РАЗДЕЛ. ПЕДАГОГИКА

Парахин В.А., Лубшев М.А., Ключева С.С.

Методика обучения сложным вращательным элементам с фазой полета на бревне

РГУФКСМ и Т

doi 10.18411/spc-04-03-2018-15

idspl 000001:spc-04-03-2018-15

Аннотация

Работа посвящена упражнениям на бревне в спортивной гимнастике, которую используют современные тренеры. Нами была сделана попытка кратко описать содержание упражнений на бревне для обучения сложным соскокам и показать их значение в спортивной гимнастике.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, упражнения на бревне, учебно-тренировочный процесс.

Спортивная гимнастика среди многих видов спорта как специфической форме деятельности, способствующей формированию духовной и физической сфер личности, принадлежит одна из важнейших ролей.

Современная спортивная гимнастика характеризуется рядом отличительных признаков, которые наиболее зримо проявляются на крупнейших спортивных форумах наших дней – Олимпийских играх, чемпионатах мира и чемпионатах Европы.

Девизом современной гимнастики стала высококачественная сверхсложность, где мерилом мастерства служит критерий РОВ (рискованность, оригинальность, виртуозность). Все это с особой остротой ставит вопрос о научной организации учебно-тренировочного процесса.

Бревно является одним из наиболее зрелищных видов женского гимнастического многоборья. Соответственно процесс обучения на этом виде является сложным и трудоемким, как для спортсменок, так и для тренеров.

Согласно методике формирования двигательного навыка исполнения сложных соскоков с бревна, когда гимнастка проходит конструктивный и коррекционный этапы работы, можно условно разделить на 2 группы упражнений – группа основных упражнений, и группа корректирующих упражнений.

Основные обучающие упражнения. В обобщающей форме могут быть выделены три группы упражнений (рис.1).

Это, прежде всего, сальто назад с учетом системы всех подготовительных действий, которые характерны для технических форм этих элементов. Представляется полезным давать гимнастке сравнения некоторых контрастных форм выполнения сальто назад в частности сальто назад с разным положением тела (группированное, полугруппированное, сальто согнувшись).

Вторая группа упражнений относится к освоению двойного сальто назад – резкого выпрямления тела с толчковыми действиями ногами на опоре, непосредственно предшествующими переходу в безопорное положение. Упражнение выполняется, как правило, в поролоновую яму, страхующую гимнастку от неправильного приземления.

При выполнении этих элементов можно использовать лонжу (подвесной пояс), а в заключительной стадии освоения упражнения уже только со страховкой тренера, как это обычно и делается при освоении любых других гимнастических упражнений.

Последняя группа упражнений тесно связана с наиболее тонкими двигательными дифференцировками, когда гимнастка, добившись непосредственно качественной технической грамотной формы движения, уже ранее описанным способом,

но при этом добавляет поворот на 3600 добиваясь возвращения в положение доски при приземлении.

Корректирующие упражнения(рис.1). Упражнения основной обучающей группы в процессе обучения варьируются, меняясь как качественно, общей формой, так и количественно, параметрически. На практике же освоение таких сложно-координационных и рискованных элементов, как соскоки с бревна, сопровождается применением достаточно разнообразных корректирующих упражнений, дополняющих рассмотренную выше картину.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОРРЕКТИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Рис. 1. Основные обучающие и корректирующие упражнения для соскока с бревна, двойное сальто назад с поворотом на 3600

Практические рекомендации

При освоении сложно-координационным элементам на бревне, в том числе и соскокам рекомендуется обладать обширными специальными теоретическими знаниями и выполнять ряд методических положений, имеющих непосредственное практическое значение.

Проверка уровня готовности гимнаста к освоению полетного движения с контролем уровня владения по четырем основным компонентам:

1. Владение аналогичными упражнениями, которые могут играть роль базовых движений. Прежде всего это: двойные сальто с произвольно изменяющимся

положением тела и изменением скорости вращения, двойные сальто назад в группировке, двойные сальто назад в полугруппировке, двойные сальто назад согнувшись, а так же сальто с поворотами во круг вертикальной оси вращения гимнастики с уверенным приземлением на ноги.

2. Степень владения формирующими действиями на опоре: рондаты, фляки, подготовительные действия движения на опоре для набора скорости перед основными действиями, и вариативным исполнением подготовительных действий; отскоками с различной скоростью и мощностью по высоте и времени исполнения;

3. Степень владения безопорными вращательными движениями типа сальто назад и вперед (в акробатике, на других снарядах, включая батут).

4. Уровень функциональной и специальной физической подготовки, в особенности в расчете на освоение отталкивающих действий на опоре.

В соответствии с результатами проверки в дальнейшем избирается стратегия обучения конкретной гимнастики данному конкретному элементу, включая необходимые предварительные шаги работы, предшествующие углубленному освоению упражнений с фазой полета.

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов : Теория и технология подгот. гимнастов высш. квалификации / Аркаев Леонид Яковлевич, Сучилин Николай Георгиевич. - М.: ФиС, 2004. - 326 с.: ил.
2. Артемова, Е.Н. Индивидуализация тренировочного процесса гимнасток в упражнениях на бревне на этапе углубленной специализации / Е.Н. Артемова, А.А. Горелов, Я. Водичар // Вестник спортив. науки. - 2014. - № 4. - С. 19-25.
3. Васильев, О.С. Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода = Spatial Movement Space of Movement and Geometric Image of Movement - Experience of Topological Approach / Васильев О.С., Сучилин Н.Г. // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 3. - С. 13-21.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с.
5. Гавердовский, Ю.К. Двигательный навык и автоматизация двигательных действий в спорте = Movements skill and movement actions automatization in sport / Гавердовский Юрий Константинович // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2012. - № 1. - С. 46-49.

Русова П.В.

Исследование тенденций развития массового студенческого спорта в российских федеральных университетах

*Уральский федеральный университет им. Б. Н. Ельцина
(Россия, Екатеринбург)*

doi 10.18411/spc-04-03-2018-16

idsp 000001:spc-04-03-2018-16

Аннотация

В данной статье речь идет об основных тенденциях развития массового студенческого спорта в федеральных университетах Российской Федерации. Автором анализируются основные проблемы развития массового студенческого спорта в российских федеральных университетах, предлагаются возможные направления их решения, а также делается вывод о том, что если Правительство РФ обратит внимание на данную сферу, то российский студенческий спорт, в том числе и спорт высших достижений, сможет представлять собой не только гордость Российской Федерации, но и вполне реальную конкуренцию странам Запада.

Ключевые слова: виды спорта, личность студента, массовый студенческий спорт, Российская Федерация, федеральные ВУЗы.