

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/kurosovaya-rabota/398663>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Научно-методическая литература по проблеме исследования	5
1.1. Обучение движениям со сложной координационной структурой.....	5
1.2. Характеристика технической подготовки в спортивной акробатике.....	8
1.3. Основные направления хореографической подготовки	10
Глава 2. Методы и организация исследования.....	13
2.1. Методы исследования.....	13
2.2. Организация исследования	14
Глава 3. Экспериментальная методика.....	16
3.1. Содержание экспериментальной методики	16
Заключение.....	19
Список литературы.....	20

Введение

Актуальность исследования. Актуальность данного исследования заключается в том, что спортивная акробатика является лидером среди сложно-координационных видов спорта, который набирает популярность. Обучение движениям в таких видах спорта представляет большую задачу для педагогического процесса. Особое внимание необходимо уделить развитию теории и методики основ обучения акробатическим и гимнастическим упражнениям. Последнее время характеризуются интенсивным развитием спорта высших достижений, поэтому требуется более детальный подход к подготовке спортсменов. Функциональные возможности спортсменов в спорте со сложной координацией, особенно вестибулярного анализатора, играют важную роль в ориентации и двигательных актах спортсмена. Для эффективности в подготовке спортивной акробатике, необходимо провести исследования, чтобы определить двигательно-координационные способности, необходимые для качественного выполнения соревновательных упражнений. Однако данная проблема недостаточно исследована в специальной литературе. Современная теория спорта рассматривает деятельность спортсмена как сложное социально-биологическое явление. Важное значение имеет начальный этап спортивной подготовки, на котором необходимо направленно развивать двигательно-координационные способности спортсменов и закладывать основы техники для достижения хороших результатов в будущих соревнованиях и на этапе спортивного совершенствования[4]

Проблема исследования. Особенности физического развития занимающихся спортивной акробатикой

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс акробатов на этапе спортивного совершенствования

Предмет исследования. Обосновать методику комплексной хореографической подготовки у акробатов на этапе спортивного совершенствования

Цель исследования – разработка методики комплексной хореографической подготовки у акробатов на этапе спортивного совершенствования

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования
2. Выделить особенности каждого элемента структуры и проанализировать требования к содержанию тренировочного процесса акробатов на этапе спортивного совершенствования
3. Выявить эффективность методики в процессе подготовки акробатов на этапе спортивного совершенствования

Гипотеза исследования. На этапе спортивного совершенствования будет проходить наиболее эффективно, если в учебно-тренировочном процессе на занятиях по спортивной акробатике будут использоваться тренировки с варьированием тренировочных нагрузок

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут быть использованы при организационно-методической работе и планировании тренировочного процесса

Глава 1. Научно-методическая литература по проблеме исследования

1.1 Обучение движениям со сложной координационной структурой

Опора на мобильной платформе, широко использованная в парной и групповой акробатике, является ключевым фактором сложной динамической устойчивости (СДУ). Шесть основных параметров, определяющих этот фактор, включают:

- Время реакции на движение;
- Формы взаимодействия движений;
- Траектория движения точки, близкой к центру масс спортсмена;
- Высота мобильной платформы;
- Частота колебаний;
- Размах колебаний. [2]

С помощью координации ортогонального и инвертированного положений тела, эффективного функционирования опорных и связующих узлов в системе взаимодействующих тел, а также определенных соотношений между размахом, частотой колебаний и временем удержания позы, группа акробатов обеспечивает стабильность и непрерывное изменение точек баланса.[2]

Один из основных аспектов педагогического процесса в обучении сложным движениям в виде спорта с координационной структурой заключается в разработке системы обучения акробатическим движениям в условиях поддержания динамической устойчивости тела. Эта система должна быть динамически согласованной, внутренне связанной и экспериментально обоснованной.[2]

Она должна учитывать и использовать все основные параметры, определяющие сложность и структурное разнообразие акробатических движений в различных условиях поддержания статодинамической устойчивости (СДУ). Это включает выполнение движений на плечах и руках партнеров, на ограниченной и подвижной опорах, при смене точек баланса, с ограниченным зрительным контролем, на большой высоте и так далее.[5]

Для достижения более эффективного процесса технической подготовки в групповой акробатике необходимо разрабатывать и использовать систему обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости (СУСДУ) тела спортсмена и системы тел. Кроме того, в педагогическом процессе следует разрабатывать гибкие методики и технологии для полноценного функционирования всей системы.[5]

Важно отметить, что современные методики обучения акробатическим упражнениям опираются на новые научные открытия о статической и динамической структурах устойчивости при различных условиях выполнения программы движений. Они также включают специфический дидактический материал, содержащий все необходимые элементы для обучения "силобалансовым" движениям.[6]

Решение современных педагогических задач в области обучения спортивным движениям с возрастающей сложностью соревновательных программ возможно при глубоком понимании предмета и двигательной структуры сложно-координационных видов спорта. Ключевым параметром является подвижная опора, которая часто используется в парной и групповой акробатике, и представляет собой сложный фактор динамической устойчивости (СДУ). [2]

С опорой на наши знания о системе взаимосвязей и взаимного влияния параметров, связанных с подвижной опорой, мы можем разрабатывать и применять эффективные методики обучения спортивным движениям в сложных условиях. Это позволит спортсменам достичь наивысших результатов и обеспечить стабильность и

надежность в выполнении сложных акробатических упражнений.

Таким образом, обучение движениям в виде спорта с сложной координационной структурой является центральной задачей педагогического процесса. Нам нужно разрабатывать новые методики и системы обучения, учитывая все основные параметры и условия, связанные с динамической устойчивостью тела спортсмена и системы тел.

Функциональная стабильность в групповом и парном двигательном взаимодействии определяется ролями спортсменов-партнеров. Когда акробаты вчетвером создают столбик, первые

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 240 с.
2. 2017-2020 Code of points. Acrobatic Gymnastics [Electronic resource]: [rules] : approved by the FIG Executive Committee / Fédération internationale de gymnastique. - Mode of access: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2 [Электронный ресурс]: учебник/ Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М.— Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2014. — 232 с.
4. Германов, Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Н. Германов. - Воронеж: Элист, 201. — 303 с.
5. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. - 14-е изд. - Москва: Спорт, 2018. - 628 с.
6. Миронов, В. М. Гимнастика [Электронный ресурс]: методика преподавания: учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль, Т. А. Морозевич/Шилюк; под общ. ред. В. М. Миронова. - Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М, 2018. - 335 с
7. Федоров, Д. (2017). «Акробатика: современные тенденции развития»
8. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России [Электронный ресурс]: URL: <http://www.acrobatica-russia.ru/>
9. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]: URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

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/kurovaya-rabota/398663>