

МАУ ФКиС БСК «Десна»

**Методическая разработка
«Спортивная акробатика для детей. Взгляд тренера-преподавателя»**

Тренер-преподаватель по спортивной
акробатике: Тимашкова О.В.

г. Брянск, 2024 г.

Пояснительная записка

Спортивная акробатика для детей - что это такое?

В современном мире мы приходим к необходимости менять методы воспитания. Старая советская система обучения уже не работает. Невозможно воспитывать детей одинаково, необходим сугубо индивидуальный подход. Нужно учитывать не только физические способности детей (а у каждого ребенка они различны), но и их психическое состояние, эмоциональный настрой.

Все дети разные. И отличаются они друг от друга, прежде всего, по свойствам, которые задала им природа от рождения, и это обязательно должно учитываться на тренировках по спортивной акробатике для детей. Отсюда следует закономерный вывод: не все дети могут заниматься акробатикой. Системно-векторная психология позволяет изначально разглядеть в ребенке потенциального чемпиона и отсеять тех, кто не сможет достичь успеха в этом виде спорта.

Акробатика на сегодняшний день – один из сложнейших, но в то же время и один из самых зрелищных видов спорта.

Спортивная акробатика развивает все группы мышц, укрепляет опорно-двигательную систему, воспитывает в детях морально-волевые качества и приучает к дисциплине. Сложность акробатики заключается в техническом исполнении, включающем в себя многогранные движения туловища, как в опорном, так и в безопорном положении, сопровождающиеся согласованными движениями рук и ног, а также полным контролем туловища в пространстве.

Эффективность тренировочного процесса, прежде всего, зависит от тренера. Сначала это налаживание дисциплины, адаптация группы к обстановке, ознакомление с физическими упражнениями, постепенное ознакомление и отработка базовой (начальной) программы акробатических элементов. Поэтому тренировка должна проходить по четко отработанной схеме, а ее конечным итогом является выполнение разрядов согласно программе.

Дисциплина в группе – это залог быстрого достижения результата в спортивной акробатике для детей, как и во всех других видах спорта без исключения. А для этого тренер должен добиваться от детей максимального внимания и тишины.

Изучение акробатических элементов требует повышенного внимания от детей, а тренер, в свою очередь, должен контролировать все движения обучающегося – исправлять ошибки и обеспечивать качественную страховку во избежание возможных травм.

Спортивная акробатика и психология

Тренер использует все возможные методы при изучении акробатических элементов: сначала объясняет, потом показывает, устраивает мини-соревнования между детьми, называет кого-то лучшим в группе (принцип «пряника») или наказывает, если видит, что ребенок не старается в виде щадящей растяжки на шпагаты (принцип «кнута»). При этом каждая тренировка не должна повторяться, поэтому в конце «разбавляется» подвижными играми и прыжками на батуте.

Конечно, сначала это больше похоже на общее физическое воспитание, чем на спортивную акробатику для детей, что, по сути, является необходимым для того, чтобы дети привыкли и выдерживали будущие нагрузки. К сожалению, не все

родители это понимают, требуя от тренера быстрых результатов, что не только не нужно ребенку, но и может ему навредить.

Наблюдая на тренировке детей с анальным вектором, могу сказать, что они очень хорошо поддаются воспитанию. Они терпеливы, прислушиваются к тренеру и, естественно, стараются больше остальных детей, потому что таковы их природные свойства. Я очень редко за свою тренерскую деятельность (а это три года опыта) наказывал таких детей. Бывает достаточно посмотреть с упреком на такого ребенка, чтобы он перестал баловаться. Они любят, когда их хвалят, и в конце тренировки обязательно спрашивают, как они тренировались, старались или нет, хорошо себя вели или плохо.

Действительно, это те дети, которые стремятся быть самыми лучшими. Заметно и то, что анальные дети очень привязаны к своим матерям или бабушкам. Разлуку с ними они переживают очень тяжело. У меня были десятки случаев, когда приходилось буквально отрывать ребенка от матери и приводить на тренировку за ручку. Дети плакали и ни за что не хотели покинуть маму. Дело в том, что на занятия нельзя допускать посторонних лиц, особенно родителей или близких, иначе дети будут отвлекаться и не будут слушать тренера. А для ребенка авторитетом и направляющим звеном должен быть тренер. Это залог высоких достижений в спортивной акробатике для детей в будущем.

Дети с анальным вектором дольше привыкают к группе и к новой обстановке. Им надо долго собираться, чтобы сделать акробатический элемент, но они делают меньше ошибок при выполнении, чем остальные дети.

Очень запомнилась девочка шести лет с анально-зрительным набором векторов. Она очень долго привыкала к обстановке и даже после двух месяцев тренировки привыкла только к тренеру, а к группе никак не могла. Каждый раз, приводя ее в зал, мне приходилось говорить: «Успокойся! Все хорошо. Это у тебя не первая тренировка, поэтому не надо бояться!» У нее было настолько сильное эмоциональное потрясение, что она еле сдерживала слезы, чтобы не заплакать. Со временем она привыкла, успокоилась, смелее начала заходить в группу (уже без моей помощи) и даже подружилась с одной девочкой. Ей понадобилось длительное время, чтобы она достигла необходимого уровня, и я смог перевести ее в среднюю подгруппу, где занимаются дети по более серьезной программе.

Психология о спортивной акробатике

Детей с кожным вектором видно сразу. Если анальные дети стоят возле своих мам и ждут спокойно начала тренировки, то кожные дети бегают по коридору или кувыркаются - им не усидеть на месте. «Он у меня слишком активный. Что с этим делать? Я не знаю, -» можно часто услышать от анальных мам. Таким матерям необходимо при жизни давать медаль за отвагу, ведь воспитать такого ребенка очень сложно. Это требует много энергии и огромного терпения, чтобы найти верное применение его «чрезмерной» активности. Они экспериментируют с различными методами воспитания, приводят к детскому психологу или обращаются к врачам, чтобы те выписали таблетки от гиперактивности. Отчаявшись, они обращаются к нам как к последней инстанции в надежде, что хотя бы спорт положительно повлияет на ребенка. Опираясь на знания системно-векторной психологии, я объясняю родителям, что активность – природное свойство таких детей, и это вполне нормальное явление. Важно понять,

для каких задач даны им особые свойства, помочь развить их и ни при каких обстоятельствах не пичкать так называемых гиперактивных детей таблетками.

Кожные дети спокойно сидеть на тренировке и внимательно слушать тренера не будут.

Занятие по акробатике построено таким образом:

1-я часть – это разминка, общая для всех детей.

2-я часть – изучение акробатических элементов, когда тренер работает с каждым ребенком индивидуально.

3-я часть – общая физическая подготовка. Вся группа выполняет ее вместе.

Особенно тяжело проходит для кожных детей вторая часть тренировки, когда тренер работает с каждым ребенком индивидуально, разучивая акробатические элементы базовой программы, страхуя его и подсказывая ошибки. Дело в том, что при изучении элементов требуется максимальное внимание детей и дисциплина. Тренер вызывает каждого ребенка по очереди (а таких в группе 13 человек), и первый, кто не выдерживает, это, естественно, кожные дети. Им становится скучно, они начинают крутиться и ерзать, отвлекая других детей и тренера. Пауза во второй части тренировки – это большой недостаток, но, к сожалению, в таком виде спорта как спортивная акробатика для детей иной системы тренировочного процесса не существует. По крайней мере, на начальном этапе обучения.

Психология о спортивной акробатике для детей

Вот здесь начинает работать принцип «кнута и пряника». Поставить такого ребенка в угол, изолировать от всей группы – это самое страшное наказание, которое можно получить от тренера. Порой даже растягивание на шпагаты не кажется таким страшным, как ограничение кожника во времени и пространстве. Также нужно дать понять такому ребенку, что на тренировках существуют особые правила, за нарушения которых он будет обязательно наказан. Это самая эффективная методика воспитания для таких детей.

Многие из детей с кожным вектором не выдерживают подобную систему тренировок. Часть из них все же подчиняется установленным правилам тренировки и продолжает довольно успешно заниматься. Но большая часть перестает посещать занятия из-за созданных ограничений, и родители никак не могут на них повлиять. Поэтому основную массу группы составляют анальные дети.

Но опыт показывает, что максимальных высот в спорте дети с анальным вектором не достигнут. Конечно, с их упорством и старанием они могут стать мастерами спорта и даже призерами страны, но они не будут первыми, не будут чемпионами, так как для того чтобы достигнуть максимальных высот в спортивной акробатике, необходимы высокий темп, чувство ритма, быстрая скорость мышления (например, для выполнения сложной связки акробатических элементов), быстрый расчет. Это доли секунды для принятия решения в случае, если что-то пошло не так. Такими свойствами обладают дети с кожным вектором.

Кожник в чистом виде тоже не достигает больших высот в спортивной акробатике. Хотя ему и дается все легко, но он не ценит свой труд в отличие от анальника. Я часто наблюдал такое. Очень мало таких детей доходят до вершины. Причиной может быть как нежелание, так и незнание тренеров, как работать с

такими детьми. Если бы у них были знания из курса по системно-векторной психологии, то чемпионов-кожников было бы значительно больше.

А настоящим чемпионом в спортивной акробатике может стать только ребенок с кожно-анальной связкой векторов.

Информационное обеспечение

1. Блудов Ю.М. Личность в спорте. - М.: Советская Россия, 1987.
2. Волков И.П. Социометрические методы в социально-психологических исследованиях. - Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1970.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
4. Гусев Н.П. Лысенко Ю.Н. Оптимизация межличностных отношений в групповой акробатике // Гимнастика: Сб. Вып. 2-й / Сост. В.М.Смолевский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 65-68.
5. Донцов А.И. Проблема групповой сплоченности. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979. - 128 с.
6. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1979
Ратушина Е.В.