

- в-пятых, современная стратегия оздоровления основана не на пассивном принятии проводимых органами здравоохранения мер, а на физической активности, направленной на заботу о своём здоровье, физическом совершенствовании индивидуальной, социальной среды, всего образа жизни, внедрение полезных привычек;

- в-шестых, физическая культура, опираясь на потребности личности, стимулирует их доступными педагогу средствами, создавая установку на здоровый образ жизни, видит возможность ненасильственного приобщения учащихся к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе [Текст] / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

2. Ожёгов, С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений [Текст] / С.И. Ожёгов, Н.Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М.: Рос. АН. Институт русского языка им. В.В. Виноградова: Азбуковник, 1999. – 944 с.

#### **THE LITERATURE**

1. Смирнов, N.K.Zdorovesberegajushchie educational technologies and health psychology at school [Text] / N.K.Smirnov. - M: ARKTI, 2006. - 320 with.

2. Ожёгов, S.I.explanatory dictionar of Russian: 80000 words and phraseological expressions [Text] / S.I.Ozhyogov, N.J.Shvedova. - 4 изд., доп. - M: Dew. AN. Institute of Russian of V.V. Vinogradova: Azbukovnik, 1999. - 944 with.

### **PHYSICAL CULTURE AS A COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION**

*Viktorovd D.V.*

*the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*

*Smirnova L.V. the senior lecturer*

*Celisheva E.I. the senior lecturer*

*South Ural State University,*

*Department of physical education and health Institute of sport, tourism and service  
Chelyabinsk, 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:

6. Воспитание двигательной культуры спортсменок (осанка, точные положения рук, ног, туловища, выворотность ног, натянутые колени, носки).

7. Воспитание музыкальности, ритмичности.

8. Совершенствование элементов техники (толчок, приземление, вращательная подготовка, равновесная подготовка, пластика).

9. Развитие физических качеств (гибкость, сила, выносливость, ловкость, быстрота).

10. 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:

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

7. 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.

8. 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].

9. 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].

10. 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 деятель-

ности. Наиболее распространенными причинами срывов являются нарушения психической регуляции, то есть не способность сосредоточить внимание из-за действия помех; нарушение двигательного стереотипа при искажении привычной модели выполнения упражнений, при работе на непривычных снарядах, 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  $180^{\circ}$ ,  $270^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ ,  $540^{\circ}$  и  $720^{\circ}$ , 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 подготовки в упражнениях на бревне, которая способствует повышению качества исполнения соревновательных композиций и росту технического мастерства гимнасток.

#### ***ЛИТЕРАТУРА***

6. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить гимнастов. Теория и технология подготовки гимнастов высокой квалификации.- М.: Физкультура и спорт, 2004.- 328 с.
7. Богданова Л.И. Тенденции развития упражнений на бревне и современная система подготовки гимнасток. В сб.: Гимнастика.- М., 1980.- С. 52-56.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.:Физкультура и спорт, 1989.- С. 79-80.
9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебник.- Киев: изд-во «Олимпийская литературы», 1999.- 462 с.
10. 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.- С. 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 С.
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 С.

**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 796-05.06(075.08)**

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСРЕДСТВОМ  
АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ**

*Петрунина С.В., Хабарова С.М., Дворянинова Е.В.,  
Кирюхина И.А., Логинов А.А.  
Кандидаты педагогических наук, доценты,  
Пензенский государственный университет,  
Пенза, Россия*

*Аннотация.* В статье представлены некоторые аспекты двигательной реабилитации в области адаптивного плавания.

*Ключевые слова:* двигательная активность, люди с ограниченными возможностями, различные патологии, плавание, церебральный паралич.

*Abstract.* The article presents some aspects of motor rehabilitation in adaptive swimming.

*Key words:* people with disabilities, infringement of functions, various pathologies, swimming, cerebral palsy,

As a result of our investigation within three months with the disabled, having variations in health status, was developed and tested method of "combined" swimming training.

The goal is a large arsenal of moves and approvals in the aquatic environment to identify each individual tendency to manifest its characteristic features to any coordination or method of swimming, to develop and improve through traditional and non-traditional learning tools.

We Provide a wellness classes in the swimming pool with disabilities with functional disorders of the musculoskeletal system.

When working with people with disabilities who have weak motor capabilities, the use of smaller surface area with higher amplitude levers body and slow steps will be sufficient to obtain the desired result from the classes. Efficacy movements in the water also depends on the force exerted by the parts of the body in motion. The greater the power, the more efforts.

The study revealed that almost all people with disabilities learn to perform simple slip except one, since he was present too much strain muscles of the lower and