МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль) / специализация)

**Статья**

**Развитие специальных физических качеств у юных акробатов средствами СФП**

|  |  |
| --- | --- |
| Специальность: | 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (2023 г.н.) |
| Форма обучения: очнаяСтудентка: Сарбаева Евгения Алексеевна |  |
|  |  |

Тольятти, 2023 г.

**Введение**

*Актуальность.* Постоянный рост спортивных результатов предопределяет необходимость дальнейшего совершенствования тренировочного процесса юных спортсменов.

Изыскание все более совершенных форм, средств и методов подготовки позволяет добиваться значительных успехов в избранном виде спорта.

На сегодняшний день не все виды спорта в достаточной мере оснащены передовыми технологиями подготовки спортсменов, к их числу можно отнести и спортивную акробатику, где проблема построения многолетнего тренировочного процесса является актуальной.

В настоящее время спортивная акробатика достигла значительных высот в своем развитии, омолодился состав занимающихся, усложнилась соревновательная программа, повысился динамизм и красота упражнений. Параллельно с развитием динамики роста достижений в этом виде спорта обозначились проблемы, тормозящие рост спортивного мастерства.

Одна из существенных проблем связана с недостаточной научно-методической разработанностью вопросов подготовки спортсменов на ранних этапах тренировочного процесса.

В сложно-координированных видах спорта, в том числе спортивной акробатике, основой тренировочного процесса является техническая подготовка, которой уделяется большое внимание, однако она обусловлена и в первую очередь зависит от уровня физической подготовленности спортсмена.

Так как в детско-юношеском спорте тренировочный процесс направлен на создание прочного фундамента общей и специальной физической подготовки и нацелен на высшее спортивное мастерство, вопросы наполнения конкретным содержанием этих разделов являются актуальными.

*Объект исследования:* процесс развития специальных физических качеств акробатов.

*Предмет исследования:* комплекс упражнений СФП для развития специальных физических качеств акробатов.

*Цель работы:* практическое изучение процесса развития специальных физических качеств акробатов при помощи комплекса упражнений СФП.

*Задачи работы:*

1. Изучить научно-методические источники по выбранной теме
2. Изучить методику и подобрать тесты для определения уровня развития специальных физических качеств акробатов.
3. Подготовить комплекс упражнений СФП для развития специальных физических качеств акробатов.
4. Сделать заключение.

*Методы исследования:*

1. Анализ научно-методического источников
2. Анализ документов и материалов
3. Метод проекта
4. Метод логического заключения

**Особенности развития физических качеств акробатов**

Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве. Навыки, полученные в период занятий акробатикой, невозможно сохранить на долгое время без постоянных тренировок. Если человек научился плавать и кататься на велосипеде в детстве, то даже после тридцатилетнего перерыва он сможет плавать и ездить на велосипеде. А вот с акробатикой уже так не получится. Даже небольшой перерыв в тренировочном процессе значительно снижает уровень подготовки спортсмена. [1]

Важное значение имеет проблема, выявления оптимальной взаимосвязи процесса развития физических качеств. Абсолютно все физические качества даны человеку от природы и их нужно развивать и совершенствовать на протяжении жизни. Многие спортивные знания формируются в процессе физического воспитания, вместе с тем ребенок замечает, как с возрастом меняется его организм и тело, а так, же ребенок замечает рост своих физических возможностей, увеличение силы, ловкости, выносливости и т.д.[2]

Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучением движению, воспитание физических качеств овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий. Таким образом, физическое воспитание-это наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека. [7]

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека в течение индивидуальной жизни.

Физическая подготовка - прикладная направленность физического воспитания по отношении к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности.

Физическая подготовленность - это уровень развития двигательных навыков, умений, физических качеств.

Физическое совершенство - это исторически обусловленный уровень физического развития и высокая степень здоровья.[9]

Спортивная акробатика - это отдельный вид спорта. В спортивной акробатике существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая. В прыжковой акробатике спортсмен выполняет акробатические прыжки на специальной дорожке длиной 30 метров. В парной и групповой акробатике спортсмены выполняют акробатические упражнения различной сложности парами или группами. Пары и группы могут быть мужскими, женскими или смешанными. [8]

Акробатика благоприятно влияет на работу практически всех органов и систем организма. Способствует укреплению иммунитета. Улучшает работу сердечнососудистой системы. Улучшает обмен веществ в организме.

Как и другие виды физической активности акробатика помогает держать свою фигуру в прекрасной физической форме.

Наиболее благоприятный возраст для начала занятий спортивной акробатикой 7-8 лет. Акробатика за счет своих специфических упражнений прекрасно тренирует все группы мышц, развивает силу и выносливость. Делает тело гибким. Укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений и ориентацию в пространстве. Красивая осанка и подтянутость всего тела - вот отличительная черта акробатов.

Важное значение имеет проблема, выявления оптимальной взаимосвязи процесса развития физических качеств. Пристальное внимание исследователей привлекает вопрос о взаимосвязи основных физических качеств на различных возрастных этапах становления спортсменов. Рядом специалистов подчеркивается необходимость комплексного воспитания физических качеств.

На занятиях физкультурой дети получают представление о своем организме, о строении собственного тела, функциях и назначении внутренних органов. В зависимости от того как быстро ребенок осознает необходимость своего приобщения ко всем прелестям физической культуры, тем скорее у него сформируется потребность, положительное отношение и интерес к этой культуре.

**Физическая подготовка, как процесс развития специальных физических качеств акробатов**

Силовые качества. В теории и практики спорта сила рассматривается как способность мышц преодолевать сопротивления. При этом мера силы принята та величина максимального напряжения, которую мышца может развить при возбуждении. В основе этой способности лежит свойство мышечной ткани сокращаться на какое-либо раздражение. Вообще же сила есть интегральное свойство целостного организма, а не одной только мышечной системы. Действительно. Ведь сила мышц зависит и от их строения, и от их химических реакций, происходящих в них, и от питания, осуществляемого под строгим контролем нервной системы, и от пусковых импульсов, приходящих из центральной нервной системы, и от целого ряда других факторов. [10]

Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу - режим работы мышц.

Несмотря на то, что существует только две реакции мышц на раздражение - сокращение с уменьшением длинны и напряжение, - результаты проявленной силы оказываются различными в зависимости от того, в каком режиме работают мышцы.

Быстрота - это способность совершать движение с определенной скоростью. Как и у всякого двигательного качества основным критерием оценки уровня развития быстроты является максимально возможный показатель скорости движений. Другой критерий - способность управлять быстротой в соответствии с требованиями двигательной задачи.

Важнейшие физиологические факторы, определяющие быстроту, - подвижность нервных процессов центральной нервной системы функциональные свойства мышц и их способность вырабатывать энергию в анаэробных условиях.

Гибкость. Гибкость часто рассматривают как анатомо - морфологическое качество, характеризующиеся способностью выполнять суставные движения с большой амплитудой.

Подвижность в суставах тесно связана с силой мышц. Причем связь эта взаимная. При хорошей подвижности, может быть проявлена большая сила, поскольку длинные мышцы оказываются более сильны, но при большей силе может быть произведено больше - при прочих равных условиях - по амплитуде движения в суставе.[15]

Хорошая гибкость - это большое количество степеней свободы движений в суставе. А это предопределяет связь гибкости с ловкостью.

Развития гибкости на высоком уровне требует сама специфика акробатики, в которой техника движений и оценка ее во многом определяются разносторонним и полным развитием всех двигательных способностей акробата. Поэтому развитие и совершенствование этого качества пренебрегать нельзя.

Ловкость - это комплексное качество обусловливаемое многими сторонами деятельности организма. Если представить себе сложнейшую обстановку, проявление ловкости будет зависеть от наличия адекватной реакции на появившиеся раздражитель, способности к быстрой оценки ситуации и выбора правильного решения и последующего точного выполнения двигательного действия.

Выносливость. Выносливость в спорте - это способность противостоять утомлению специфической деятельности.[16]

В основе выносливости лежат общие для любого организма естественно - биологические закономерности. Обуславливают ее единые для всех факторы. Тем не менее выносливость зависит от условий и характера двигательной активности.

Применительно к спортивной акробатике, можно выделить три вида выносливости: общая, локальная и специальная.

Общая выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, их способностью долгое время находиться в возбужденном состоянии и посылать к работающим мышцам, органам и системам соответствующие сигналы- импульсы. Выносливость обеспечивается высокой дееспособностью вегетативных систем, слаженностью обменных процессов и совершенной координационной деятельностью двигательного аппарата и внутренних органов.

Двигательные качества связаны между собой отнюдь не однозначно. Особенно отчетливо это проявляется в тех случаях, когда мы направленно развиваем какое-нибудь качество, но при этом наблюдаем, как изменяются другие. Оказывается, что:

* развитие максимальной динамической силы практически не влияет на состояние скоростной силы, статической и быстроты движений неотягощенных звеньев тела;
* рост показателей статической силы влияет лишь на увеличение максимальной динамической силы, но не на скоростную силу и быстроту движения;
* увеличение скоростной силы сопровождается существенным приростом показателей быстроты движений как отягощенными, так и свободными частями тела, а также максимальной динамической силы;
* увеличение в абсолютных цифрах любого из перечисленных качеств не связано само по себе с улучшением выносливости, то есть рост максимальной динамической силы не обязательно сопровождается увеличением показателей динамической силовой выносливости, а скоростной силы - скоростно-силовой выносливости. Даже существенный прирост максимальной статической силы не приводит к увеличению статической выносливости.

Эти сложные, иногда противоречивые закономерности взаимосвязи двигательных качеств сосуществуют с закономерностями их взаимосвязей с двигательными навыками, ибо в двигательных навыках воплощена специализированная техника акробатических движений. [21]

**Методика развития специальных физических в процессе СФП акробатов**

*Специальная физическая подготовка*

Совершенствование необходимых двигательных навыков в различных видах акробатики (баланс, ловля, броски, приземление координация движений и т. п.) при помощи различных упражнений и приспособлений (штанга, набивные мячи, стоялки, чучела, гимнастические снаряды и пр.) Упражнения на тренажёрах.

*Техническая подготовка*

1. *Хореография:*
* стоя на одной, другая нога согнута, колено отведено в сторону, носок у колена опорной ноги – выпрямление ноги вперёд, в сторону, назад с полуприседанием на опорной ноге; то же, поднимаясь на носок;
* стоя боком к опоре, взмах ногой вперёд и поворот на 180 градусов в равновесие на носке;
* то же без опоры; то же, но на 360 градусов;
* стоя на одной, другая впереди на носке, наклон назад, касаясь руками пола;
* то же, поднимая ногу и поднимаясь на носке махом вперёд; стоя лицом к опоре, поднимающие ноги назад (махом) касаясь носком головы; то же, поднимаясь на носок; то же , лёжа на полу;
* в положении «шпагат», сгибая ногу, взять её рукой;
* прыжок с двойной сменой ног и со сменой ног в кольцо;
* широкий прыжок кольцом;
* перекидной прыжок с поворотом на 360 градусов;
* перекидной прыжок в кольцо, в шпагат;
* широкие боковые прыжки;
* махом согнутой ноги вперёд прыжок с поворотом на 360 градусов в равновесие.

*2. Акробатические упражнения:*

* прыжок прогнувшись (лёт) и кувырок вперёд;
* кувырок вперёд согнувшись со стойки на руках, встать на прямые ноги;
* кувырок назад в стойку на руках;
* с перекатом через грудь и живот встать в стойку на руках;
* перекидка назад в стойку на руках;
* стойка с прогибанием до горизонтали;
* горизонтальное равновесие на прямых руках;
* сальто с пируэтом;
* колпинское сальто.

*Изучение и совершенствование техники в избранном виде акробатики*

*Акробатические прыжки:*

* рондат, твист, переворот вперёд с поворотом (рондат), переворот назад;
* сальто назад с поворотом на 720 и 900 градусов;
* двойное сальто после сальто; то же в переход
* двойное сальто согнувшись и прогнувшись; то же с пируэтом. [23]

Анализ научно-методических источников показал, что акробатика за счет своих специфических упражнений прекрасно тренирует все группы мышц, развивает силу и выносливость. Делает тело гибким. Укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений и ориентацию в пространстве. Красивая осанка и подтянутость всего тела.

Чем точнее и разнообразнее работа двигательного аппарата и чем запас условно - рефлекторных связей, тем легче спортсмен осваивает новые формы движения и приспосабливается к условиям двигательной деятельности.

Эти сложные, иногда противоречивые закономерности взаимосвязи двигательных качеств сосуществуют с закономерностями их взаимосвязей с двигательными навыками, ибо в двигательных навыках воплощена специализированная техника акробатических движений.

**Литература**

1. Акробатика [Текст]: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Е.Г. Соколова. - М.: ФиС, 1973. – 160 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. [Текст]: учебное пособие/ Г.Л. Апанасенко.  - Киев, 1985.
3. Баршай В.М., Бобкин А.И. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи., [Текст]: учебное пособие / В.М. Баршай, А.И. Бобкин Р-н-Д, 1987. - 160 с.
4. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. [Текст]: учебное пособие / В.В.Белорусова - М: ФиС, 1974. – 180 с.
5. Болобан В.Н. Спортивная акробатика[Текст]: Уч. пос. для ин-тов физ. культуры / В.Н. Болобан - Киев: Высшая школа, 1988. - 166 с.
6. Волков В. Тренеру о подростке. [Текст]: учебное пособие/ В.Волков М., 1973.
7. Выдрин В.М. Спорт и личность. [Текст]: учебное пособие/ В.М. Выдрин // Спорт в СССР - 1971 г. - №8
8. Выдрин В.М. Физическая культура как ценность. [Текст]: учебное пособие/ В.М Выдрин Л., 1976.
9. Гончаров Н.Н. Физические качества спортсменов. [Текст]: учебное пособие/ Н.Н. Гончаров. Киров, 1952.
10. Гремецкий Б.С., Щербаков В.С. Физическое воспитание как предмет высшей школы. // Теория и практика физической культуры [Текст]: учебное пособие/ Б.С. Гремецкий - 1971 г. - №5
11. Зациорский В.М., Сергяенко Л.П. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека // Теория и практика физической культуры. [Текст]: учебно-методическое пособие / В.М. Зациорский. - 1975. - №6. - С. 22-29.