

УДК 796/799

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКОЙ****Скоробогатова Екатерина Евгеньевна,**
ФГБОУ «Нижевартовский государственный университет»
e-mail: skorobogatova.ek@yandex.ru**Аннотация**

Данная статья посвящена исследованию некоторых аспектов технической подготовки детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой. Рассматриваются актуальные вопросы, связанные с особенностями формирования двигательных навыков у начинающих спортсменов, определяемые возрастными и индивидуальными характеристиками организма. Особое внимание уделяется выбору эффективных методик и подходов, обеспечивающих поступательное развитие технической базы юных акробатов.

Ключевые слова: спортивная акробатика, техническая подготовка, младший школьный возраст.

**SOME ASPECTS OF THE TECHNICAL TRAINING OF PRIMARY SCHOOL
CHILDREN ENGAGED IN SPORTS ACROBATICS****Skorobogatova Ekaterina Evgenievna,**
Nizhnevartovsk State University
e-mail: skorobogatova.ek@yandex.ru**ABSTRACT**

This article is devoted to the study of some aspects of the technical training of primary school children engaged in sports acrobatics. The current issues related to the peculiarities of the formation of motor skills in novice athletes, determined by the age and individual characteristics of the body, are considered. Special attention is paid to the selection of effective techniques and approaches that ensure the progressive development of the technical base of young acrobats.

Keywords: sports acrobatics, technical training, elementary school age.

Актуальность. Спортивная акробатика является одним из наиболее сложных видов спорта, предъявляющих высокие требования к физической подготовке спортсменов разных

возрастных групп. Становление и развитие технической подготовленности акробатов начинается с 6 лет. Поэтому важное значение приобретает техническая подготовка младших школьников, поскольку именно этот период характеризуется активным формированием двигательных навыков и функциональных возможностей и систем организма ребенка, совершенствуется двигательный анализатор. Данный возрастной период является наиболее целесообразным для обучения техническим элементам [1].

Техническое мастерство играет ключевую роль в успешности выступлений юных акробатов, обеспечивая безопасность и эффективность тренировочного процесса.

Технические приемы в спортивной акробатике относятся к сложно-координационным движениям, где спортсмен должен выполнять большое количество сложных элементов, что требует более тщательной предварительной подготовки [4].

Одной из специфических особенностей спортивной акробатики является зависимость спортивных результатов в этом виде спорта от методического сопровождения технической подготовки спортсменов [5].

В работах исследователей ряда авторов приведены основы технической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных акробатов. Однако, несмотря на важность данной проблемы, большим количеством научных разработок в области методики технической подготовки юных акробатов встает вопрос о современном анализе методических подходов к технической подготовке юных акробатов. Несмотря на ценность работ по теме исследования, многие аспекты остаются мало изучены: методы и условия технической подготовки юных акробатов разрознены, определяются личным предпочтением тренеров, а также недостаточно раскрыты методические условия технической подготовки юных спортсменов.

Цель исследования - выявить особенности и закономерности формирования технического мастерства у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивной акробатикой, а также провести анализ существующих подходов и методов тренировки технических элементов.

Для решения поставленной цели использовался метод анализа научно-методической литературы.

Результаты исследования. Научная литература последних десятилетий подтверждает необходимость учета индивидуальных физиологических и психологических особенностей детей при организации тренировок в спортивной акробатике.

В исследованиях М.Л. Журавина, Г.М. Зайцевой, Е.С. Яроповец и др. подчеркивается тот факт, что техническая подготовка юных спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой является не стихийным процессом, а планомерной работой тренера - преподавателя, в которой он должен учитывать разнообразные методические условия [1, 3, 10].

Левин В.С. в своих исследованиях указывает на учет особенностей базовой подготовки в этом виде спорта, как методическое условие технической подготовки юных спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой. В базовой подготовке спортсменов в спортивной акробатике техническая подготовка основывается на принципах освоения конкретных композиций и постепенного расширения двигательного запаса за счет изучения новых элементов. Развитие физических качеств осуществляется на основе предварительного тестирования и нахождения слабых и сильных мест в физической подготовке, что требует использовать принцип индивидуального подхода. Решение задач технического совершенствования предусматривает применение дополнительных занятий с привлечением средств силовой тренировки, танцевальных элементов, парно-групповых упражнений, общей физической подготовки (кроссов, плавания, игр) [6].

Немаловажным методическим условием технической подготовки юных спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой, является учет соответствующих допустимым границам индивидуально дозированных физических нагрузок для занимающихся.

В исследованиях В.И. Баландина, К.В. Маришука, В.Н. Остьянова выявлено, что недостаточная или чрезмерная физическая нагрузка создает барьер для формирования техники выполняемых элементов в спортивной акробатике. Решением данного обстоятельства является оптимизация физической нагрузки для юных спортсменов исходя из индивидуальных особенностей, а также особенностей учебно-тренировочной программы. Для юных спортсменов при занятиях спортивной акробатикой режим физической нагрузки оказывает значительное влияние на формирование и развитие не только способностей выполнять соревновательные упражнения, но и особенностей опорно-двигательного аппарата. Неверный режим физической нагрузки может привести не только к отрицательной динамике показателей технической подготовленности, но и к ухудшению состояния функциональных систем занимающегося [1, 7, 8].

Интерес вызывают исследования авторов И.И. Сомык, Б.Г. Маньшина и П.П. Поздеева, которые изучали влияние ментальных методов на техническую подготовку акробатов на этапе начальной подготовки. Данная методика основана на применении техник визуализации, самовнушения и саморегуляции для повышения надежности выполнения акробатических элементов. Полученные материалы указывают на эффективное воздействие применения ментальных методов с рациональными сочетаниями традиционных методов обучения на этапе начального обучения техническим элементам акробатики. Регулярные ментальные тренировки повышают уверенность в себе и улучшают концентрацию внимания, что помогает эффективнее усваивать новую технику и снижать риск неудачного исполнения. Практическое применение показало улучшение технических навыков и увеличение стабильности выступлений [9].

Вывод. Проведенные исследования показывают, что методика технической подготовки детей младшего школьного возраста должна учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивать последовательность и этапность в обучении техническим элементам, применять игровые методы и специальные упражнения, направленные на повышение общей физической подготовленности и координационных способностей. Необходимо дальнейшее изучение влияния различных факторов на эффективность усвоения техники и разработку научно обоснованных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса.

Список литературы:

1. Баландин, В.И. Основные подходы к изучению спортивной подготовки в спортивной акробатике / В.И. Баландин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – Москва: Просвещение, 2016. – 207 с.
2. Журавин, М.Л. Реализация принципов дидактики в спортивной акробатике / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков // Спорт и здоровье: мат. первого межд. науч. конгресса. 2017. – №4(7). – С. 113-118.
3. Зайцева, Т.М. Обучение акробатике: монография / Т.М. Зайцева – М.: Искра, 2013. – 356 с.
4. Куликов, Л.М. Управление спортивной тренировкой в спортивной акробатике: системность, адаптация, здоровье: монография / Л.М. Куликов. – М.: ФОН, 2018. – 182 с.
5. Лаздина, Т.И. Биомеханика движений акробата: монография / Т.И. Лаздина. – М.: Наука, 2016. – 312 с.

6. Левин, В.С. Педагогические параметры тренировочных нагрузок юных акробатов: монография / В.С. Левин. – Малаховка: МПИ, 2017. – 145 с.
7. Марищук, К.В. Новое в технической подготовке детей, занимающихся спортивной акробатикой / К.В. Марищук // Научное Обозрение. – 2018. – №4(8). – С. 98-104.
8. Остьянов, В.Н. Спортивная акробатика (обучение и тренировка): учебное пособие / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 237 с.
9. Сомык, И.И. Применение ментальных методов в технической подготовке акробатов / Сомык, И.И., Маньшин, Б. Г., Поздеев, П.П // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020.- №3 (181), с. 426 – 430
10. Яроповец, Е.С. Техническая сторона подготовка юных спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой: монография / Е.С. Яроповец. – Казань: Наука и Знание, 2019. – 329 с.

References:

1. Balandin, V.I. Basic approaches to the study of sports training in sports acrobatics / V.I. Balandin // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. - Moscow: Prosveshchenie, 2016. - 207 p.
2. Zhuravin, M.L. Implementation of the principles of didactics in sports acrobatics / M.L. Zhuravin, N.K. Menshikov // Sports and health: materials of the first int. scientific congress. 2017. - No. 4 (7). - P. 113-118.
3. Zaitseva, T.M. Acrobatics training: monograph / T.M. Zaitseva - M.: Iskra, 2013. -- 356 p.
4. Kulikov, L.M. Management of sports training in sports acrobatics: systematicity, adaptation, health: monograph / L.M. Kulikov. - M.: FON, 2018. - 182 p.
5. Lazdina, T.I. Biomechanics of acrobat movements: monograph / T.I. Lazdina. - M.: Nauka, 2016. - 312 p.
6. Levin, V.S. Pedagogical parameters of training loads of young acrobats: monograph / V.S. Levin. - Malakhovka: MPI, 2017. - 145 p.
7. Marischuk, K.V. New in the technical training of children involved in sports acrobatics / K.V. Marischuk // Scientific Review. - 2018. - No. 4 (8). - P. 98-104.
8. Os'tyanov, V.N. Sports acrobatics (training and training): a tutorial / V.N. Os'tyanov, I.I. Gaydamak. - Kyiv: Olympic Literature, 2017. - 237 p.
9. Somyk, I.I. Application of mental methods in the technical training of acrobats / Somyk, I.I., Man'shin, B.G., Pozdeev, P.P // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. - 2020. - No. 3 (181), pp. 426 - 430
10. Yaropovets, E.S. Technical side of training of young athletes involved in sports acrobatics: monograph / E.S. Yaropovets. - Kazan: Science and Knowledge, 2019. - 329 p.