

ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТМЕНОВ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ)

Ковшура Татьяна Евгеньевна
кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Санкт-Петербургский государственный
технологический институт
г. Санкт-Петербург

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования хореографической подготовки в течение учебного года у студентов-спортсменов неспециального вуза, в различные периоды подготовки.

Ключевые слова: хореографическая подготовка, спортивная подготовка, периодизация, спортивная аэробика.

Abstract: choreographic preparation, sports preparation, periodization, sports aerobics.

Index terms: Article contains theoretical and methodical materials on a problem choreographic preparation within academic year at students athletes of nonspecial higher education institution, during the various periods of preparation.

Хореографическая подготовка играет, несомненно, важную роль в видах спорта, связанных с искусством движения, к каким относится и спортивная аэробика. Занятия хореографией позволяют овладеть так называемой «школой» культуры движения, включающей в себя:

1. формирование правильной осанки;
2. обучение четким положениям рук и ног;
3. обучение поворотам;
4. знакомство с основами музыкальной грамоты;
5. воспитание музыкальности;
6. развитие двигательных навыков и координации движений;
7. воспитывать умение через музыку выражать эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, что называется артистизмом;
8. раскрывать харизму спортсменов, т.е. способность создать индивидуальный образ в соревновательной программе.

От того насколько сформирована «школа» движений у спортсменов, зависит их и соревновательная оценка. При выполнении хореографических связок соревновательного упражнения, гимнаст должен показать правильную осанку, положение рук, ног и головы, а также координацию движений, умение сохранять равновесие, как в статическом положении, так и при передвижениях и поворотах т.е. в динамике.

При отборе спортсменов в сборную команду вуза по спортивной аэробике, немаловажное значение уделяется культуре движения студентов. Предпочтение тренеры отдают тем, кто ранее занимался спортивной аэробикой или видами спорта, связанными с искусством движений (спортивной гимнастикой, акробатикой, художественной гимнастикой, синхронным плаванием, фигурным катанием, а также танцорам различных стилей и направлений).

Занятия по хореографической подготовке со студентами-спортсменами неспециального вуза отличаются от стандартного урока со спортсменами-

профессионалами. Это связано с тем, что по ГОСТ (2002) на секционные занятия выделено 6 часов в неделю. На основании этого хореографическая подготовка студентов в течение учебного года, с учетом периодизации проводилась в совокупности с физической, технической подготовкой.

В начале подготовительного периода (общеподготовительного этапа) тренер уделяет внимание овладению базовыми навыками выполнения двигательных действий, которые дают возможность освоения большинству элементов группы сложности в спортивной аэробике: умение сохранять динамическую осанку, умение гасить поступательное движение при приземлениях; умение сохранять статическую устойчивость, балансировать в сложных равновесных положениях; овладение опорными и безопорными вращениями преимущественно вокруг продольной оси тела.

Большое значение уделяется формированию культуры движений присущей исключительно спортивной аэробике. Это означает, что на тренировках обращается внимание занимающихся на мышечный контроль при выполнении движений базовой хореографии (движения туловища, рук и ног), на выпрямленные колени, оттянутые носки и осанку. Для этого здесь используется выполнение отдельно каждого базового шага спортивной аэробике, руки при этом в работу не включены. Если сразу же добавить занимающимся движения руками, они сразу акцентируют внимание на координировании движений рук и ног, при этом забывают про правильность выполнения базовых шагов. Темп музыкального сопровождения 120-130 уд/мин - для сосредоточения внимания спортсменов на правильности выполнения базовых шагов спортивной аэробики.

На специально-подготовительном этапе помимо выполнения отдельно каждого базового шага, их соединяют по два между собой и добавляют руки, выполняя под музыкальное сопровождение. Данные упражнения базовой хореографии используются в подготовительной и основной частях тренировки для повышения уровня овладения двигательными действиями, которое впоследствии будет происходить автоматизировано. Поскольку базовые шаги спортивной аэробики составляют основу соревновательной программы, поэтому на данном этапе происходит оттачивание их техники выполнения.

Также на этом этапе происходит процесс составления соревновательных упражнений под музыкальное сопровождение и распределение в них элементов трудности. Составляя соревновательную композицию, необходимо учитывать определенное количество элементов сложности всех структурных групп, оговоренное правилами соревнований по спортивной аэробике (2012-2015), и равномерное распределение их по всей программе с учетом выполнения исходных и конечных положений «наверху» и «внизу». Элементы трудности спортсмены начинают выполнять в сочетании с хореографическими связками. Обращается внимание на качественное выполнение элементов, с точки зрения техники и соединение их с базовыми шагами спортивной аэробики и движениями рук, а также спортсмены пробуют выполнить их под музыкальное сопровождение.

По мере приближения к соревнованиям изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. От гимнастов требуют стабильного и выразительного выполнения соревновательных композиций.

Основное содержание тренировочных занятий - это выполнение спортсменами соревновательных программ в различных вариациях:

1. в конце подготовительной части (разминки) выполняется соревновательная композиция, под музыкальное сопровождение со всеми взаимодействиями, пирамидами, опусканиями на пол и вставаниями, без элементов сложности;
2. в основной части занятия происходит совершенствование навыков выполнения хореографических связок с элементами сложности в рамках соревновательного упражнения. Для решения этой задачи предлагается:
 - ✓ выполнение соревновательной программы под музыкальное сопровождение по фрагментам (первая половина с элементами, вторая - только хореографические связки и наоборот);
 - ✓ выполнение соревновательной программы полностью под музыкальное сопровождение с включением элементов сложности, выполняемые в исходных и конечных положениях только «наверху» или только «внизу»;
 - ✓ выполнение соревновательной программы полностью со всеми элементами сложности.
3. непосредственно перед соревнованиями необходимо устраивать модельное тренировочное занятие, которое было максимально приближено к условиям предстоящих соревнований, подчинено их структуре, программе и содержанию (здесь спортсмены выполняли соревновательные композиции в соревновательных костюмах, при этом тренер их оценивал по критериям артистичности, исполнения и сложности).

После выполнения упражнения, тренер давал свою оценку выполненному соревновательному упражнению и вместе со спортсменами анализировал допущенные ошибки.

В переходный период после участия в соревнованиях снижается общий объем и интенсивность тренировочного занятия. При этом на тренировках происходит анализ и устранение недостатков технической и физической подготовки, а также вносится коррекция в соревновательную программу: заменяются элементы, варианты передвижений, в случае необходимости создается новая соревновательная композиция.

Также здесь выполняются в подряд друг за другом базовые шаги в сочетании с руками, без пауз и остановок, под музыкальное сопровождение. Данная хореографическая связка выполняется по парам в одну шеренгу, отрабатывая параллельно и синхронность, так как спортивная аэробика в основном командный вид спорта.

Таким образом, из вышесказанного следует, что вполне реально распределить средства хореографической подготовки на период учебного года в вузе для приобретения культуры движения студентами – спортсменами, необходимой для спортивной аэробики, к моменту соревнований.

Хотя здесь есть определенные трудности: студенты иногда вынуждены пропускать тренировочные занятия по причине учебной деятельности и по болезни, что приводит к некоторому нарушению графика подготовки к соревнованиям.