

одноименным мышечным группам большие усилия и толкнуть тренажер на большую высоту.

Симметричное выполнение упражнений позволит увеличить физические показатели отстающих конечностей и поможет развитию координационных способностей, а также будет способствовать наиболее рациональному распределению усилий опорных звеньев тела акробатов при выполнении темповых элементов.

Результаты проведенного исследования имеют прямое отношение к практике обучения темповым упражнениям в акробатике. Понимание индивидуальной двигательной природы совместной работы партнеров позволит тренеру отойти от распространенной в настоящее время унифицированной методики обучения и избежать необоснованной категоричности в оценке спортивно-технического мастерства своих учеников.

### Литература

1. *Белохвостов Б.Н.* Вольтижная акробатика. – М.: Издательство ЛКИ, 2008. – 304 с.
2. *Иванова Г.П., Спиридонов Д.В., Саутина Э.Н.* О роли двигательной асимметрии нижних конечностей в динамике спортивных // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №1. – С. 62-63.
3. *Коренберг В.Б.* Основы спортивной кинезиологии: уч. пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
4. *Соколов Г.Я.* Общие основы техники темповых акробатических упражнений: учеб. пособие / Г.Я. Соколов. – Омск: ОГИФК, 1984. – 41 с.

## МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК К ВЫПОЛНЕНИЮ ПЕРЕЛЕТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ

*Лалаева Елена Юрьевна*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Блинков Владимир Сергеевич*

*аспирант,*

*ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия  
физической культуры»*

*г. Волгоград*

*Аннотация.* Статья содержит методические и практические материалы по обучению основным компонентам для эффективного обучения перелетовых упражнений на разновысоких брусьях в спортивной гимнастике.

*Ключевые слова:* техническая подготовка, перелетовые упражнения, вспомогательные средства обучения, методика обучения.

*Abstract.* The article contains methodical and practical materials on teaching basic ingredients for the effective training flying gymnastic the exercises on the uneven bars in the sport of gymnastics.

*Index terms:* technical training, flying gymnastic exercises, educational helpers, teaching methodology.

**Актуальность исследования.** В настоящее время стремление к усложнению соревновательных программ и совершенствованию исполнительского мастерства – неперенная особенность высших достижений в спортивной гимнастике [5].

В гонке за лидерство в международной федерации гимнастики техника гимнастических упражнений все больше отвечает критериям РОВ (риск, оригинальность, виртуозность), которые являются мощнейшим стимулом развития прогрессивных тенденций в современной гимнастике.

Развитие данного вида спорта определяется тем, что женская спортивная гимнастика заимствует из мужской гимнастики и переносит на специфические только для нее виды многоборья технику и стиль исполнений упражнений.

Анализ комбинаций на разновысоких брусьях показывает, что в последние годы этот вид стал одним из самых зрелищных в программе соревнований и превратились в «две перекладки».

Увеличение расстояния между жердями открыло новые возможности для совершенствования элементов на разновысоких брусьях. [2,3]. В центре внимания специалистов оказались упражнения с выраженной фазой полета, причем не случайно:

- эти упражнения очень высоко оцениваются по сложности, позволяя исполнительнице набирать 2-3 упражнениями большую часть требуемой сложности;
- данные упражнения входят в обязательный состав специальных требований правил соревнований женского многоборья;
- они повышают базовую оценку и являются надбавкой к требованию РОВ;
- выраженная фаза полета обеспечивает зрелищность, что влияет на окончательную оценку [1,4].

В отличие от полетных упражнений типа акробатических и опорных прыжков и соскоков со снарядов, подлеты и перелеты характеризуются усложненными требованиями, как к освоению этих упражнений, так и к их систематическому исполнению в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Названные упражнения всегда представляют собой некоторый срединный компонент соединения и всей комбинации упражнения, в связи, с чем они должны отвечать повышенным требованиям точности, надежности и функциональности исполнения, т.к. вслед за ними должны исполняться последующие элементы комбинации, и для чего должны быть созданы соответствующие технические условия.

Наконец, современные полетные упражнения типа подлетов и перелетов представляют собой наиболее рискованный, физически опасный для спортсмена, компонент упражнения. Сказанное о полетных упражнениях обуславливает и их особое место в методике подготовки гимнасток.

Между тем, в существующей литературе по спортивной гимнастике отсутствуют какие-либо разработки, в которых углубленно рассматривались бы особенности освоения упражнений этой особой категории спортивных упражнений, основанная на классификации и структурном сходстве полетовых упражнений, не систематически используют подводящие упражнения, что и обуславливает актуальность нашего исследования.

**Методика подготовки гимнасток.** На основе анализа литературных данных, педагогических наблюдений, устного опроса специалистов, нами была разработана методика подготовки гимнасток к обучению перелетовых упражнений на разновысоких брусьях.

Общая схема приведена на рисунке.



Рис. Структура методики подготовки гимнасток к выполнению перелетовых упражнений на разновысоких брусьях

В педагогическом эксперименте использовались следующие типы занятий: учебно-тренировочное и контрольное.

В ходе обучения нами проводился педагогический контроль, направленный на проверку уровня сформированности навыка выполнения перелетовых упражнений на разновысоких брусьях.

Оценка состояния подготовленности гимнасток проводилась в конце педагогического эксперимента и предусматривала оценку технической подготовленности. Однако в качестве рекомендаций тренерам было предложено проводить так называемый «контрольный срез» в конце каждой недели и фиксировать результаты в дневнике спортсменки.

Организационно-методические указания имеют описательный характер техники упражнений и предполагаемых ошибок, и представлены в каждом комплексе упражнений. Дозировка каждого упражнения, также представлена в таблицах комплексов упражнений.

В разработанной методике использовались следующие методы:

- 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) расчленено - конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

Метод целостно-конструктивного упражнения применялся для относительно простых упражнений на разновысоких брусьях, которые могут быть выполнены

целиком в облегченных условиях (поролонные ямы, батут, при оказании помощи).

Целостный метод позволял выполнять перелетовые элементы целиком в яму, на горку матов.

Расчленено - конструктивный метод применялся на начальном этапе обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод сопряженного воздействия использовался в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Подбор средств (упражнений) в нашей методике был обусловлен формой и характером движений, выполнение которых связано со сложившимися традициями на разновысоких брусьях, требованиями техники.

#### **Выводы.**

1. На основе педагогического анализа полетного упражнения разработана методика обучения данных упражнений, включающая в себя кардинально важные группы упражнений — комплекс упражнения на батуте; комплекс упражнений с помощью вспомогательных средств и собственно соревновательные упражнения; комплекс упражнений, направленный на обучение и совершенствование хватов и перехватов; комплекс упражнений СФП.

2. Итоги педагогического эксперимента свидетельствуют, что данные дифференцированного контроля разученности гимнасток в экспериментальной группе по 12 показателям значительно отличаются от результатов в контрольной группе. После педагогического эксперимента в обеих группах были показаны статистические различия по большинству регистрируемым показателям.

В первую очередь об этом свидетельствуют достоверные данные у гимнасток экспериментальной группы, у которых общее количество критериев некоторых технических компонентов и предполагаемых ошибок фактически меньше расчетного значения ( $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ ).

#### **Практические рекомендации:**

1. Проверка уровня готовности гимнаста к освоению полетного движения с контролем уровня владения подчиняется следующим положениям:

- степень владения безопорными вращательными движениями типа сальто назад и вперед (в акробатике, на других снарядах, включая батут);
- уровнем специальной физической подготовкой;
- степенью владения спадками и оборотовыми движениями.

2. Ключевым положением подбора наиболее эффективных обучающих и корректирующих упражнений является положение о двигательных дифференцировках. Необходимо «вычленять» элементы сложного упражнения и находить разнообразные условия для их освоения.

3. Применять специальные упражнения необходимо с целью выработки навыков оперативной коррекции опорных и безопорных действий, применение вариативных упражнений на основном и вспомогательных снарядах, батуте.

4. Совершенствование прихода на опору необходимо во все более высоком (с ОЦМ выше опорной плоскости) и оттянутом положении.

## Литература

1. *Гавердовский Ю.К.* Техника гимнастических упражнений: Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт», 2002. – 324 с.
2. *Гущина Е.П.* Совершенствование методике обучение юных гимнасток базовых элементов на разновысоких брусьях: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб, 2002 – 23 с.
3. *Демченко Н.И.* Методика обучение гимнастическим упражнениям на брусьях с использованием тренажерного устройств: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1984 – 24 с.
4. *Парахин В.А.* Освоение и совершенствование сложных гимнастических упражнений типа перелетов: Автореф. дис. канд. пед. наук. — М., 2011.—26 с.
5. *Шерин В.С.* Техника перелета Ткачева ноги врозь на перекладине // Теория и практика физ. культуры. — 2012. — №9. — С. 23-25.

## ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

*Тюленев Роман Петрович, студент*

*Колокольцев Михаил Михайлович, д.м.н. профессор кафедры физической культуры Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета,  
г. Иркутск*

*Аннотация.* Рассматривается вопрос о частоте распространения плоскостопия среди студентов вуза. Предложен тренажер для лечения плоскостопия у людей, который наряду с оздоровлением от данной болезни, оказывает стимулирующее действие на биологически активные точки подошвы стопы, а также полезен для профилактики гиподинамии.

*Ключевые слова:* плоскостопие, тренажер, оздоровление.

*Abstract.* A question about the frequency of the propagation of flat-foot among the students of VUZ (Institute of Higher Education) is examined. The trainer for treating the flat-foot in people, which in a number with the sanitation from this disease, renders the stimulating action on the biologically active points of the sole of foot, is proposed, and it is also useful for the preventive maintenance of hypodynamia.

*Index terms:* flat-foot, trainer, sanitation.

Стопа выполняет опорную и рессорную функции нижних конечностей. Площадью опоры являются пяточная кость и головки плюсневых костей. Кости стопы, соединяясь с помощью мощных связок, образуют выпуклые кверху дуги - *поперечный и продольный своды* стопы. При ослаблении мышц и сухожилий своды стопы опускаются и развивается *плоскостопие*.

При плоскостопии длительные физические нагрузки на нижние конечности (ходьба, бег, прыжки, подвижные спортивные игры и т.д.) ведут к болевым ощущениям в стопах, что ограничивает двигательную нагрузку человека ( авторы).

Плоскостопие имеет ряд симптомов, при возникновении которых необходимо немедленно обратиться к врачу - ортопеду для диагностики и дальнейшего назначения лечения плоскостопия. К этим симптомам относится [1]:

1. Обувь быстро стачивается и изнашивается с внутренней стороны.