

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/374677>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Педагогика

3.1. Методика оптимизации технической подготовки девочек 8-9 лет, занимающихся спортивной аэробикой
На этапе спортивной подготовки аэробисток в тренировочном процессе, который длился с ноября по май 2023 года, нами была предложена методика, направленная на оптимизацию технической подготовки для девочек 8-9 лет в спортивной аэробике, которая включала в себя следующие упражнения:

1. Разного плана беговые упражнения;
2. Подскоки, прыжки, направленные на формирование общей и специальной выносливости;
3. Соединения различных прыжков с перемещениями, развивающими быстроту, мышечную силу, ловкость;
4. Статические и динамические упражнения;
5. Танцевальные шаги и связки из различных направлений.

С целью разучивания базовых двигательных элементов спортивной аэробики повышенной сложности целесообразно применять подводящие упражнения.

В тренировочном процессе контрольной группы для формирования технической подготовки были использованы стандартные методики, в более интенсивном исполнении. Последовательность и объем упражнений способствовали совершенствованию специальной, прыжковой, акробатической подготовке, также благоприятствовали динамичной осанке.

Оптимизация технической подготовки девочек 8-9 лет в спортивной аэробике в экспериментальной группе была обусловлена использованием системы совершенствования исполнительского мастерства. Форма состоит из следующих блоков:

1. Упражнения специальной подготовки;
2. Прыжковая подготовка;
3. Акробатическая подготовка;
4. Формирование динамичной осанки.

Рассмотрим упражнения специальной подготовки, которые выполняются на начальном этапе подготовки:

1. Соединения различных прыжков с перемещениями развивающие быстроту, мышечную силу, ловкость (1 час в неделю, 10-12 подходов, в течение 6 месяцев);
2. Статические и динамические упражнения (2 часа в неделю, 10-12 подходов, в течение 6 месяцев);
3. Танцевальные шаги и связки из разных направлений (1 час в неделю, 10-12 подходов, в течение 6 месяцев);
4. Специальные упражнения для развития быстроты движений и способности двигаться в соответствии с темпом музыкального произведения (1 час в неделю, 12-14 подходов, в течение 6 месяцев);

Помимо вышеперечисленных элементов специальной подготовки, важное значение имеет прыжковая подготовка. Прыжкам отведено особое место в спортивной аэробике, прыжковые движения могут представлять собой трудность при овладении, и для спортсмена, и для тренера. Скоростно-силовые параметры исполнителя и скоординированность действия маховых движений конечностями и туловища полностью обуславливают и влияют на результат прыжка при отталкивании от жесткой опоры. Порядок разгибательных движений в отталкивании, как правило, подразумевает четкую определенность – сначала происходит разгиб туловища, разгибаются ноги и последними в работу вступают сгибатели стопы, т.е. начинают движения более удаленные от опоры звенья, а заканчивают звенья, соприкасающиеся с опорой [28].

Обучая технике отталкивания в прыжках, важно учитывать следующее:

1. Выполнение упражнений для повышения координации движения опорно-двигательного аппарата при отталкивании.
2. Использование средств и методов скоростно-силовой подготовки, которые моделируют действия спортсмена при отталкивании.

Обучая технике осуществления прыжков с вращением важно:

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/glava-diploma/374677>