

3. Silkin N.N. Theory and practice of optimization of professional training of OVD personnel for performance of their duties in risky situations. Monography: SPb University of MVD of RF, 2001.

CONNECTION OF PHYSICAL AND CULTURAL TRAINING

Silkin Nikolay Nikolaevich

Doctor of pedagogical science, professor
St.Petersburg University of MVD of Russia

УДК 796.417.2

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ

*Трифонов Александр Григорьевич, кандидат педагогических наук, доцент
Горячева Наталья Леонидовна, кандидат педагогических наук,
старший преподаватель
Волгоградская государственная академия физической культуры
Волгоград, Россия*

Аннотация. Упражнения на бревне – один из самых трудных видов женского многоборья в спортивной гимнастике. Ведущую роль в упражнениях на бревне играет сохранение равновесия тела в условиях ограниченной опоры. В статье рассматриваются актуальные вопросы хореографической подготовки гимнасток, анализируется фазовый состав упражнений, описывается оптимизация условий, необходимых для результативного выполнения прыжков.

Ключевые слова: хореографическая подготовка, спортивная гимнастика, упражнения на бревне.

Abstract. Exercises on the balance beam is one of the most difficult types of female all-around in gymnastics. A leading role in the exercises on the balance beam plays the balance of the body in conditions of limited support. The article discusses current issues choreographic training gymnasts, analysis of phase composition exercises, describes how to optimize the conditions necessary for the effective execution jumps.

Index terms: dance training, gymnastics, exercises on the balance beam.

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменок, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовку, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Упражнения на бревне – один из самых трудных видов женского многоборья в спортивной гимнастике. Основные хореографические упражнения, которые гимнастки включают в соревновательную программу – это прыжки и повороты.

Ведущую роль в упражнениях на бревне играет сохранение равновесия тела в условиях ограниченной опоры, когда возможности ее восстановления с помощью физической силы чрезвычайно ограничены, а единственным «оружием» является точность движения и утонченное «чувство равновесия». Необычные условия опоры нередко вызывают появление защитной реакции, выражающейся в излишней скованности и неуверенности движений. Выполнение упражнений сопровождается, как правило, многочисленными нарушениями

равновесия не только у начинающих, но и у высококвалифицированных гимнасток [4].

На оценку упражнения значительное влияние оказывает степень трудности элементов. Содержание современной произвольной комбинации на бревне составляет 5 линий, в которые входит акробатика, акробатика-хореография, хореография и гимнастические элементы.

Хореографическая подготовка в гимнастике – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Основной целью хореографической подготовки гимнасток является высокое исполнительское мастерство, а главные задачи предусматривают:

1. Воспитание двигательной культуры спортсменок (осанка, точные положения рук, ног, туловища, выворотность ног, натянутые колени, носки).
2. Воспитание музыкальности, ритмичности.
3. Совершенствование элементов техники (толчок, приземление, вращательная подготовка, равновесная подготовка, пластика).
4. Развитие физических качеств (гибкость, сила, выносливость, ловкость, быстрота).
5. Воспитание выразительности, артистичности.

Основное содержание занятий хореографией составляют движения классического, народного, бального, историко-бытового танца и модерна.

Содержание урока хореографии и методики его проведения зависят:

- от этапа подготовки спортсменок;
- от возраста и подготовленности занимающихся;
- от периода спортивной подготовки.

Анализ выступления гимнасток на соревнованиях за последние три года, выявил, что самая низкая стабильность по видам многоборья отмечается в упражнениях на бревне. Это дает право говорить о том, что в методике тренировки на бревне есть огромное количество проблем, не решенных до сих пор, таких как:

- разминка на бревне;
- хореографическая подготовка применительно к этому снаряду;
- элементы акробатики и гимнастики в жестких условиях удержания равновесия.

Для решения этих проблем стоит рассмотреть систему подготовки в данном виде многоборья, в частности:

1. Правильное построение разминки – все элементы разминки связаны с тренировкой вестибулярного аппарата и, в конечном итоге, удержанием равновесия.

2. Хореографическая подготовка должна быть направлена на формирование рабочей осанки. Хореография на бревне также требует особого рассмотрения, потому как все сложные хореографические прыжки, хореографические соединения, равновесные положения и повороты, а так же акробатические элементы выполняются в высоком темпе, что требует скоростно-силовой подготовленности и развития специальной выносливости.

3. Комплекс специальной физической подготовки должен быть направленным и нести на себе нагрузку основ техники соревновательных упражнений, на становление динамической осанки – навыка по удержанию постоянного взаимного расположения соответствующих звеньев тела в переменном силовом поле [1, 3].

4. Техническая подготовка. Работа на бревне значительно отличается от других видов женского многоборья, что обусловлено ограниченными условиями опоры и высотой снаряда. Техника акробатических элементов претерпевает большие изменения, так как режим работы мышц сильно отличается от работы на ковре, соответственно и другая рабочая осанка, меняется постановка рук и ног в элементах, нет разгонов, энергообразующих элементов – большая зависимость от площади опоры [3].

5. Психологическая подготовка. Вопросы психологической подготовки спортсменок попадают в поле внимания тренеров тогда, когда после нескольких лет занятий их ученики приобретают достаточно высокий уровень мастерства и начинают выступать в соревнованиях. Вследствие этого не используются многие возможности повышения эффективности тренировочного процесса и формирования психологических предпосылок надежности соревновательной деятельности. От гимнасток требуется высокая соревновательная надежность, под которой понимается безотказная, безошибочная деятельность в условиях соревнований, соответствующая по результативности тренировочной деятельности. Наиболее распространенными причинами срывов являются нарушения психической регуляции, то есть неспособность сосредоточить внимание из-за действия помех; нарушение двигательного стереотипа при искажении привычной модели выполнения упражнений, при работе на непривычных снарядов, в непривычных условиях; эмоциональная напряженность, обусловленная необходимостью выступать первым, чувством страха и т.д. [1].

Анализ классификационных программ последних лет показал, что основную долю композиций в упражнениях на бревне составляют акробатические и хореографические элементы и прыжки.

Анализ соревновательных комбинаций на бревне у гимнасток старших разрядов позволил выявить, что акробатические элементы и прыжки составляют 54,6%, хореографические прыжки и связки – 33,3%, а 12,1% приходится на связующие хореографические передвижения, статические позы и повороты.

Прыжковая хореография в последнее время претерпевает некоторые изменения: смена направления, амплитудные прыжки в связке до 2-3-х, прыжки в связке с акробатикой, амплитудные прыжки в падение на живот вдоль и поперек бревна, прыжки с поворотом на 180° , 270° , 360° , 540° и 720° , широкие прыжки с поворотом и в падение на живот. Для освоения таких хореографических прыжков необходима соответствующая база [2].

Возрастные трудности хореографических прыжков ведут к срывам и падениям со снаряда. Поэтому хореографическая подготовка гимнасток на современном этапе должна быть направлена на:

– обеспечение культуры движения в соответствии с предъявляемыми требованиями к исполнению;

- повышение прыгучести, гибкости, координации;
- избирательное развитие мышечных групп;
- обучение проявления силы и быстроты в отдельных движениях;
- достижение хорошей подвижности в суставах и высокой координации в движениях.

С целью изучения состояния вопроса на практике проводилось анкетирование ведущих специалистов России, которое показало, что 50% тренеров вообще не занимаются специальной хореографической подготовкой. Основное внимание (75%) уделяется технической подготовке в рамках квалификационных упражнений и лишь 25% отводится на освоение элементов «школы».

По вопросам техники хореографических прыжков выявлено, что основное внимание уделяется трем фазам: толчку, полету (шпагату или позе) и приземлению. Коррекция глубины приседания дает возможность при данном уровне скоростно-силовой подготовленности гимнасток увеличить высоту прыжка.

Ведущим элементом движения в фазе амортизации является скорость изменения угла в коленном суставе. Формирование скорости ОЦТ тела в начале фазы обусловлено изменением угла в тазобедренном суставе. Ведущая роль в формировании скорости ОЦТ тела гимнастки в конце фазы отталкивания принадлежит изменению угла в голеностопном суставе.

Правильное положение плеч и таза задает нужную траекторию вылета и приземления. Спорное мнение существует о постановке ног при отталкивании и приземлении на бревне: положение ног по третьей позиции или постановка по одной линии. Многие гимнастки из разных стран стали выполнять приземление на бревне на прямые ноги, но эта совсем новая корректива в технике исполнения прыжков еще не получила удовлетворительной оценки у ведущих специалистов в области спортивной гимнастики [5].

Оптимизация условий для результативного выполнения прыжков обусловливается рядом факторов, находящихся в сложной взаимосвязи:

- оптимальной глубиной приседания;
- скоростно-силовой подготовленностью гимнастки;
- квалификации гимнастки.

К базовой хореографической подготовке на бревне следует отнести:

- выполнение элементов классического, историко-бытового, народных танцев;
- овладение навыком прямых позиций при передвижении на бревне;
- овладение основными навыками постановки рук на бревне;
- овладение навыком отталкивания на узкой опоре;
- овладение технически правильным навыком равновесия на двух ногах, на высоких полупальцах, на одной – без компенсаторного движения таза в сторону свободной ноги;
- выполнение общеразвивающих упражнений, движений спортивно-гимнастического стиля на ограниченной опоре (гимнастической скамейке, низом бревне и т.п.).

Таким образом, анализ научно-методической литературы и эмпирические данные позволили установить существенную роль хореографической подготов-

ки в упражнениях на бревне, которая способствует повышению качества исполнения соревновательных композиций и росту технического мастерства гимнасток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить гимнастов. Теория и технология подготовки гимнастов высокой квалификации.- М.: Физкультура и спорт, 2004.- 328 с.
2. Богданова Л.И. Тенденции развития упражнений на бревне и современная система подготовки гимнасток. В сб.: Гимнастика.- М., 1980.- С. 52-56.
3. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.:Физкультура и спорт, 1989.- С. 79-80.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебник.- Киев: изд-во «Олимпийская литература», 1999.- 462 с.
5. Фисенко С.С. Методика акробатической подготовки юных гимнасток в упражнениях на бревне: Автореф. дис. ... канд.пед.наук.- Волгоград, 2005.- 185 с.

THE LITERATURE

1. Arch L. J., Suchilin N. G. How to prepare gymnasts. Theory and technology training gymnasts of high qualification.- M.: Physical culture and sport, 2004.- 328 C.
2. Bogdanova L. I. development Trends of exercises on the balance beam and the modern system of training gymnasts. In Proc.: Gymnastics.- M., 1980.- C. 52-56.
3. Manchin Y. C. Physical training in gymnastics.- M.:Physical culture and sport, 1989.- S. 79-80.
4. Smolewski C. M., govardovskii Y. K. gymnastics: Textbook.- Kyiv: publishing house "Olympic literature, 1999.- 462 C.
5. Fisenko S. C. Methodology acrobatic training of young gymnasts in the exercises on the balance beam: author. dis. ... candles.PED.Sciences.- Volgograd, 2005.- 185 C.

THEORETICAL JUSTIFICATION CHOREOGRAPHY TRAINING GYMNASTS IN THE EXERCISES ON THE BALANCE BEAM

*Trifonov, A. G., candidate of pedagogical Sciences,
Goryacheva N. L., candidate of pedagogical Sciences
Volgograd state Academy of physical culture*

УДК 378.035.91.037(045)

ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ГРУПП ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ

*Касацкая Татьяна Евгеньевна,
старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Национальный Авиационный Университет
Киев, Украина*

Аннотация. Статья содержит теоретические и практические материалы по проблеме комплектования групп по физическому воспитанию студентов ВУЗов для развития лидерских качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, лидерские качества, комплектование групп.