

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Алонцев В.В., Арефьева А.Я.

***ФГБОУ ВПО «Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова», г. Магнитогорск***

В данной работе рассматривается влияние различных комплексных фитнес программы на развитие координационных способностей спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой, а также особенности различных фитнес программ (Body & Mind, Body Correct, Get Fit with Mel B).

В настоящее время существует множество комплексных фитнес программ, внедряемых в физическую подготовку спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой. Рассмотрим как комплексные фитнес программы влияют на подготовку спортсменов-акробатов в разучивании различных акробатических элементов и развитие координационных способностей. Для выполнения спортивного разряда в акробатике необходимо разучивать сложные акробатические элементы и акробатические связки. Их можно выучить и чётко выполнить, если хорошо развиты различные координационные способности. Для достижения поставленной цели в последнее время в учебно-тренировочный процесс широко внедряются различные комплексные фитнес программы [1].

Такие фитнес программы развивают не только моторику, гибкость, внимательность, ловкость, но и различные виды координационных способностей, такие как: способность к равновесию, способность к реагированию, ориентационную способность, дифференцированную способность и ритмическую способность. Комплексные фитнес программы позволяют стабилизировать режим питания спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой. Тренер может использовать комплексные фитнес программы в работе, как с малыми группами (5 – 10 человек), так и большими (более 10 человек). С помощью этих фитнес программ спортсмены, могут физически быстрее развивать свои координационные способности и поддерживать свою физическую форму, как на тренировках, так и дома.

Подобная форма проведения тренировок по спортивной акробатике является одной из наиболее модернизированных форм подготовки спортсмена в разучивании акробатических элементов и акробатических связок. Комплексные фитнес программы позволяют достигать максимального результата в развитии координационных способностей у спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой.

Литература:

1. Алонцев В.В. Инновационные подходы в подвижных и массовых играх: учебное пособие / В.В. Алонцев, О.В. Андреева, Е.В. Шестопалов, Н.В. Сычкова. – Магнитогорск: МаГУ. – 2006. – 117 с.