



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методика физической культуры и спорта**

Е.В. Черная

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(сложно-координационные виды спорта)**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Челябинск
2021**

УДК 796(021)
ББК 75.5/7я73
Ч-49

Черная Е.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту (сложно-координационные виды спорта) : учебно-методическое пособие / Е.В. Черная – Челябинск: Изд-во «Библиотека А. Миллера», 2021. – 64 с.

ISBN 5-978-93162-535-5

В учебном пособии раскрыты сложно-координационные виды физической культуры и спорта. Представлены основные определения и методические особенности видов спорта, связанных с проявлением координационных способностей.

Пособие адресовано специалистам физической культуры, студентам высшей школы физической культуры и спорта, а также представленные материалы могут быть интересны специалистам в данной области.

Рецензенты:

Жабakov В.Е., кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики ФК и спорта,

ЮУрГГПУ

Макаренко В.Г., доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики ФК и спорта,

ЮУрГГПУ

ISBN 5-978-93162-535-5

© Черная Е.В. 2021.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА СО ШКОЛЬНИКАМИ..... | 5 |
| СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА..... | 16 |
| ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА..... | 24 |
| АЭРОБИКА..... | 29 |
| ПРЫЖКИ В ВОДУ..... | 44 |
| ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ..... | 52 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | 63 |

ВВЕДЕНИЕ

За последнее время сложно-координационные виды спорта, в частности, такие как гимнастика, акробатика, художественная гимнастика, слалом и др., сделали колоссальный шаг в сложности соревновательных программ. От спортсменов сегодня требуется высокий уровень владения телом, что связано с необходимостью совершенствования технических навыков. Кроме того, существенно возросло соперничество на международном уровне. Это указывает на необходимость дальнейшей разработки наиболее совершенных методов управления процессом спортивной подготовки за счет оптимизации технологии управления учебно-тренировочным процессом, который должен строиться с учетом индивидуальных возможностей и особенностей становления спортивного мастерства (Б. Р. Вафоев, А. Ю. Частоедова, М. Ш. Яхшиева).

В связи с вышесказанным от студентов физкультурно-спортивного профиля обучения требуется изучение основных понятий и методики обучения и занятий сложно-координационными видами физической культуры и спорта.

Данное учебно-методическое пособие разработано на основе рабочей программы по направлению подготовки 44.03.05 «педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СЛОЖНО- КООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА СО ШКОЛЬНИКАМИ

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки.

Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий по сложно-координационным видам спорта ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить занятие по определенной методике.

Методы обучения

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации:

- Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п. – на акцентированные сильные доли такта).

- Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые

вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод «Бейс-хореографии». Нацелена на развитие координации. Она строится обычно на одну восьмерку. Основная восьмерка состоит из простых базовых движений. Затем сложность постепенно увеличивается при использовании методов изменения координационной сложности движения. Время выполнения восьмерки остается неизменным, т.е. возрастает только сложность. В использовании этого метода отмечаются только положительные черты: отсутствие отстающих в классе, каждый может остановиться на подходящем для него уровне сложности не мешая другим; так как связки движений короткие, инструктор имеет возможность исправлять ошибки.

6. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

7. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Приемы обучения

1. Размещение занимающихся должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога. Стоя в «шахматном» порядке, дети могут видеть педагога и себя в зеркало.

2. Обучение:

- оперативный комментарий и пояснение, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;

- показ – на занятиях используется преимущественный показ (повышается моторная плотность урока), простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации – педагог выполняет спиной к занимающимся;

- совместные показ и объяснение – показ движения, одновременно называя его, комментируя.

3. Непосредственное проведение упражнений:

- симметричное выполнение упражнений (движения должны выполняться в ту и в другую сторону);
- для управления группой используют символы принятые в сложно-координационных видах спорта;

4. Активизация внимания занимающихся: использование функциональной музыки, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.

Специфические принципы обучения

1. Соответствие педагогических воздействий.

Этот принцип требует соблюдения направленности педагогических воздействий на опережающее в своем развитии органы, структуры и осуществления индивидуального подхода в развитии физических способностей.

2. Развивающий эффект.

Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

3. Вариативность.

Необходимость выполнения двух основных методических требований:

- содержание двигательных задач должно постоянно видоизменяться;
- условия решения двигательных задач обязаны стимулировать школьников на достижение максимального результата.

Указанная методика проведения занятий в сложно-координационных видах спорта лежит в основе физического воспитания школьников.

В среднем школьном возрасте большая роль по-прежнему отводится группе общеподготовительных координационных упражнений, поскольку продолжается дальнейшее овладение новыми, более сложными двигательными действиями. Однако эта группа упражнений уже не имеет такой относительной

самостоятельности, как в младшем школьном возрасте, несколько меньше она и по объему. В то же время значительно шире представлены специально-подготовительные координационные упражнения, относящиеся к конкретным видам спорта.

В связи с этим учитель физической культуры должен четко представлять, что специально-подготовительные, в том числе подводящие координационные упражнения направлены не только на освоение и совершенствование техники определенных двигательных действий, но и на развитие одной или нескольких специальных и специфических КС. Кроме того, в зависимости от методической направленности, этими упражнениями можно воздействовать как на КС в целом, так и на отдельный (сенсорно-реперцептивный, сенсомоторный или интеллектуальный) компонент этой особенности. Таким образом, в среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений и изменяющихся условиях [6].

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках и внеклассных занятиях учителя физической культуры должны постоянно применять обще- и специально-развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные физические способности.

Ведущими методами развития координационных способностей детей среднего школьного возраста остаются методы строго регламентированного варьирования и направленного сопряжения. Однако в отличие от предыдущей

возрастной ступени в этот период можно использовать все методические приемы строго регламентированного варьирования.

С 12 лет можно применять также отдельные приемы не строго регламентированного варьирования, перечисленные в первой главе. Специализированные средства и методы направлены не только на повышение пространственных, временных и силовых параметров движений, но и на формирование специализированных восприятий мяча, дистанции, снаряда и др.

Развитие и совершенствование координационных способностей может осуществляться посредством различных организационно-методических форм в любой части урока. В подготовительной и заключительной основным способом организации занятий является фронтальный. Его можно применять при применении общеразвивающих координационных упражнений без предметов, с предметами, в ходьбе, беге, прыжках. В подготовительной части целесообразно проведение некоторых специально-подготовленных координационных упражнений, в частности, подводных и развивающих координационные способности в беге, плавании, ходьбе на лыжах, коньках, прыжках, спортивно-игровых двигательных действиях и др. В этой же части урока можно найти время для ритмических упражнений, заданий на равновесие и др.

Главные задачи координационного совершенствования школьников решаются все же в основной части урока. Координационные упражнения, как правило, рекомендуется проводить ближе к началу или середине основной части урока, пока у детей сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность. В заключительную часть может войти ряд упражнений, вырабатывающих чувство пространства, времени, дифференцирования мышечных усилий [9].

В основной части урока, где фронтальный способ организации сохраняет свое значение, необходимо применять поточный, групповой и индивидуальные способы, особенно с учащимися среднего и старшего школьного возраста.

Поточный способ организации занятий при развитии координационных способностей дает большую возможность

наблюдать за индивидуальным выполнением достаточно освоенных координационных упражнений и вносить соответствующие коррективы. Этот метод применяется при проведении комбинированных упражнений и эстафет, направленных на формирование одной или нескольких координационных способностей, при изучении и совершенствовании технических приемов игры в баскетбол, волейбол, футбол и т. д. В зависимости от конкретных условий работу можно организовать в 2-3 потока.

При групповой форме занятий класс делится на несколько групп (3-5 человек), которые расходятся по местам занятий. Каждая группа выполняет определенные координационные упражнения заранее обусловленное количество раз. Закончив их, группы переходят на следующее место занятий. По сигналу учащиеся начинают очередное задание и так до тех пор, пока не пройдут все станции.

Суть индивидуального подхода состоит в обучении двигательным действиям на основе глубокого знания особенностей и возможностей учащихся. Для индивидуальных заданий выделяется время в основной части урока. Однако целесообразнее проводить их в виде дополнительных заданий на координационные способности во время разучивания и совершенствования техники движений. Это практикуют опытные педагоги, включающие дополнительные задания для учащихся в промежутке между подходами к основному упражнению, особенно если оно связано с многоочередностью выполнения.

Одним из основных методов организации занятий при развитии координационных способностей является круговая тренировка в различных вариантах:

1) на каждой ступени упражнения выполняются в пределах заданного количества повторений спокойно, в произвольном темпе. По общему сигналу все группы переходят на следующие станции, где выполняют очередные упражнения в том же порядке, и так до тех пор, пока не будет пройден весь круг;

2) на каждой станции координационные упражнения делают с возможно большим числом повторений при условии правильного выполнения движений. Общее время прохождения круга от занятий к занятию не меняется, увеличивается лишь

количество повторений. Между кругами делается отдых 3-5 минут;

3) в принципе такой же, как и первый вариант, но на каждой станции количество повторений упражнений не увеличивается, а сокращается время прохождения всего круга.

Организация занятий на уроках физической культуры, направленная на развитие координационных способностей, включает и такую форму, как контрольные упражнения (тесты). Они проводятся для того, чтобы установить: уровень развития координационных способностей детей; темпы изменения этих способностей под влиянием целенаправленных занятий; результаты, показываемые учениками в тестах на координационные способности в сравнении с имеющимися нормативными.

В качестве организационно-методической формы, разносторонне воздействующей на координационную подготовку учащихся, можно рассматривать также подвижные и спортивные игры.

Очень важно, чтобы в процессе применения названных форм проведения занятий обучение двигательным действиям и совершенствование физических способностей гармонически сочеталось с развитием координационных способностей.

В среднем школьном возрасте большая роль отводится группе общеподготовительных координационных упражнений, поскольку продолжается дальнейшее овладение новыми, более сложными двигательными действиями. Однако эта группа упражнений уже не имеет такой относительной самостоятельности, как в младшем возрасте, несколько меньше она и по объему. В то же время значительно шире представлены специально-подготовительные координационные упражнения, относящиеся к конкретным видам спорта [8].

В связи с этим учитель физической культуры должен четко представлять, что специально-подготовительные, в том числе подводящие координационные упражнения направлены не только на освоение и совершенствование техники определенных двигательных действий, но и на развитие одной или нескольких специальных и специфических координационных способностей. В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование переплетаются с

развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения учащимися двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять обще- и специально – развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные физические способности.

В среднем школьном возрасте по сравнению с младшим возрастает сложность общеразвивающих координационных упражнений без предметов. Целенаправленно применяя по 2-4 таких упражнения почти на каждом уроке, можно не только улучшить мышечно-двигательные ощущения, восприятия и представления, но и мышление учащихся. Для этого следует чаще проводить координационные упражнения методом «слова без показа», чтобы школьники, предварительно подумав, самостоятельно принимали положения или осуществляли движения, не встречавшиеся ранее в их двигательном опыте.

Основной акцент при проведении занятий по совершенствованию способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма делается на соблюдение ритмического рисунка двигательных заданий.

Двигательные действия разработанных нами тестов могут включаться во все части урока. Первоначальное тестирование проводится в подготовительной части эксперимента индивидуально с каждым учащимся.

При применении общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма, применяется фронтальный способ организации детей, используются двигательные задания с изменением двигательного рисунка

движения (ускорением или замедлением к концу двигательного задания). Комплексы общеразвивающих упражнений применяются для всех учащихся класса, как составляющих экспериментальную группу, так и не входящих в нее.

Оперативный контроль заключается в применении двигательных заданий, составляющих сам тест, т. е. в любой части урока с двумя-тремя учащимися на выбор (входящими в экспериментальную группу) проводится один из четырех тестов.

Конечное тестирование с целью определения тенденции произошедших изменений в уровне способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма проводится на заключительном уроке так же, как и при первоначальном тестировании индивидуально с каждым учащимся.

Все данные фиксируются и вносятся в специальные таблицы. Полученные результаты обрабатываются с использованием методов математической статистики. Затем проводится сравнительный анализ первоначального и конечного тестирований, рассматривается динамика роста показателей способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма, включая данные оперативного контроля, сравниваются данные экспериментальной и контрольной групп и т. д.

Главная отличительная черта разработанного нами теста – это новизна и простота выполнения двигательных действий, включенных в саму методику воспитания способности к чувству ритма.

Использование упражнений, входящих в разработанную нами методику, настолько эффективно, что позволяет за относительно короткий промежуток времени повысить уровень показателей способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма в несколько раз [3].

При определении понятия координационных способностей принципиальным положением является выбор критериев оценки этих способностей. При оценке координационных способностей нужно отталкиваться от современных позиций физиологии и психологии активности, кибернетики, биомеханики физических упражнений, раскрывающих особенности поведения сложных систем, включая систему управления движениями, где ведущую роль играют категории оптимальности и целенаправленности.

Критерии – это основные признаки, на основании которых оцениваются координационные способности.

В соответствии с этим главными критериями оценки координационных способностей считаются следующие четыре основных признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики.

Правильность выполнения двигательных действий имеет две стороны: качественную, названную Н.А. Бернштейном адекватностью, которая заключается в приведении движения к намеченной цели, и количественную – точность движений. Во всех случаях речь идет о целевой точности, непосредственно связанной с успешным решением двигательной задачи. Эта точность может носить “финальный характер”, относясь к конечному моменту совершаемого движения. Здесь она является синонимом меткости.

Следует различать точность воспроизведения, дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, временных и силовых параметров движений; или меткость. Хотя в литературе имеются сведения о том, что между данными показателями точности в отдельных случаях существуют положительные связи, однако гораздо больше оснований считать, что названные показатели являются относительно самостоятельными проявлениями точности, которые с разных сторон характеризуют координационные способности человека.

Быстрота как критерии оценки координационных способностей выступает в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении двигательных действий в условиях дефицита времени, скорости овладения новыми двигательными действиями, быстроты достижения заданного уровня точности или их экономичности, быстроты реагирования в сложных условиях и т.п. При этом уже давно экспериментально установлено, что человек, быстрее других обучающихся одним движениям (например, гимнастическим), в других случаях (например, при освоении спортивно-игровых двигательных действий) может быть в числе последних.

Рациональность двигательных действий имеет также качественную и количественную стороны. Качественная сторона рациональности - целесообразность движений, количественная –

их экономичность. Экономичность двигательной деятельности является весьма специфичным признаком, характеризующим координационные способности. Экономичность количественно характеризует соотношение результата деятельности и затрат на его достижения. Показатели экономичности зависят не только от эффективности техники двигательных действий, но и от функциональных возможностей спортсмена.

Находчивость, по мнению Н.А. Бернштейна, складывается из устойчивости (стабильности) к непредвиденным, сбивающим воздействиям, отрицательно влияющим на двигательный навык, на его отдельные компоненты и детали, и из инициативности (активная сторона находчивости), проявляющейся в поиске наилучших вариантов решения двигательной задачи.

Стабильность – это обобщенная количественная характеристика выполнения двигательного действия с относительно малым диапазоном отклонений. Различают стабильность результата и стабильность выполнения отдельных характеристик движения. Примерами стабильности результата могут быть: устойчивое количество попаданий в кольцо или цель в каждой серии из 10 бросков; выполнение гимнастом программы всякий раз на примерно одинаковую оценку (например, на 7,1 - 7,2 балла).

В качестве примеров стабильности отдельных характеристик движений можно назвать приблизительно одинаковую точность воспроизведения пространственных, временных или силовых параметров движений в серии из 5-10 повторений. Стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания может изменяться под влиянием таких факторов, как состояние спортсмена, действия соперника, внешние условия.

Стабильность техники в различных видах спорта зависит от взаимоотношения стабильности и вариативности элементов координации движений в подготовительной, основной и заключительной фазах.

В видах спорта с относительно стандартной структурой (гимнастика, прыжки в воду и т.п.) стабильными должны быть все фазы техники совершаемого действия, а в видах спорта с вариативной структурой действия (спортивные игры,

единоборства) стабильность основной фазы может повышаться за счет увеличения вариативности подготовительной фазы.

В процессе управления и регуляции сложных в координационном отношении двигательных действий, школьник (спортсмен) может координировать свою двигательную деятельность по одному критерию. Например, если отвлечься от других критериев, то показателем координационных способностей в обще развивающих координационных упражнениях без предметов (всевозможные сочетания движений и положений рук, ног, туловища) является почти всегда правильность (адекватность, точность) выполнения этих движений. Ведущим признаком оценки координационных способностей, относящихся к группе баллистических движений с установкой на точность, будет меткость попадания и т.п.

Таким образом, сделанный анализ показывает, что все критерии оценки координационных способностей являются сложными и многозначными. Они специфично проявляются в реальных видах двигательной деятельности и в разных сочетаниях друг с другом. Все это надо учитывать как при выборе, и разработке соответствующих методов для оценки координационных способностей, так и при анализе конкретных показателей.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Спортивная гимнастика один из наиболее популярных видов спорта.

Она содействует гармоническому воспитанию подрастающего поколения, поэтому во многих странах является важной составной частью национальных систем физического воспитания.

Разрешая задачи физического совершенствования занимающихся, спортивная гимнастика предусматривает овладение мастерством в исполнении гимнастических упражнений, требующих сложной координации движений, большой физической силы, мобилизации воли, выдержки и смелости.

Спортивная гимнастика в России пользуется большой популярностью миллионы людей занимаются спортивной гимнастикой, чтобы укрепить свое здоровье, развить силу, ловкость, выносливость и овладеть мастерством в исполнении гимнастических упражнений. В процессе занятий этим видом спорта приобретаются разносторонние двигательные навыки, укрепляются мышцы, увеличивается подвижность в суставах, повышаются функциональные возможности и работоспособность организма, воспитываются настойчивость, воля, улучшается память, восприятие и внимание.

Одной из характерных особенностей спортивной гимнастики является проведение занятий и соревнований по принципу многоборья. Принцип многоборья типичен для гимнастов всех разрядов, и это накладывает определенный отпечаток на всю систему подготовки гимнастов, и особенно на методику обучения и тренировки. Характерной особенностью спортивной гимнастики является возможность комбинирования различных упражнений. Квалификационный уровень гимнастов определяет качество выполнения комбинаций, состоящих из отдельных элементов и соединений определенной трудности. Комбинирование различных по структуре и трудности элементов и соединений способствует овладению двигательными навыками и развивает физические и психологические качества.

Большое разнообразие вариантов гимнастических движений составляет также одну из характерных особенностей спортивной гимнастики. Чем большим количеством этих движений владеет гимнаст, тем выше его спортивная квалификация. Особенностью спортивной гимнастики является возможность оказывать широкое воздействие на весь организм занимающихся и одновременно с этим относительно избирательно влиять на развитие различных частей и органов тела.

Важной особенностью спортивной гимнастики является возможность решать различные педагогические задачи одними и теми же гимнастическими упражнениями. В одном случае эти упражнения выступают как средство разминки, подготовки организма к выполнению отдельных различных по сложности гимнастических упражнений, в другом – средством развития

силы, выносливости и т.д. Структура гимнастических упражнений позволяет довольно точно дозировать физическую нагрузку подбором по трудности гимнастических упражнений, количеством повторений упражнений, количеством элементов, включаемых в комбинацию, изменением условий выполнения упражнений (исходных, промежуточных и конечных движений и положений тела), изменением высоты, ширины снарядов и т. п.

Средства спортивной гимнастики. Спортивная гимнастика отличается от всех других видов спорта разнообразием содержания и бесчисленным количеством гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивно-гимнастического многоборья. Мужское многоборье состоит из упражнений на коне с ручками, на параллельных брусьях, на кольцах, перекладине, вольных упражнений и опорных прыжков. В женское многоборье входят: прыжки через коня в ширину, упражнения на брусьях разной высоты, на бревне и вольные упражнения.

В зависимости от целей и задач подготовки конкретного контингента спортсменов-гимнастов, кроме упражнений, входящих в программы спортивных соревнований, в спортивной гимнастике широко используются упражнения художественной гимнастики и хореографии, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, бег, прыжки, упражнения со штангой, подвижные и спортивные игры, упражнения на вспомогательных снарядах и мн. др. Использование такого широкого круга различных по характеру и структуре упражнений обеспечивает разностороннюю физическую и техническую подготовку гимнастов. Если занимающиеся будут совершенствовать свое спортивное мастерство только с помощью видов классического многоборья, не применяя дополнительных средств, то они не смогут добиться серьезных успехов.

Программой соревнований по спортивной гимнастике обычно предусматривается выполнение упражнений махового и силового характера на снарядах, а также опорных прыжков и вольных упражнений. Гимнасты младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, а старших по обязательной и

произвольной. При этом нужно иметь в виду, что начинающие (особенно дети), как правило, соревнуются не только по программе классического многоборья. Например, у юношей вместо высокой перекладины может быть низкая или средняя, вместо средних брусьев – низкие, упражнения на коне могут быть исключены из программы соревнований. Девочки могут выполнять на соревновании упражнения, на низком бревне и т. п.

Методика тренировки. Тренировка в спортивной гимнастике специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Одновременно в процессе тренировки гимнастов решаются задачи всестороннего физического развития и совершенствования занимающихся, воспитания у них высоких нравственных и эстетических качеств. Единство всесторонней и специальной направленности процесса тренировки определяет его содержание (физическая, техническая, психологическая и тактическая подготовка гимнастов). Тренировочный процесс в спортивной гимнастике носит циклический характер. Цикл спортивной тренировки включает три периода: подготовительный (посвященный физической и технической подготовке гимнастов и приобретению спортивной формы), соревновательный (период основных соревнований, в котором достигается наивысшая спортивная форма) и переходный (звено, связующее старый и новый циклы тренировки).

Периодизация спортивной тренировки и особенности её методики в различные периоды

Подготовительный период принято условно делить на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный. Эти два этапа имеют свои задачи и средства для их решения. Задачами общеподготовительного этапа являются: развитие и совершенствование двигательных качеств гимнастов, и совершенствование техники уже освоенных ранее гимнастических упражнений. Занятия на этом этапе проводятся с постепенным увеличением объема и интенсивности физических нагрузок и завершаются выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Основная задача второго этапа техническая подготовка гимнастов и приобретение устойчивой спортивной формы. Это

достигается путем оптимального насыщения содержания занятий элементами технической подготовки, освоения отдельных гимнастических упражнений и соединений, овладения обязательной программой, совершенствования произвольной программы и проведения учебных прикидок на отдельных гимнастических снарядах. В конце подготовительного периода тренировочные нагрузки увеличиваются за счет повышения интенсивности работы при некотором снижении ее объема. Продолжительность подготовительного периода в годичном цикле достигает 3-5 месяцев (при изучении новой обязательной программы до 5 месяцев, при освоении знакомой программы – месяца).

Соревновательный период продолжается 6-8 месяцев и состоит из микроциклов, предшествующих каждому соревнованию. Каждый микроцикл имеет три фазы. Первая фаза отводится для совершенствования техники выполнения комбинаций программы соревнований. При этом объем, и интенсивность физических нагрузок постепенно увеличиваются и достигают максимума. Вторая фаза посвящается закреплению техники выполнения комбинаций в целом и участию в планируемых соревнованиях. Третья фаза отводится для активного отдыха и профилактической работы по восстановлению работоспособности гимнастов.

Особое внимание следует уделять второй фазе соревновательного цикла. Необходимо соблюдать оптимальные сроки ее продолжительности (примерно до 30 дней). Нарушение их может отрицательно сказаться на спортивной форме гимнастов. В соревновательном периоде обычно проводится от 4 до 8 соревновательных циклов. Количество соревновательных циклов находится в прямой зависимости от уровня мастерства гимнастов: чем он выше, тем больше циклов. Тренировочные занятия в соревновательном периоде отличаются кратковременностью вводной части, значительным увеличением времени основной части занятий.

Переходный период является заключительным в цикле спортивной тренировки. Он призван обеспечить активный отдых и сохранение уровня тренированности гимнастов. В переходном периоде устраняются допущенные технические ошибки, разрабатывается стратегия тактической подготовки гимнастов к

будущим соревнованиям, и оцениваются результаты прошедших соревнований. Переходный период характерен значительным снижением тренировочных нагрузок и уменьшением количества тренировочных занятий. Продолжительность его составляет обычно 4-6 недель. В переходном периоде широко используются физические упражнения из других видов спорта. В конце переходного периода нагрузки несколько повышаются, что способствует лучшей подготовке гимнастов к переходу к подготовительному периоду нового цикла.

Особенности тренировки детей дошкольного и младшего школьного возраста в гимнастике

Тренировка детей школьного возраста в гимнастике строится с учетом общих методических требований, которые отражают специфику спортивной подготовки учащихся. Так, обязательным условием является необходимость широкой общей физической подготовки, составляющей своеобразный фундамент и обеспечивающей в дальнейшем высокий уровень спортивных достижений и возрастного долголетия в гимнастике. Широкий круг двигательных умений и навыков юных спортсменов в сочетании с достаточным уровнем развития двигательных качеств обуславливают возможности углубленной возрастной специализации. Следует помнить, что объем обучения в гимнастической подготовке детей должен быть большим в сравнении со старшим возрастом, что последовательно подводит их к овладению сложными в техническом отношении двигательными умениями и навыками. Большое методическое значение в подготовке юных гимнастов имеет рациональное определение тренировочных нагрузок в различных периодах и этапах их подготовки и в отдельном тренировочном занятии. При этом важно строго учитывать возрастные и половые особенности занимающихся, строить тренировочный процесс на основе дидактических принципов обучения.

В гимнастике в большей мере, чем в других видах спорта, возможна точная индивидуализация подбора упражнений и нагрузок для детей и подростков, юношей и девушек с учетом особенностей физического развития уровня подготовленности тренирующихся спортсменов в рамках каждой возрастной группы. Ориентация детей на достижение высоких спортивных

результатов в кратчайший срок с педагогической точки зрения недопустима.

Планирование спортивной тренировки юных гимнастов должно осуществляться с учетом учебной нагрузки школьников. Календарный год делится на подготовительный (сентябрь-июль), соревновательный (март и переходный период (август)).

Для систематических занятий спортивной гимнастикой комплектуются подготовительные группы 4-6-летних девочек и мальчиков 5-7-летнего возраста, что отвечает возрастной градации, установленной для данного вида спорта. Допуск к занятиям осуществляется с обязательного согласия родителей и разрешения врача.

Частота и продолжительность тренировочных занятий зависят от возраста и подготовленности занимающихся. Для 4-6-летних детей могут быть рекомендованы двухразовые занятия в неделю. Общая продолжительность одного занятия в подготовительной группе 60 мин. В конце первого года обучения могут проводиться трехразовые 45-минутные тренировки в неделю.

С 6-летнего возраста в учебно-тренировочной группе трехразовые занятия проводятся продолжительностью в 60-90 мин. С 7-летнего возраста длительность занятий увеличивается до 120 мин (пять раз в неделю), с 10-летнего возраста 180 мин, а с 12 лет и старше планируются занятия 6 раз в неделю.

Допускается планирование двух занятий в день (утром и после 18 ч).

В каждом конкретном случае продолжительность одной тренировки, количество и частота их определяются педагогом. Суммарный объем занятий может достигать до 24 ч в неделю. Наполняемость подготовительной группы 15-20 учеников, учебно-тренировочной 10-15 человек и меньше.

Правила тренировки юных гимнастов состоят в умении педагога сочетать возрастные особенности занимающихся с требованиями прогрессирующей гимнастической подготовки от урока к уроку, от одного периода к другому. Строго учитывается при этом физическое развитие, физическая и двигательная подготовленность каждого занимающегося.

Разучивание упражнений на гимнастических снарядах рекомендуется начинать с девочками 6-летнего и мальчиками 7-

летнего возраста при достаточном уровне развития координации движений и общей физической подготовленности. Учитывается также степень развития мышц плечевого пояса и рук.

Осуществляя систематические тренировки детей в гимнастике, необходимо обращать внимание на состояние свода стопы, так как при выполнении многообразных гимнастических упражнений нагрузка на стону значительно увеличивается, что может привести к плоскостопию. Упражнения, способствующие укреплению стопы, должны находить свое место в тренировочных занятиях. Большое значение в обучении гимнастическим упражнениям придается развитию мышечной чувствительности. При выполнении достаточно сложных упражнений мышечные ощущения в сочетании с индивидуальным зрительным контролем выполнения упражнений повышают уровень овладения двигательными действиями.

Одной из специфических сторон обучения в гимнастике является развитие и дальнейшее совершенствование быстроты движений в сочетании с требованием точности и ловкости их исполнения в рамках строгих технических правил. Однако возможности школьников в период полового созревания различны.

Развитие силы мышц рук и плечевого пояса является для гимнастов одним из основных требований их подготовки. Скоростно-силовой характер гимнастических упражнений предполагает внимательное отношение к развитию этих двигательных качеств и определяет уровень подготовки гимнаста к выполнению различных квалифицированных упражнений. Однако нужно достаточно осторожно приучать юных гимнастов к статическим позам, связанным с задержкой дыхания. Кратковременная задержка дыхания и сопутствующие им моменты натуживания доступны гимнастам школьного возраста при условии специальной подготовки их к выполнению силовых упражнений. Включение в тренировочный урок упражнений на развитие органов дыхания и кровообращения, обучение занимающихся правильно дышать при выполнении различных гимнастических упражнений определяется решением оздоровительных задач в гимнастической подготовке школьников

К важной оздоровительной задаче, имеющей также большое эстетическое значение, относится воспитание правильной, красивой осанки гимнаста. При этом необходимо помнить, что формирование позвоночника человека к 12-ти годам почти завершается. Больших показателей достигает гибкость. Воспитание осанки осуществляется путем включения в урок специально подобранных упражнений при активном мышечном и зрительном контроле их выполнения.

Большое место в спортивной гимнастике занимает нравственное воспитание. Общими задачами воспитания гимнастов являются: воспитание сознательного отношения к учению, развитие познавательной активности и культуры умственного труда; воспитание политической сознательности и развитие общественной активности, сознательной дисциплины и культуры поведения; формирование правосознания и воспитания гражданской ответственности; физическое совершенствование, укрепление здоровья, формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.

Большое значение имеет авторитет тренера-преподавателя. Общий облик тренера, его вид, форма общения с учениками, манера держаться перед группой, требовательность должны сочетаться с заботой о нравственном воспитании учеников.

Необходимо помнить, что ученик должен воспитываться в коллективе и через коллектив сверстников, имеющих общие учебные и спортивные интересы. Решение воспитательных задач, формирование у школьников умения правильно вести себя на тренировочных занятиях и соревнованиях воспитывают умения выполнять общие правила культурного поведения. Использованию спортивными педагогами убеждения и приучения к реализации требований воспитывающего обучения в процессе спортивной тренировки придается большое значение.

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Художественная гимнастика – ациклический, сложно-координированный вид спорта.

Основными ее средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-беговых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (и полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, как необходимых для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею. Очевидно, что в художественной гимнастике не может быть ярко выраженной проблемы развития и совершенствования таких двигательных качеств, как, например, статическая сила

или скоростная сила мышц плечевого пояса, силовая выносливость.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания.

Перечисленные выше особенности художественной гимнастики характеризуют в основном деятельность спортсменок в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т. п.), гимнастка должна обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.

Художественная гимнастика – многоборье. Гимнастки младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, старших – по обязательной и произвольной. Кроме того, программой предусматриваются парное и групповое (6 спортсменок) упражнения с одним или двумя разными предметами. Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве.

Одна из существенных особенностей художественной гимнастики – значение композиционного решения произвольных упражнений. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей гимнасток, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции произвольных программ (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве).

Характерные методические особенности гимнастики

1) разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека;

2) широкое использование различных движений способствует всестороннему и гармоничному развитию функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);

3) избирательное воздействие на организм человека. Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные мышечные группы человека, развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость, совершенствовать дыхательную и другие системы организма человека, восстанавливать функции поврежденных органов и исправлять недостатки физического развития занимающихся;

4) строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки. Организация учебного процесса подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа и амплитуды движения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения исходных и конечных положений, применения отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся;

5) различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач. Например: в легкой атлетике, используя определенные методики, с помощью беговых упражнений можно добиться высоких спортивных результатов, и в то же время при определенных рекомендациях бег используется как средство укрепления сердечно-сосудистой системы. Упражнения на гимнастической стенке могут быть использованы как средства общеразвивающего характера и формирования правильной осанки;

6) возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений;

7) наличие музыкального сопровождения.

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся философов древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, отметил, что гимнастика «есть целительная часть медицины»

Оценивая значение гимнастики в школе, П. Ф. Лесгафт писал, что умственное и физическое образование так тесно связаны

между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое одностороннее развитие непременно нарушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека

Гимнастика – эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение.

Овладение теоретическими основами гимнастики вооружает студентов знаниями и по другим смежным дисциплинам, что обеспечивает разностороннюю образованность будущего педагога, его нравственность, воспитанность и высокий уровень профессиональной подготовки.

АКРОБАТИКА

Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, силу и равновесие. Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве.

Спортивная акробатика – это отдельный вид спорта. В спортивной акробатике существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая. В прыжковой акробатике спортсмен выполняет акробатические прыжки на специальной дорожке длиной 30 метров. В парной и групповой акробатике спортсмены выполняют акробатические упражнения различной сложности парами или группами. Пары и группы могут быть мужскими, женскими или смешанными.

Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». Акробатика – это совершенно удивительный вид спорта, включающий пять разновидностей: женские пары, мужские пары, смешанные пары, женские и мужские группы. Кроме того, акробатические элементы повсеместно используются во многих других видах спорта: гимнастике, акробатических прыжках, фристайле, фигурном катании, прыжках в воду. Акробатическая подготовка нужна везде, где требуется сноровка, решительность, отличная ориентация в пространстве и тренировочный вестибулярный аппарат. Красота, грация, пластика, ловкость, быстрота реакции, выработанные на тренировках, могут пригодиться в самых разных жизненных ситуациях, не обязательно связанных со спортом. Акробатика дает уверенность в себе даже закрепощенным и стеснительным ребятам. Юные акробаты отличаются от сверстников не только лучшими физическими данными, но и собранностью, четкой координацией движений, внимательностью и хорошей памятью.

Занятия акробатикой рассчитаны на все возрастные группы. Воспитанники групп первого и второго годов обучения начинают изучать основы акробатической подготовки: основы техники выполнения акробатических элементов (кувырки, колеса, перевороты, сальто, шпагаты, мостики, все виды стоек, а

также комплекс специальных физических упражнений на все группы мышц), прыжки с использованием специального инвентаря: камеры, батута, страховочного пояса и без них. Затем осваивают более сложный материал, например, соединения из акробатических прыжков. Благодаря своей специфике акробатические прыжки завоевали большую популярность и признание как прикладной вид двигательной деятельности в спортивной, концертной и бытовой практике. После овладения методами и приемами основ акробатики – кувырков назад и вперед, переворотов назад и вперед, перекатов, фляков с места, полетов-кувырков, сальто вперед с камеры с разбега, рондатов – воспитанники успешно могут решать основные задачи физического и интеллектуального развития и воспитания. Акробатика позволяет ребенку развиваться комплексно (развивает все группы мышц, скорость реакции, быстроту мышления, дыхательную систему организма, координацию движений, вестибулярный аппарат, пластику и гибкость тела, и многое другое).

В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Этот вид спорта хорошо развивает двигательную функцию тела, что оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

Сокращения мышц стимулируют кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают её тонус. Это, в свою очередь, является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребёнка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира.

В комплексной программе физического воспитания большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях и являются эффективным средством физического воспитания детей. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.

Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям.

Процесс обучения отдельному упражнению, а следовательно, содержание и последовательность применяемых методов и методических приемов можно представить в виде трех тесно связанных друг с другом этапов. Каждый этап имеет свои методические задачи.

Основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым. Перед показом учитель обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание.

Основной задачей второго этапа обучения, этапа разучивание акробатических упражнений, наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнение представлений об изучаемом упражнении и устранении ошибок.

Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов учитель помогает ученику получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий.

На этом этапе используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого

движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев (1), пережат вперед (2), группировка (3), упор присев (4), основная стойка (5).

Эти элементы изучают как отдельные, самостоятельные упражнения, а при обучении кувырку вперед как «подводящие упражнения».

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям перед учителем стоит другая, не менее важная задача – развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

Уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий.

Именно в младшем школьном возрасте наиболее успешно развиваются выше названные физические качества. Наиболее распространенными упражнениями для развития силы являются упражнения без предметов для различных групп мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса. К ним относятся висы на прямых, согнутых руках, подтягивание, упоры, лёжа с прямыми, согнутыми руками, наклоны вперед из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, пола.

Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, «мост» из положения лёжа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперед, сторону, маховые движения ногами. Для развития подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые

движения с прямыми и согнутыми руками. Хороший эффект дают покачивания вперёд и назад в положении «мост».

Важное значение в умении управлять своими движениями имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Важно усложнять координационную трудность постепенно и последовательно от одновременных, однонаправленных движений руками и ногами до разнонаправленных асимметричных движений руками в сочетании с движениями разноименной ногой, выполнять упражнения, в которых изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие эти части тела. Вначале даётся сочетание из двух звеньев (например, поднять руки вверх и подняться на носки), затем из 3 и более звеньев (например, 1 – руки вверх, 2 – наклон туловища, 3 – присесть, руки вперёд, 4 – о.с.). Полезны упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (правая рука в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т.д.). Это упражнение можно выполнять стоя на месте, с прыжками ноги вместе, ноги врозь.

Разнообразие движений, ускорение темпа, постепенность в усложнении задач – необходимые условия для развития координации.

Методика обучения акробатическим упражнениям.

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекаат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук

захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Последовательность обучения:

Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.

Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

- откинута голова назад;
- ноги разведены;
- неправильный захват руками голеней;
- неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как «подводящее» упражнение для совершенствования более сложных.

Перекаты: техника выполнения.

Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и «подводящим» упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.

То же из упора присев – перекаты назад, вернуться в упор присев.

То же из упора присев – перекаты назад, вернуться во.с. (основная стойка).

То же, перекаты выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекал вперёд, и разгибая их, перекал назад.

Типичные ошибки:

- При перекале назад потеря группировки и падение на спину;
- Слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
- В положении на спине ноги не прижаты к груди;
- Отсутствие «круглой» спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекалу вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекал, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

Последовательность обучения:

В 1 классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекалах ранее выученных из различных и.п.

2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.

3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.

4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.

5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.

6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди –группировка.

7. И. п. упор присев – кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

Опускание на голову и как результат падение на спину.

Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.

Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.

Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекаат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекаатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекаатом назад в группировке. Перекаатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

Последовательность обучения:

1 Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекаат.

2 Повторить «подводящие» упражнения, совершенствующие группировку и перекааты из различных и.п.

3 Из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекаат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.

То же – вернуться ви.п. – о.с. (основная стойка).

Изседа спиной к мату – группировка – перекаат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

Из положения лёжа на мате, руки вверх

а) Поставить локти рук вдоль туловища;

б) Прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

в) И.п.

6. Из седа спиной к мату – группировка- пережат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.

7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед пережатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

– При пережате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);

– Локти ставятся на мат раньше, чем закончен пережат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;

– Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается пережатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, пережат вперёд и вернуться в и.п.

Стойка на лопатках. Из положения лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги, а затем и таз от пола (опираясь на лопатки и затылок). Упереться руками в поясницу (большими пальцами вперёд) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу. Выполняют стойку на лопатках из седа пережатом назад, из упора присев пережатом назад, из основной стойки, приседая, пережатом назад и кувырком вперёд из упора присев.

Кувырок назад в группировке. Исходное положение (И.п.) – упор присев на горке матов. С началом пережата на спину подбородок плотно прижимается к груди. Продолжается пережат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная

группировка: это уменьшает нагрузку на руки и увеличивает скорость вращательного момента назад. Через опору на руки перейти в упор присев.

Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой слегка подталкивает учащегося сзади под бедро, а другой –снизу под плечо. При такой помощи облегчается выполнение переката назад и поднимание таза вверх в момент завершения кувырка и выпрямления рук.

Переворот в сторону (<колесо> влево - вправо).

Прежде чем перейти к разучиванию переворота в сторону, учащиеся выполняют подводящие упражнения: стойку на голове и кистях у опоры и без опоры, затем у опоры - стойку на кистях. Перед началом изучения переворота в сторону готовят акробатическую дорожку из гимнастических матов, уложенную по длине. После образцового показа учитель демонстрирует, как зачастую учащиеся впервые выполняют это упражнение (угол в тазобедренном суставе, согнутые ноги). Однако выдерживается главное требование: толчковая нога выполняет движение, не вставая на гимнастический мат, руки ставятся по одной линии и маховая нога приземляется на другой стороне мата. А теперь все по порядку.

И.п. –руки вверх, встать лицом к гимнастическому мату. Махом правой и толчком левой ноги –до гимнастического мата: по очереди постановка левой, затем правой руки на мат, постановка правой ноги. Заканчивается движение переворота толчком правой руки.

Наиболее распространенные ошибки: обучаемый недостаточно сильно выполняет мах ногой, во время маха нога сгибается в тазобедренном суставе и ноги идут не через стойку, а стороной. Также обязателен мах прямой ногой.

Опорный прыжок.

Предварительная подготовка в обучении опорному прыжку должна быть направлена на формирование умений и навыков, необходимых для выполнения всех фаз прыжка. Подводящие упражнения для опорного прыжка через гимнастического козла - вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

1. На полу: из упора лежа – упор присев (ноги ставить в упоре лежа на одной линии с руками).

2. И.п. –упор лежа, руки на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу. Упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись – устойчивое приземление, что является основой техники прыжка.

Страховка. Стоя сбоку, между козлом и мостиком, удерживаем одной рукой за запястье, другой – снизу за бедро при приходе в упор присев. В момент прыжка вверх прогнувшись одна рука удерживает учащегося за запястье, а другая выполняет перехват за поясницу, страхуя учащегося до момента его приземления на мат.

Прыжок ноги врозь через козла. Подводящие упражнения:

1. На полу из упора лежа толчком рук встать, ноги врозь на ту же линию, на которой выполняли толчок руки. При постановке ног туловище должно быть в вертикальном положении.

2. Прыжок ноги врозь через козла с места толчком обеих ног с гимнастической скамейки. В данном подводящем упражнении совершенствуют толчок рук, что в опорном прыжке у школьников является самым важным моментом. Освоив эти подводящие упражнения, переходим к обучению разбегу.

В первой фазе прыжка – разбег и напрыгивание на мостик. Подводящие упражнения: с 3-5 шагов разбега – наскок на мостик, который стоит в 50 см от гимнастической стенки; одновременный толчок ногами со взмахом рук, с последовательным приземлением рук, а потом ног на рейку. В разбеге шаги должны быть равномерными, последний шаг перед мостиком осуществляется за 30-50 см до места выполнения наскока на мостик.

Страховка. Страховку осуществляют, стоя впереди перед козлом, взявшись руками спереди за плечи и выполняя вместе с учеником по ходу движение в один или два шага.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину или козел).

При выполнении этого упражнения надо, оттолкнувшись ногами от мостика, после фазы полета опереться руками о снаряд и прийти в упор присев. В темпе, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу. Такое положение сохранить до приземления. Последовательность разучивания: а) из упора присев на полу прыжок вверх и мягко

приземлиться; б) из стойки на гимнастической скамейке, низком бревне или другом гимнастическом снаряде прыжок вверх прогнувшись с устойчивым приземлением; в) то же, но соскок в круг, начерченный мелом. Страховка и помощь оказываются под грудь и спину.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление.

Последовательность разучивания:

а) прыжки на месте вверх, сгибая ноги вперед в коленных и тазобедренных суставах;

б) изупора лежа толчком ног – в упор присев и энергичным толчком руками встать;

в) прыжок согнув ноги, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до козла, с поворотами (90-180 и 360°), на дальность приземления. Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку от места приземления, гимнаста поддержать двумя руками за плечо.

Брусья. Этот гимнастический снаряд требует хорошо развитых мышц рук и плечевого пояса. Прежде чем переходить к обучению упражнениям на брусьях, необходимо подготовить опорно-двигательный аппарат учащихся.

Основные элементы в начальном обучении на брусьях:

1. Статические положения – упор, упор углом;

2. Ходьба в упоре на руках и поворот в упоре с переходом на одну жердь;

3. Размахивания в упоре (не сгибаясь в тазобедренном суставе) и в упоре на руках;

4. Подъем махом вперед и назад из упора на руках;

5. Кувырок вперед;

6. Соскок махом назад и вперед с поворотом во внутрь на 180°.

Подъем махом вперед из упора на руках. Данный элемент учащиеся легко осваивают при установке брусьев наклонно. Этот методический прием дает возможность легко перейти из более высокого положения в более низкое. При разучивании

подъема махом вперед очень хорошо помогают дополнительная опора ногами о козла и партнер.

Кувырок вперед ноги врозь на брусках

Такой элемент, как кувырок вперед на брусках, требует определенного времени на выполнение имитационных и подготовительных упражнений.

1. И.п. – сед ноги врозь на гимнастической скамейке, на которую положен гимнастический мат. Учащийся, опираясь на руки, переходит в упор стоя согнувшись ноги врозь и выполняет кувырок вперед в сед ноги врозь.

2. Из и.п. сед ноги врозь между двух скамеек (на которые положен гимнастический мат), расположенных на ширине плеч учащегося, выполняется перехват вперед, затем, опираясь на руки, точно так же, как в первом случае, делается кувырок вперед в сед ноги врозь.

3. Точно так же выполняют кувырок вперед на брусках, гимнастический мат при этом нужно положить на жерди поперек брусков с небольшим провисанием между ними, чтобы голова прошла во время выполнения кувырка вперед в сед ноги врозь.

Начальными элементами в обучении на перекладине являются:

- 1.Поднимание прямых ног из виса в угол;
- 2.Вис, согнувшись и прогнувшись;
- 3.Подъем переворотом в упор;
- 4.Упор на руках, перемахи в упоре левой (правой) ногой и повороты на 180°;
- 5.Оборот назад в упоре и вперед из упора верхом;
- 6.Подъем разгибом.

Имитационные упражнения для подъема разгибом:

1. Из и.п. лежа на спине, гимнастическая палка в руках впереди, поднять прямые ноги и поднести к гимнастической палке. Сделать разгиб ногами до бедра в упор сидя.

2. Из и.п. вис стоя на гимнастической стенке, ноги на 2-й рейке, руки на высоте бедер, сгибание и быстрое разгибание тела, не сгибая рук.

При овладении подъемом разгибом на перекладине основным моментом является разгибательное движение с переходом в упор из исходного положения в висе лежа на коне.

Лазанье по канату

Существует три способа лазанья в смешанном вися по вертикальному канату: лазанье в вися на согнутых руках и лазанье в три и два приёма.

Лазанье в три приёма.

И.п. – вис на прямых руках.

1. Согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй).

2. Не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.

3. Поочередно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.

Лазанье в три приёма применяется в занятиях с детьми среднего школьного возраста, т.к. нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приёмы лазанья на вертикальной лестнице.

Для облегчения усвоения приёмов лазания на канате можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Вис на канате на прямых руках и раскачивание в вися (вис после толчка ногами или небольшого разбега).

2. Разучивание захвата ногами, сидя на скамейке.

3. Захват ногами каната в положении вися на прямых руках.

4. Из вися сидя на полу ноги врозь подтягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лёжа на согнутых руках.

Лазанье в два приёма.

Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.

Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1. Сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2. Разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат сверху.

Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

1. Подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2. Разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Этот способ лазанья координационно не сложен, поэтому при достаточной физической силе овладеть им несложно. Кроме основных способов можно использовать лазанье по канату, опираясь о стенку, лазанье по двум канатам – руками по одному, ногами по другому или одна рука на одном, другая на другом, а ноги захватывают один или два каната сразу.

Лазанье в простом висе.

Упражнения выполняются на гимнастической стенке лицом к ней, по наклонно поставленной лестнице, по канату или шесту с поочерёдными или одновременными перехватами руками. Широко используется лазанье по канату на одних руках, в том числе в положении «угла» и вися согнувшись, в специальной физической подготовке многих спортивных специализаций.

Лазанье по канату и шесту выполняется на согнутых руках поочерёдными перехватами. Причём чем выше занимающийся перехватит руку, тем больше будет нагрузка на руку.

В начальной стадии обучения лазанью в простом висе можно рекомендовать подъём с помощью ног, а опускание на одних руках.

Необходимо обращать внимание занимающихся на недопустимость «скольжения» вниз по канату, так как это может привести к серьёзной травме.

Лазанье по гимнастической стенке

Учитывая, что упражнения в лазанье выполняются на некоторой высоте, учителю необходимо обеспечить особенно чёткую организацию занятий. Подход к снарядам и отход от них, начало выполнения упражнений и окончание их должны быть объяснены и показаны с предельной точностью, особенно упражнений, имеющих воздействие на формирование осанки.

1. Произвольное лазанье вверх до определённой высоты и вниз.

2. Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами, вниз не глядеть.

3. Лазанье вверх, наступая на одну рейку одной ногой, а на другую – другой, вниз не глядеть.

4. Лазанье вверх и вниз, ноги ставить ближе одну к другой, вниз не глядеть.

5. Произвольное лазанье вправо и влево (ноги на 3-й, 4-й рейке).

6. Лазанье вправо и влево, делая одноимённые приставные движения руками и ногами (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука).

7. Лазанье вверх и вниз одноименным способом, когда движение начинает левая (правая) рука и левая (правая) нога, а потом правая (левая) рука и правая (левая) нога.

8. Лазанье вверх и вниз разноименным способом, когда движение начинает правая рука и левая нога, потом левая рука и правая нога.

9. То же, что и 7-8, но ноги ставить на каждую рейку или через одну-две рейки.

10. Лазанье произвольным способом по диагонали.

11. Лазанье по диагонали заданным способом; приставными и скрестными шагами.

12. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом 25 градусов, и спускание по ней.

13. Соединение лазанья по гимнастической стенке с лазаньем по гимнастической скамейке различными пройденными способами.

14. Лазанье боком к гимнастической стенке.

15. Лазанье спиной к гимнастической стенке.

16. Лазанье с поворотом кругом.

ПРЫЖКИ В ВОДУ

Прыжки в воду относятся к числу водных спортивных дисциплин, но основные технические элементы прыжка спортсмен выполняет в воздухе – до контакта с водной поверхностью. Как и другие средства и методы физической

культуры прыжки в воду способствуют совершенствованию формы тела, развивают силу, ловкость, гибкость и выносливость, учат управлять своими движениями, создают условия психического и физического комфорта.

Прыжки в воду как вид физических упражнений оформился еще в древности. Л. Куна (1986) указывает на то, что прыжки в воду (ногами и головой вперед) со скал, рифов, кораблей практиковались еще в древности. В основном это выполняли рыбаки, ныряльщики и воины. Причем у древних римлян воины не редко прыгали в полном боевом снаряжении. Не менее популярно было подобное развлечение и в более поздние времена.

Как вид вспомогательной подготовки гимнастов, прыжки в воду стали развиваться в XVII веке. Они позволяли гимнастам отрабатывать сложные упражнения над водой, что исключало возможность получения серьезной травмы. В 1798 году Гутс-Мутс издал «Краткое руководство по плаванию», в котором в первые были опубликованы методические указания по обучению прыжкам в воду. Во второй половине XIX века прыжки в воду («причудливое ныряние») получили большое распространение во многих странах. Этому способствовало строительство специальных водноспортивных сооружений и невероятная популярность гимнастики (являющейся, по сути, основой техники прыжков в воду). Гимнастические упражнения «проникли» на летние пляжи, и со временем их стали проделывать не только на суше, но и над водой (С.П. Павлов, 1980).

Первые современные соревнования по прыжкам в воду прошли приблизительно в 1880 году в Великобритании. В 1890 году дебютировал чемпионат Европы.

В современных условиях прыжки в воду – это вид спорта, включающий выполнение прыжков с трамплина (высота 3 м) и вышки (5; 7,5 или 10 м – по выбору спортсменов) с разнообразными вращениями и входом в воду головой или ногами. Прыжки в воду различаются по исходному положению – из передней и задней стоек, со стойки на руках; по направлению вращений – вперед, назад и с винтами; по сложности выполнения – коэффициенту трудности (количеству и сложности вращений). Качество прыжков (высота вылета,

вход в воду с наименьшим количеством брызг и др.) оценивается судьями по 10-бальной системе (Мазуров Г.Г., Гороховский Л.З., 2001).

Осваивать технику начинают с учебных прыжков с бортика бассейна, стартовой тумбочки или трамплина 80-100 см. Затем осваивают 3-метровый трамплин и постепенно доходят до 5- и 10-метровой вышки. Усложняется и сама техника прыжка: от элементарного соскока в воду ногами вниз («солдатик») до более сложной «ласточки» (полуоборот вперед прогнувшись из передней стойки) и прочих «фигур высшего пилотажа».

Прыжки в воду требуют отменной физической подготовки, координации движений и немалой смелости: скорость полета в момент прыжка может превышать 50 км/ч. Неверно выполненный вход в воду, особенно при прыжке с 10-метровой вышки, может повлечь за собой серьезные травмы, ушибы и даже переломы. Не меньше неприятностей сулят технические ошибки в момент отталкивания или непосредственно полета. От подобных промахов не застрахованы даже самые титулованные спортсмены. К примеру, Луганис на Олимпийских играх 1988 получил серьезную травму головы (что, впрочем, не помешало ему выиграть соревнования в обоих видах программы) (Булгакова Н.Ж. с соавт., 2003).

В современном спорте прыжки в воду занимают особое место как ярко зрелищный и динамичный вид, в котором наиболее полно проявляются достижения спортсменов в искусстве управлять своими сложно-координационными действиями. На занятиях по прыжкам в воду решаются следующие задачи:

– Образовательно-развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма (особенно растущего), совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств.

– Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма, снятия утомления и восстановления работоспособности, укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

– Приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке.

– Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств личности.

– Освоение прыжков различной сложности выполнения (Буров Г.А., Яроцкий А.И., 1993).

Биологическая роль прыжков, и в частности их биомеханическая специфика, проявляется в двух основных направлениях влияния этих упражнений на человека. Первое из них характерно прикладным применением средств и методов акробатических прыжков в достижении людьми высокой степени общей и специальной ловкости в производственной, военной, бытовой их деятельности, в сфере массового спорта и спорта высших достижений. В таких профессиях как летчик, верхолаз, каскадер без хорошей вестибулярной устойчивости, которую дают специальные занятия нельзя обойтись. Отмеченные явления связаны с возможностью развития посредством прыжков в воду тонкой координации движений в условиях острого дефицита времени и пространства, с широким диапазоном средств и методов тренировки вестибулярной функции в опорном и безопорном состояниях тренирующихся (Гороховский Л.З., 1990).

Второе направление биологического влияния и роли прыжков в воду в развитии двигательной деятельности человека заключается в том, что этот вид представляет собой прекрасную и незаменимую возможность беспредельного прогресса в достижении рекордных двигательных результатов на самом высоком уровне сложнейшей координации движений. И в этом смысле прыгунам по праву отведена роль лоцманов, первопроходцев в покорении рекордов и влиянии на появление таковых в других сложно-координационных видах спорта (Гороховский Л.З., 1990).

Социальное значение прыжков в воду определяется, прежде всего, их ярко зрелищной стороной, искрометной динамикой, проявляемой в условиях спортивных выступлений не только в этом виде спорта, но и в других, где прыжки в воду представлены как сложно-координационная составляющая

упражнений и комбинаций. Социальная функция содержания прыжков в воду опосредованно, но не менее ярко проявляется во множестве видов спорта, особенно игровых. Именно элементы акробатики, проявляемые в игровых ситуациях, придают неповторимую зрелищную притягательность современным популярным видам спорта (Андреева Н.А. с соавт., 1985).

Безусловно, социальная и биологическая стороны прыжков в воду неразрывно связаны и взаимно обусловлены. Это подтверждается местом прыжков в воду как в современном спорте, так и в сфере искусства.

Прыжки в воду являются прекрасной моделью функционального познания человека, проявления его резервных и максимальных двигательных возможностей, научного предвидения неизведанного. Можно предположить, что дальнейший прогресс акробатических прыжков, эффективность их прикладного влияния на различные сферы деятельности человека во многом будет зависеть от уровня научного и, в частности, биомеханического обоснования теоретических и методических основ подготовки спортсменов в этом, несомненно, базовом сложно-координационном виде спорта (Л.П. Матвеев, 1991).

Массовость спортивного долголетия в этом виде спорта видится в повышении эффективности научного обеспечения процесса подготовки прыгунов в воду. Основными направлениями научного обеспечения следует считать дальнейшее изучение вида как системы с установлением эффективных связей между ее элементами (технической, физической, теоретической, психологической, тактической подготовки, отбором, планированием, реабилитацией, подготовкой тренерских кадров, управлением процессом подготовки и др.). Первичные предпосылки системного представления о прыжках в воду имеются. Перспектива же развития научного обеспечения видится в рассмотрении каждого из основных элементов как отдельной системы, что является основой создания истинной технологии подготовки мастеров прыгунов в воду. К примеру, главными направлениями могут быть: моделирование и прогнозирование техники упражнений, методологически верное изучение и построение процесса физической подготовки, использование богатого опыта

спортивной гимнастики, исследование тренажерной подготовки не только как средства технического совершенствования, но и психологической подготовки, понимания значения теоретической подготовки тренера и спортсмена как единственного пути интеллектуализации процесса подготовки прыгунов в воду.

Спортсмены должны знать, что рецепторы двигательного аппарата, мышц, суставов, сухожилий посылают импульсы через центральную нервную систему во все без исключения органы, определяя их развитие и состояние.

Физические упражнения, применяемые в прыжках в воду развивают все функции центральной нервной системы, силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов, а тем самым увеличивают потенциал умственной работоспособности. Под их влиянием возрастает устойчивость к холоду и простудным заболеваниям, в том числе ангине и гриппу. Научные данные свидетельствуют о том, что занимающиеся этим видом спорта легче переносят заболевания и гораздо быстрее выздоравливают. Кроме того, у них повышается также устойчивость к профессиональным вредностям (Булгакова Н.Ж., 2003).

Антропометрические показатели у спортсменов значительно выше, что сопровождается активным и равномерным развитием физиологических систем организма, в частности кровообращения и дыхания. Сердце спортсмена работает более экономно, а частота сердечных сокращений в покое реже. Так, в состоянии покоя тренированное сердце сокращается 30-60 раз в 1 минуту, а у нетренированных – 60-80 раз. Во время физических нагрузок пульс и объем выбрасываемой сердцем крови достигает больших величин, что обеспечивает лучшее кровоснабжение органов и тканей.

При регулярных занятиях увеличиваются подвижность грудной клетки и дыхательный объем легких. Важный показатель развития дыхательного аппарата – жизненная емкость легких – у спортсменов в 1,5 раза больше. Под влиянием тренировок повышается мышечная масса, количество гемоглобина, способного легко соединиться с кислородом и отдавать его тканям мышц во время работы, что улучшает

снабжение питательными веществами и кислородом (Лаптев А.П., 2006).

Подобные факторы еще раз убедительно доказывают, что прыжки в воду как спорт является эффективным средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости.

В практике многолетней подготовки прыгунов в воду в зависимости от возраста, пола, квалификации и уровня подготовленности спортсменов, а также от периода подготовки используются различные методы тренировки.

Тренеры в своей работе широко используют наглядные и словесные методы, объясняя спортсмену двигательную задачу и добиваясь от него ее понимания. При этом в последние годы используются видеокамеры и видеоманитофоны, позволяющие быстрее и точнее объяснить, что нужно выполнить спортсмену в том или ином упражнении.

Практические методы тренировки составляют основу подготовки. Условно их можно разделить на методы освоения и совершенствования техники прыжков в воду и методы, направленные на развитие двигательных качеств.

Однако практическими методами тренировки являются метод упражнения, игровой и соревновательный.

В зависимости от конкретных задач, направленности и условий их решения применяются в двух вариантах: освоение и совершенствование прыжков по элементам и в целом.

При разучивании, закреплении и совершенствовании отдельных элементов и техники прыжка в целом широко используют так называемый стандартно-повторный метод, который подразумевает многократное повторение упражнений с целью закрепления двигательного навыка. Иногда прыжки повторяются определенное запланированное количество раз (3-8 попыток) или же до удачной попытки.

Для хорошего овладения программой прыжков они выполняются в различных сочетаниях – это вариативный метод тренировки.

При освоении одного или двух новых прыжков программы применяется метод чередования сложных и простых прыжков. Количество попыток при первом выполнении нового прыжка должно быть не более 2-3. Если первая попытка была

неудачной, следует вернуться к подводящим прыжкам и упражнениям. После выполнения нового сложного прыжка следует перейти к выполнению более простых, уже хорошо освоенных прыжков, что позволяет снять нервное напряжение.

Интервальный метод применяется в соревновательном периоде – в виде тренировки с перерывами. Данный метод заключается в выполнении прыжков программы с определенными интервалами отдыха – от 10 до 30 мин. Такая тренировка воспитывает специальную выносливость прыгуна в воду, умение сохранять состояние боевой готовности длительное время – несмотря на большие интервалы отдыха (между прыжками или сериями прыжков).

Игровой метод. Каждая игра имеет определенные правила или сюжет. Игры широко применяются в работе с прыгунами в воду. Спортивные игры (такие, как волейбол, баскетбол, футбол) являются эффективным средством общей физической подготовки и широко применяются в переходном и подготовительном периодах тренировки спортсменов различных квалификации и возраста.

Игровой метод тренировки отличается высокой эмоциональностью и требует от занимающихся проявления самообладания, инициативности, настойчивости, решительности, вариантности мышления, координации движений и других способностей.

В работе с детьми (особенно младшего возраста) сюжетные игры являются прекрасным методом обучения отдельным элементам прыжков в воду и развития специальных физических качеств. В тренировке широко применяются всевозможные эстафеты; задания подбираются в соответствии с задачами урока и направлены на воспитание различных физических качеств: быстроты, прыгучести, силы различных мышечных групп и ловкости. Игровой метод рекомендуется применять в заключительной части тренировочного занятия. На воде применяется игра в «заявки». Спортсмены по очереди выполняют (заявляют) упражнения или прыжки, а все остальные стараются повторить их. Победителем становится тот, кто повторит все заявки.

Соревновательный метод подразумевает состязание в основном соревновательном упражнении или в выполнении всевозможных тестовых упражнений.

Соревновательный метод применяется на всех этапах подготовки прыгунов в воду, но особое значение приобретает в соревновательном периоде. Такая тренировка является средством воспитания специальной тренированности и спортивного характера.

В процессе тренировки соревнования проводятся по различным прыжкам программы. Например: выполнение прыжков на оценку после разминки (каждый – по одной попытке); выполнение обязательных или произвольных прыжков на оценку – по две попытки и более (результат определяется по сумме баллов за все прыжки); многократное выполнение одного прыжка; соревнования на качественное исполнение программы прыжков (без учета коэффициента трудности) и т. п.

Иногда тренировки проводятся в регламенте соревнований (моделирование соревновательной деятельности), т. е. с выставлением оценок за исполнение каждого прыжка. Такие контрольные соревнования позволяют тренеру определить уровень подготовленности спортсменов к соревнованиям, а спортсменам – приобрести соревновательный опыт.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Фигурное катание – красивый вид спорта, получивший мировое признание. Представляет собой одиночное или парное катание спортсменов на коньках по льду, с выполнением различных шагов, вращений, прыжков и их сочетаний под музыкальное сопровождение. Эта дисциплина очень распространена в России.

Как развивалось фигурное катание

Зарождение фигурного катания неразрывно связано с появлением коньков. А этот спортивный снаряд начал свою историю в эпоху Бронзового века. Первые коньки были сделаны из звериных костей.

Как спорт фигурное катание возникло в Голландии, в XII-XIV вв., когда были сконструированы коньки на двух железных ребрах. Однако оно имело не вполне привычный для нас вид – фигуристы в красивой позе вырисовывали фигуры на льду.

В 1742 г. в Эдинбурге открылся первый клуб фигуристов, где был разработан список обязательных фигур и правила.

Шагнув через океан, фигурное катание покорило Соединенные Штаты. Можно с уверенностью сказать, что американцы внесли весомый вклад в развитие этого спорта. Здесь видоизменялись правила, появлялись новые виды коньков.

В 19 в. окончательно сформировались почти все фигуры современной обязательной программы и техника катания. Официальный спортивный статус дисциплина получила в 1871 г., а в 1882 состоялся первый чемпионат.

С 1986 г. и по сегодняшний день регулярно проводятся международные состязания: чемпионат мира, Европы, Четырёх континентов и другие. Развитием дисциплины занимается Международный союз конькобежцев, под его контролем проходят турниры.

Своим распространением в нашем Отечестве катание обязано Петру I, который привез из-за границы подобие коньков. В конце 19 в. был построен каток в Юсуповском парке Санкт-Петербурга. Это событие имело огромное значение, ведь с тех пор катание на коньках перестало быть лишь увлекательным времяпрепровождением – началось становление дисциплины.

В 1890 г. Юсуповскому катку исполнилось 25 лет. В честь этого события на нем состоялся неофициальный мировой чемпионат, собравший всех звезд этого спорта. А через 6 лет Петербург принимал уже официальный чемпионат мира среди фигуристов.

Сегодня отечественные конькобежцы являются лидерами на этом поприще. Первые победы были завоеваны еще в период существования СССР, когда образовалась так называемая русская школа фигурного катания.

Виды фигурного катания

Сегодня в данной дисциплине существует 5 программ:

- 1 Мужское и женское одиночное катание.
- 2 Парное фигурное катание.

- 3 Спортивные танцы.
- 4 Групповое синхронное катание.
- 5 Последняя разновидность пока не представлена на международных состязаниях, по нему чемпионат проводится отдельно.

Одиночное

Цель данной программы – показать совершенство владения разными элементами и их комбинациями. Чем сложнее выполняемые движения и чем чище техника, тем больший балл получит фигурист. Помимо качества исполнения оценивается также связь элементов с музыкой, грация и артистические качества спортсмена.

В одиночном катании выделяется 2 этапа:

- 1 Обязательная программа.
- 2 Произвольная.

Парное катание

В парном катании двум фигуристам – мужчине и женщине необходимо продемонстрировать единство движений в выполнении как базовых элементов (прыжков, шагов, вращений), так и специальных: поддержек, совместных спиралей, подкруток и др. Некоторые вариации могут содержать в себе элементы акробатики. Синхронность движений – это первый показатель, оцениваемый судейской коллегией.

По аналогии с одиночным катанием состязания проводятся в 2 этапа – обязательная и произвольная.

Спортивные танцы

Танцы на льду имеют следующие особенности:

- Раздельное катание партнеров в течение длительного времени не допустимо.
- Не выполняются прыжки, подбрасывание и т.п.
- Акцент делается на одновременном выполнении традиционных и нестандартных шагов.

Большое значение для победы имеет грациозность танцующих, эстетичность костюмов, качество музыкальной композиции, под которую танцуют фигуристы. Все это делает спортивные танцы красивым и увлекательным зрелищем.

В этой программе предусмотрено 3 этапа:

- Обязательный танец.

– Оригинальный (участникам предоставляется тема для вариаций, которую они интерпретируют на свое усмотрение).

– Произвольный.

Синхронное фигурное катание

Это командная программа, в которой может выступать 16-20 спортсменов, как мужчин, так и женщин.

Сборные подразделяются на группы в соответствии с возрастом участников:

– Новисы (фигуристы до 15 лет с 1-2 квалификационным разрядом).

– Юниоры (12-18 -летние кандидаты в мастера спорта).

– Сеньоры (мастера спорта от 14 лет).

Задача спортсменов – выполнять все движения в абсолютном единстве. Техника и выполняемые элементы аналогичны другим подвидам фигурного катания, но есть и дополнения, например комбинации в виде колеса, круга, линии, пересечений и т.п. А вот прыжки, поддержки, вращения в обратном направлении и многое другое здесь не используется.

В синхронном катании 2 этапа: обязательная программа и произвольная.

Правила и снаряжение

На любой номер на состязаниях отводится ровно 170 сек. Спортсмены обязаны уложиться в это время, продемонстрировав все обязательные движения. Остальные требования обсуждаются и фиксируются в положениях ИСУ перед каждым соревновательным сезоном.

Выступают фигуристы, как правило, на крытых, специально оборудованных катках. Площадь катка – 30x60 м. По периметру имеются ограждения в виде подвижных бортов из пластика. Особое внимание уделяется льду – его поверхность должна быть идеальной. Поэтому уход за ним осуществляется при помощи специального оборудования.

Экипировка спортсменов тоже играет огромную роль. Особенно это касается коньков – в них фигурист проводит огромное количество времени. Они должны быть максимально удобны, поэтому обычно выполняются на заказ, с учетом индивидуальных особенностей конькобежца. Ботинки

изготавливаются из высококачественной кожи, имеют язычок и высокую шнуровку.

Лезвие конька имеет две части:

Зубчики на носу, предназначенные для отталкивания и выполнения движений.

Вогнутая бородка, обеспечивающая наилучшее скольжение.

Материалом лезвий выступает карбоновая сталь.

Всем известно, насколько яркие и красивые костюмы у выступающих на льду. Они несут в себе идею номера, его тематику. Изготавливаются они также на заказ из эластичного материала. Мужские брюки всегда заужены, а женские юбки имеют минимальную длину – все это делается для того, чтобы ткань не мешала при движении и не стала причиной увечья.

Базовые движения в фигурном катании

Базовые элементы, которые должны обязательно присутствовать в номере, складывались не одно десятилетие. Сегодня их 4, одни сложнее в исполнении, а другие – проще.

Шаги

Выполняются в виде отталкивания от поверхности и необходимы для перехода между движениями, их связи в единую композицию, а также для разгона перед прыжком.

Многообразие шагов в фигурном катании можно объединить в 4 группы:

- 1 Без смены ноги и направления движения.
- 2 Без смены ноги.
- 3 Со сменой ноги.
- 4 Со сменой ноги и направления.

Шаги, следующие один за другим, получили название «дорожка шагов». Это обязательная комбинация в короткой программе. Существуют и другие комбинации, например, «Вальсовая тройка», «Джексон», «Риттбергерная тройка».

Спирали

Выполняются следующим образом: одной ногой фигурист стоит на льду, а вторая поднята выше уровня бедра. Такую позицию необходимо удерживать более 7 сек.

Вращения

Фигурное катание без них невысказимо, ведь это наиболее зрелищное движение. Спортсмен быстро поворачивается вокруг

своей оси на одной или двух ногах, сидя, стоя или из положения «спираль», по часовой стрелке и против нее.

Прыжки

Не менее красивый элемент номера. Основных групп две:

Реберные – толчок производится от ребра конька ноги, выступающей опорной.

Зубцовые – спортсмен, прыгая, опирается на зубец.

Сложность прыжков увеличивается с каждым годом. Профессионалы демонстрируют прыжки в 4 оборота. Вообще, чем больший уровень сложности имеет выполняемый элемент, тем большее преимущество получает спортсмен перед конкурентами.

Как избежать травм

Фигурное катание признается травмоопасным спортом, поскольку без падений не удалось обойтись еще никому. Поэтому, решив пополнить ряды фигуристов, прежде всего необходимо решить: с какой целью становиться на коньки. Здесь возможны 2 варианта – профессиональный спорт или занятия для удовольствия.

Необходимо помнить, что фигуристы-профессионалы испытывают колоссальные физические нагрузки, что не может не отражаться на здоровье. А вот любителям, чтобы не получить увечье, достаточно соблюдать правила безопасности. Новичкам рекомендуется надевать специальную защиту: наколенники, налокотники и щитки на запястье.

Конькам требуется особый уход: их заточка всегда должна быть идеальной, а на лезвиях недопустимы следы коррозии. Шнуровку на ботинках перед выходом на лед необходимо качественно затянуть.

Не следует забывать, что лезвие конька представляет опасность, поэтому разучивать и выполнять элементы нужно в стороне от других катающихся.

Фигурное катание – это не только высоко эстетичный спорт, физическая активность, необходимая организму, но и отличный способ времяпрепровождения, даже если присутствовать на катке в качестве зрителя.

Разнообразны методы по формированию двигательных представлений, их принято разделять на три группы: аудиовизуальные, словесные и моторные. Каждая из этих групп

предполагает использование приемов и средств, применяющих как естественные способы передачи информации, так и способы адекватной регистрации, воспроизведения, кодирования и моделирования сигналов.

Словесный метод. С использованием слова связаны все основные стороны деятельности тренера в процессе тренировочного процесса. Посредством слова сообщаются знания, активируют и углубляют восприятие у воспитанников, задают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты. У самих спортсменов слово играет важную роль в осмыслении, самооценке и саморегуляции действий. Словесные приемы, применяемые в спорте, разделяются на две группы соответственно фазам практической работы:

– интервальная фаза: когда спортсмен готовится к очередной попытке исполнения элемента или определенного движения, используются такие словесные приемы как: введение в задачу, объяснение, анализ предыдущего исполнения того или иного элемента, замечания, корректировка ошибок, установочные указания и так далее.

– рабочая фаза: это процесс непосредственной подготовки к действию или уже исполнение элемента. Здесь используются словесные приемы в форме оперативной оценки, подсказки, экстренных указаний по коррекции движения. При относительно медленных действиях используются приемы в форме сопроводительного комментария к движению. При быстротечных движениях применение слова ограничено скоростью реакции спортсмена и должно точно взвешиваться во избежание сбоев.

В группах учебно-тренировочного этапа словесный метод используют так же для теоретической подготовки по развитию и совершенствованию ранее изученных элементов. Они проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха, а также отводится специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента спортсменов. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила

соревнований и оценка качества исполнения элементов фигурного катания.

Аудиовизуальный метод: использование таких форм, которые

требуют слухового и зрительного восприятия.

Аудиосредства применяют для

акцентуации двигательных действий, моделирования темпо-ритмических свойств движения фигуриста. Высокий эффект дают звуковые модели движения, воспроизводящие эталонные исполнения. В технико-эстетических видах широко используется музыкальное сопровождение упражнений, которое играет роль звуковой матрицы движения, структурирующей выразительные особенности. В качестве транслятора звукового компонента может выступать сам тренер (воздействовать голосом, хлопками), а могут специальные технические средства (звукозапись).

Компоненты визуального восприятия наиболее информативны. Предполагают использование наблюдений и демонстраций по возможности тренера или спортсмена как на тренировках, так и на соревнованиях. Для аналитического изучения элемента широко используются изобразительные материалы (кино- видеопрограммы, рисунки, фантомы, схемы и прочее). Очень эффективны в современное время средства биомеханического анализа.

Идеомоторный метод: представляет собой процесс образного воспроизведения спортсменом в сознании двигательного элемента или движения. Этот метод лежит на границе мысленного и непосредственно моторного действия и является переходной фазой от представления о действии к его прямому исполнению. Мысленное исполнение упражнения всегда сопровождается мышечной импульсацией, происходящей незаметно, соответствующей координации представляемого движения. Идеомоторный метод используется не только для настройки на реальное исполнение элемента, но и как средство, позволяющее совершенствовать двигательные навыки.

Моторный метод: формирование и совершенствование двигательного представления при помощи специализированных упражнений. В эту группу методов входят подводящие и имитационные формы, которые представляют аналогию

движения (замедленное исполнение). Решающая роль отводится упражнениям, параллельно формирующие как двигательное представление, так и элементы двигательного умения- навыка. Так же существуют упражнения императивной моторики, то есть когда от спортсмена требуют исполнения упражнения без права выбора, используя специальные тренажеры или приемы помощи.

Планомерно-поэтапный метод формирования двигательного действия: в основе этого метода лежит психолого-педагогическая концепция, которая гласит, что процесс усвоение нового материала в форме умственных или двигательных действий строится поэтапно и включает в себя ориентировочную, исполнительную, контрольно-корректировочную деятельность. Центральными терминами являются основные опорные точки (о.о.т.) и ориентировочная основа действия. Согласно концепции:

– ориентировочный этап: спортсмен осознано выделяет основные опорные точки, то есть некий сенсомоторный комплекс, позволяющий чувственно контролировать все двигательные операции, которые позволяют решать поставленную задачу. Далее, по мере проработки основных опорных точек, формируется ориентировочная основа, которая позволяет фигуристу действовать более уверенно.

– контрольно-ориентировочный этап: операционные действия уточняются и закрепляются, вплоть до возможной их автоматизации. В этом контексте процедура исправления стойких двигательных ошибок должна рассматриваться как процесс возврата к сознательному управлению двигательными действиями на основе их заново «развернутой» ориентировочной основы действия.

На каждом этапе подготовки имеются свои цели и задачи, решающиеся с помощью средств и методов, специфичных для определенного этапа. Мы же рассматриваем этап подготовки в учебно-тренировочных группах первого года обучения.

Так как фигурное катание это сложно-координационный вид спорта, характеризующийся не только высоким уровнем физического развития, но и техническим и артистическим мастерством, сама техническая подготовка невозможно без использования дополняющих ее других видов подготовки, таких

как: хореография, акробатика, упражнения на батуте, гимнастические упражнения, специальные упражнения на специфических тренажерах и других технических устройствах. В свою очередь, это требует специально оборудованных залов, помещений, без которых невозможно создавать необходимые условия для целенаправленной работы и воспитание всесторонне развитых спортсменов.

Все эти виды подготовки являются средствами развития технического мастерства у фигуристов на всех этапах подготовки, в частности в учебно-тренировочных группах:

Хореография: искусство владения коньком- главная часть фигурного катания. Специфика этого вида спорта не исключает связей с другими видами спорта и искусства, такими как театр, цирк, музыка, поэзия и др. Занятия всеми формами хореографии заняли важное место в общем комплексе подготовки фигуристов. Основными формами занятий являются классический, народный танец, этюды, выполняемые по тематическому плану, упражнения на льду, придающие элементам фигурного катания пластической законченности (прыжки, вращения, шаги и т. п.), постановка и отработка программ в зале и на льду, тренировочные прокаты и выступления перед зрителями для решения конкретной хореографической задачи.

Упражнения классического танца могут выполняться как у опоры, так и на середине зала:

- У опоры – лицом или боком к опоре.
- На середине: движения выполняются на месте, а также в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.
- Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, это достигается выполнением подводящих упражнений, контролируя работу необходимых мышечных групп.

В последние годы желание создавать на льду более сложные образы повысило интерес к пластике. Для ее изучения используют различные формы занятий: диско-разминка, джаз-класс, аэробика, современные бальные танцы и т. д.

Во всех видах занятий учитываются спортивные особенности фигурного катания. Так специфика занятий хореографией в зале диктуется особенностями техники фигуриста. Опорная нога у спортсменов в силу специфики скольжения не может быть развернута так, как например в балете. Свободная же нога должна быть развернута (например при выезде после прыжка или вращения). Уже одно это определяет своеобразное положение спортсмена при отработке у станка некоторых движений.

Но не стоит забывать, что в фигурном катании есть множество элементов, таких как кораблик, моухок, чоктаю и др., требующие хорошей выворотности суставов. В противном случае судьи и зрители услышат эти движения, а бесшумность скольжения является одним из главных критериев оценки технического мастерства фигуриста.

Гимнастика (акробатика): отрабатывается гибкость и ловкость, тренируются те мышечные группы, которые принимают косвенное участие, например, в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы рук), и играют важную роль при передвижении в усложненных условиях. Гимнастика способствует развитию мускулатуры и формированию правильной осанки.

Важное значение имеет ритмика, для этого в учебно-тренировочный процесс вводят аэробику, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Специфические группы движений: акробатические, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Акробатические упражнения: различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из исходного положения лежа и стоя, переход в мостик, «полу-шпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 градусов и больше, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком), перевороты вперед, назад.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. /А.А.Бишаева, А.А.Малков - М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика.М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. /М.Я.Виленский, А.Г.Горшков- М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб.пособие /В.Р.Бейлин, А.Ф.Зеленко, В.И.Кожевников.- Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 120 с.
5. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
6. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Г.П.Коняхина, А.В.Коняхина, Е.В.Борисова. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.
7. Коняхина Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики. Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Конев, О.С. Сайранова – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 88 с.
8. Шакамалов Г.М. Здоровьесберегающие технологии юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе. Учебно-методическое пособие. -Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 88 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг

<http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников

Черная Е.В.

Элективные курсы по физической культуре и спорту
*Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы
физической культуры и спорта*

Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера»
454091, г. Челябинск, ул. Свободы, 159

Издание опубликовано в авторской редакции
Подписано в печать 17.09.2020 г. Формат 60x90/16.

Усл. печ. л. 5. Тираж 50 экз.

Отпечатано в типографии ФГБОУ ВПО ЮУрГГПУ
454080 г. Челябинск, пр. Ленина, 69