

Управление образования муниципального образования Тимашевский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

***«Роль подвижных игр
в повышении эффективности первоначального отбора
в спортивной акробатике»***

(методические рекомендации тренерам-преподавателям
и педагогам учреждений дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности)

Составитель: Терзыман Ольга
Александровна-тренер-преподаватель
отделения спортивной акробатики
МБУДО «СШ» МО Тимашевский район

Тимашевск, 2023г.

1. Введение

Спортивная акробатика - сложно-координационный вид спорта,

Одна из основных задач подготовки в спортивной акробатике напрямую связана с искусством владения собственным телом в естественных условиях.

Спортивный отбор - предмет теории и методики спорта, в том числе и акробатики, направленный на изучение способностей ребёнка и предпосылок к занятиям избранным видом спорта с целью достижения возможно более высоких результатов.

Спортивный отбор – процесс поиска наиболее одарённых детей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта.

Специфика спортивной акробатики характеризуется особыми условиями отбора спортсменов в специализированные группы.

Ключевое значение в процессе отбора придается таким факторам, как спортивная одаренность, здоровье, физическое развитие, особенности телосложения, общая и специальная физическая подготовка, психофизиологические особенности, техническая подготовленность, психика, характер, условия деятельности и жизни отбирающегося.

Определение пригодности ребёнка к занятиям спортивной акробатикой почти всегда начинается с оценки внешних данных, физического развития и особенностей телосложения.

Предпочтение, как правило, отдаётся ребёнку, чьи внешние данные в какой-то мере соответствуют нашим представлениям о строении тела лучших акробатов мира.

Телосложение спортсмена является комплексным морфологическим тестом, определяющим особенности строения тела акробата, его форму, пропорции, а также индивидуальность темпов роста и развития.

Сильнейшие акробаты страны отличаются подобранностью по типам телосложения.

Так для акробатов – прыгунов характерен небольшой или средний рост, средняя длина конечностей при относительно коротком туловище, широкие плечи и узкий таз, хорошо развитая мускулатура тела.

Акробаты – верхние имеют низкий рост. Средней длины руки и ноги, широкие плечи и узкий таз, хорошо развитую мускулатуру верхнего плечевого пояса, «сухие» худые ноги.

Акробатов – нижних отличает высокий рост, средней длины руки и туловище, длинные ноги, широкие плечи, средней ширины таз, хорошо развитая мускулатура как верхнего плечевого пояса, так и ног.

Акробаты – средние занимают промежуточное положение между верхним и нижним. Масса тела акробатов находится в прямой зависимости от их специализации.

Например: большинству акробатов-прыгунов свойственна средняя масса тела, верхним – малая, а нижним-выше средней.

2. Отбор на начальном этапе обучения

Существует несколько вариантов отбора детей для занятий спортивной акробатикой:

- первый вариант – из протестированного и просмотренного количества детей отбираются те из них, которые на 80 - 100% соответствуют требованиям данного вида спорта и методическим принципам тренера- преподавателя.

- второй вариант– не отбираются дети, соответствующие этим требованиям менее 80%. Эти два варианта стандартный пример эффективного решения проблемы. Но, существуют ещё два варианта, которые в значительной мере понижают качество отбора.

- третий вариант – в процессе отбора «отсеиваются» дети, которые могли бы в дальнейшем достичь высоких спортивных результатов.

- четвёртый вариант – отбираются и зачисляются в группы дети, которые в дальнейшем не покажут высокий спортивный результат даже при напряженном тренировочном процессе, несмотря на большие усилия тренеров-преподавателей.

Этап начальной подготовки.

В настоящее время определенные сложности отбора в спортивной акробатике связаны с резким омоложением спорта.

На этап начальной подготовки в группы акробатики преимущественно зачисляются дети в возрасте 6-8 лет (мальчики и девочки). Данный возрастной период является благоприятным для разучивания новых движений, и чем их больше будет освоено, тем лучше в последующие годы будут осваиваться сложные по технике исполнения элементы. Продолжительность этапа – 1-2 года

На данном этапе в акробатике значительную, если не сказать, главенствующую роль, играют:

- допуск врача к занятиям спортивной акробатикой;
- антропометрические и морфологические характеристики занимающихся. Рост тела спортсмена, размер стопы, кисти, являются одними из главных элементов спортивной ориентации для выбора вида спортивной акробатики;
- уровень развития физических качеств, координации;
- показатели «внешних» данных родителей ребёнка.

При отборе детей в спортивные группы начальной подготовки по акробатике специалисты рекомендуют использовать ряд тестов: баланс, асимметрия движений конечностями, латентный период двигательной реакции, быстрота и частота движений, темп, осанка.

Особый акцент делается на ориентацию движений, которые свидетельствуют о развитии и физической подготовленности, о свойствах нервной системы (сила, баланс, подвижность, динамичность).

3. Роль подвижных игр в повышении эффективности первоначального отбора в спортивной акробатике

Оценка способностей к занятиям спортивной акробатикой может осуществляться с помощью контрольных физических упражнений и систематических наблюдений.

Каждое упражнение должно быть приспособлено для оценки одной из способностей, обладать устойчивостью при повторных измерениях.

В качестве контрольных упражнений берутся простые по технике исполнения упражнения. Они выполняются 2-3 раза. Окончательный результат выводится по среднему показателю. Упражнения не должны дублировать друг друга. Испытания проводятся соревновательным методом. При повторном испытании соблюдаются все условия предыдущего.

Специфичность акробатических упражнений предъявляет к физической и психической подготовленности желающих заниматься акробатикой особые требования. Многие упражнения для детей являются совершенно новыми формами согласования движений. Кроме того, обучение этим движениям связано с требованием выполнять упражнения в определённом стиле.

Все это для большинства детей не привычно и сложно, и поэтому зачастую основано на проявлении значительных волевых усилий.

Возникающее при этом состояние психической напряженности ухудшает внимание и работоспособность, вызывает утомление. Использование подвижных игр во время сдачи нормативов отбора влияет на качество отбора в группы начальной подготовки.

Эмоциональность игровых ситуаций снижает психическое напряжение, способствует максимальному проявлению физических и духовных сил, а так же применение подвижных игр в процессе тестирования, позволяет повысить эффективность выполнения контрольных упражнений.

4. Практические рекомендации тренерам-преподавателям

Содержание подвижных игр, во время сдачи контрольных нормативов должно ориентироваться на упражнения применяемые в процессе тестирования.

Для повышения эмоционального фона рекомендуется применение сюжетных, ролевых игр.

Выбор играющими поведения, в постоянно меняющихся условиях игры, предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции.

В правильно подобранных подвижных играх, тренер-преподаватель может определить уровень развития основных физических качеств ребёнка.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для определения силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движения.

В подвижных играх с применением музыкального сопровождения, можно определить у детей чувство ритма и хореографические способности.

Помимо физических качеств в подвижных играх у детей проявляются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность.

Примерные подвижные игры

- «Мы весёлые ребята, любим бегать и играть» - игра на внимание.
- Игра с прыжками «Зайцы - прыгуны».
- Прыжки через обруч, вращая его «Кто быстрее доскачет до флажка».
- «Цапля» - кто дольше простоит на одной ноге, согнув другую.
- «Удочка» или «Скакалка – подсекалка» - прыжки через скакалку, которую по полу крутит преподаватель, так, чтобы не задеть её.
- «Муравей-путешественник» - ходьба наперегонки в упоре сидя сзади лицом вперёд
- «Крабики» ходьба наперегонки в упоре сидя сзади спиной вперёд.
- «Совушка – сова, большая голова».
- «Море волнуется» - игра на лучшую фигуру.
- «Ловкие канатоходцы»
- Упражнение на гибкость и ловкость - нужно лёжа на спине, руки вдоль туловища, ногами взять кубик и переложить его в коробку, находящуюся за головой.
- Ходьба с вращающимся обручем наперегонки.
- Бег с прыжками через скакалку.
- В висе на перекладине, удержание прямых ног «Кто дольше?».
- Самостоятельная импровизация под музыку с обручем, мячом или скакалкой.
- Различные эстафеты с использованием элементов тестирования..

Содержание подвижных игр

«Мы – весёлые ребята» Инвентарь: не требуется.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость. Игроки находятся на одной стороне площадки, водящий стоит в центре площадки лицом к игрокам. Дети хором говорят: Мы – весёлые ребята, любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – беги! С последними словами игроки перебегают на противоположную сторону площадки, а водящий старается их запятнать. После двух перебежек выбирается новый водящий.

Совушка-Сова

Цель игры: проверить качество гибкость и чувство физического равновесия. Правила игры предписывают игрокам умение не только двигаться, но и замирать в принятом положении, поэтому игра является своеобразным статическим упражнением.

Ход игры (одновременно в ней может принимать участие 12—20 человек). Среди игроков выбирается «сова». Тренер-преподаватель выполняет роль ведущего и следит за игрой.

Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга, «Совушка» становится в центр круга и закрывает глаза. Все, кроме совы, изображают жуков, бабочек и т. д.

Ведущий говорит: «Солнце взошло — все ожило!» По этой команде игроки начинают бегать по кругу, подпрыгивая, размахивая «крылышками» и т. д. «Сова» стоит, закрыв глаза.

Через некоторое время ведущий командует: «Солнце садится, все спать ложится!» Игроки замирают каждый на своем месте в том положении, в каком его застали слова ведущего. «Совушка» открывает глаза и начинает «охоту». Она ходит вдоль круга, высматривая среди игроков тех, кто не смог удержать равновесие и пошевелился. Пойманные таким образом игроки тоже становятся «Совушками» и становятся в круг, после чего игра продолжается все по тому же сценарию.

Зайцы-прыгуны

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных способностей и умения работать в команде.

Ход игры: все дети — «зайцы». Они делятся на 2—3 команды по 5 человек и выстраиваются у стартовой черты.

Начинают по одному игроку-«зайцу» от каждой команды. Они прыгают от черты двумя ногами. Следующие «зайцы» прыгают от того места, куда допрыгнули предыдущие игроки. Они делают это на одной ноге.

Следующие игроки — опять на двух и т. д. Команда, в общем счете допрыгнувшая дальше, выигрывает.

Особые замечания: ведущий должен следить за тем, чтобы каждый следующий прыгун-«заяц» вставал именно на том месте, куда допрыгнул предыдущий игрок.

Ловкие канатоходцы

Цель игры: развитие двигательных и коммуникативных способностей.

Ход игры: на игровой площадке или на полу вычерчивается прямая линия длиной 10 м, символизирующая собой канат.

Игроки должны по очереди проходить по линии, как по канату, расставив руки в стороны, чтобы сохранять равновесие.

Особые замечания: те, кто сошел с каната выходят из игры.

«Удочка» Инвентарь: 1 скакалка.

Цель игры: совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног. Игроки – «рыбки» строятся по кругу, в центре круга стоит водящий – «рыбак» и держит в руках «удочку» - скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают вверх, стараясь её не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает из игры. Игра повторяется -3 раза, отмечаются самые ловкие рыбки. Мягко приземляться, не топать. Скакалку вращать по земле.

«Выше ноги от земли» Инвентарь: 1 флажок.

Цель игры: развивать быстроту и ловкость. Игроки бегают по площадке в разных направлениях. Педагог даёт в руки одному из детей флажок – это водящий. Водящий поднимает флажок вверх и бежит вместе со всеми.

По команде: «Лови!» дети убегают и «прячутся» на любом возвышении (гимнастическая стенка, скамейка, турник и др.). Игроков, не успевших «спрятаться», водящий пятнает флажком.

Игроки, которых запятнали, остаются в игре. Отмечаются водящие, которые запятнали большее количество игроков.

«К своим флажкам» Инвентарь: 3-4 флажка разных цветов.

Цель игры: формировать пространственную и зрительную ориентацию. Игроки делятся на 3-4 команды и строятся в круг.

В центре каждого круга – водящий с флажком. По сигналу дети разбегаются по площадке врассыпную, а по команде: «К своим флажкам!» бегут к флажку своего цвета и строятся в круг. Отмечается команда, которая построилась первой и выбираются новые водящие.

Игра повторяется 3-4 раза, водящие меняют местоположение.