

4. Бабкин А.Е. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки Команды по мини-футболу при туровой организации соревнований. Автореф. Дис. Канд.пед.наук (Бабкин А.Е., РГУФК. - М-2004г.

5. Голомазов СВ., Чирва Б.С. Принципы тренировки направления и организация работы при развитии двигательных качеств вратарей, (теория и методика футбола. 2003г. № 4)

ОРГАНИЗАЦИЯ МНОГОУРОВНЕВОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Л.А. Карпенко

Художественная гимнастика сегодня – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с разнообразными манипуляциями предметами под музыку. Для достижения олимпийского или хотя бы предолимпийского (национального) уровня гимнастики должны обладать экстраординарными способностями: исключительными внешними данными, редкими физическими качествами, чрезвычайной целеустремлённостью, трудолюбием, терпением и упорством. Кроме того, девочки должны как можно раньше (в 4-5 лет) начать заниматься художественной гимнастикой, попасть в «хорошие» руки – к грамотному, требовательному, трудолюбивому специалисту и иметь возможности, в том числе и финансовые.

Однако в 30-е гг. XX века создатели художественной гимнастики – преподаватели и студенты Института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта Р.А. Варшавская, Е.Н. Горлова, З.Д. Вербова, А.М. Семёнова-Найпак, Л.П. Орлов, Ю.Н. Шишкарёва, Т.Т. Варакина и многие другие задумывали новый вид гимнастики как средство массового вовлечения девочек, девушек и женщин любого возраста в занятия физической культурой и спортом. Олимпийские достижения отечественных гимнасток А. Кабаевой, Ю. Барсуковой, И. Чащиной и многих других; красота, грация, пластичность, танцевальность и эмоциональность выступления «прим» художественной гимнастики сделали её чрезвычайно привлекательной и популярной для женского населения как нашей, так и зарубежных стран. Но не все желающие заниматься художественной гимнастикой имеют равные способности и возможности. Поэтому неудивительно, что за более чем 70-летнюю историю развития художественная гимнастика превратилась в своеобразный «многослойный пирог».

В настоящее время достаточно чётко обозначились три значительно различающихся уровня функционирования современной художественной гимнастики:

- высший уровень – элитно-олимпийская художественная гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки;
- средний уровень – спортивно-образовательная художественная гимнастика, осуществляемая в рамках ДЮСШ, ДСО и ВУЗов;
- массовый уровень – оздоровительно-развивающая художественная гимнастика, предлагаемая спортивно-оздоровительными клубами, школьными и вузовскими секциями.

Кроме того, не утратила своей популярности во многих городах России, «ближнего» и «дальнего» зарубежья женская гимнастика, созданная в 70-е годы как адаптация художественной гимнастики для женщин зрелого, среднего и пожилого возраста.

Характерными особенностями функционирования высшего элитно-олимпийского уровня художественной гимнастики (ЭОУ) являются следующие:

- 1) централизованная подготовка гимнасток на немногочисленных специально оборудованных базах, имеющих возможность обеспечить полный комплекс мероприятий по подготовке высококлассных гимнасток: комфортное проживание, качественное питание, специализированные залы, оборудование, медицинское обслуживание, реабилитационно-восстановительные мероприятия и прочее;

2) штат высококлассных специалистов: тренеров, хореографов, постановщиков, звукооформителей, врачей, диетологов, массажистов, психологов, костюмеров и др.;

3) строгий отбор, главным образом из числа гимнасток, имеющих экстраординарные природные способности и высокий уровень предшествующей спортивной подготовки;

4) насыщенный тренировочный режим, предполагающий по 2-4 тренировки ежедневно;

5) обширный календарь соревнований, включающий престижные международные турниры, официальные соревнования, показательные выступления и др.;

6) государственное обеспечение всех расходов, а также стипендии, зарплаты и другие материальные поощрения спортсменов.

Значительно более скромными возможностями располагает средний спортивно-образовательный уровень художественной гимнастики (СОУ):

1) управляемая подготовка гимнасток осуществляется на базах ДЮСШ, ДСО, ВУЗов в условиях приемлемых, но в большинстве своём недостаточных для осуществления всего комплекса необходимых мероприятий, но медицинский контроль обязателен и проводится районными врачебно-физкультурными диспансерами ежегодно;

2) штат специалистов в ДЮСШ и ДСО состоит из завуча, от 2-3 до 10-ти и более тренеров, предусмотрены хореографы, но они есть не всегда; постановочную и звукооформительскую работу осуществляют сами тренеры или приглашённые специалисты;

3) постоянно ведётся отбор занимающихся, но он ограничен рамками средне-способных гимнасток;

4) гимнастки, как правило, обеспечены 5-6 тренировками в неделю по 2-4 часа; при наличии спортивных классов или договора на «свободное» посещение общеобразовательной школы спортсменки в отдельные дни имеют возможность тренироваться по 2-3 раза;

5) календарь соревнований составляется федерациями художественной гимнастики и даёт возможность регулярно, но недостаточно часто соревноваться. В особенно трудном положении оказываются малоспособные и болезненные гимнастки или гимнастки, тренирующиеся в крупных коллективах: их удел – два соревнования в год в рамках ДЮСШ;

6) финансовое обеспечение занятий и соревнований осуществляется государственными и общественными учреждениями, но немалые расходы несут и родители занимающихся: ежегодные взносы в федерацию, стартовые взносы, доплата за аренду приемлемого зала, оплата приглашённых специалистов (хореографов, постановщиков, звукооформителей), экипировка гимнасток, поездки на сборы и соревнования.

Вянием нового времени стало стремительное развитие массового клубно-спортивного уровня функционирования оздоровительно-развивающей художественной гимнастики (КСУ). В настоящее время в Федерации художественной гимнастики Санкт-Петербурга зарегистрировано 10 отделений художественной гимнастики в ДЮСШ, два – в ВУЗах и 19 – в клубах. Точное число секций художественной гимнастики при школах, колледжах, домах культуры, ВУЗах неизвестно, но очевидно, что их ещё больше. Таким образом, клубное направление становится силой, с которой нельзя не считаться.

В настоящее время клубы стали объединяться как внутри городов, так и на всероссийском уровне. Отдельным представительством они вошли во многие региональные федерации художественной гимнастики. Управляющие организации составляют календари и проводят «свои» соревнования.

Организация массового клубно-спортивного уровня функционирования оздоровительно-развивающей художественной гимнастики существенно отличается от предыдущих двух уровней (ЭОУ и СОУ). Для КСУ характерным является следующее:

- 1) самостоятельная, неконтролируемая работа на самых разнообразных тренировочных базах;
- 2) произвольный штат специалистов;
- 3) отсутствие отбора, допуск к занятиям всех желающих без возрастных ограничений, но с учётом медицинских показателей;
- 4) занятия проводятся 2-4 раза в неделю, продолжительностью 1-2,5 часа;
- 5) возможности для спортивной реализации находит и регулирует сам педагог;
- 6) абсолютно всё финансовое обеспечение лежит на плечах родителей, иногда находится спонсорская поддержка.

Клубно-спортивный уровень художественной гимнастики – это саморазвивающаяся и самодостаточная система, находящая всё больше и больше приверженцев. Специалисты этого уровня отмечают, что зачастую их попытки передать одарённых гимнасток в ДЮСШ пресекаются отказом со стороны родителей и самих детей. Основными причинами отказа являются, во-первых, нежелание далеко и часто ездить на тренировки в ДЮСШ, во-вторых, желание сохранить 2-4-разовый тренировочный режим небольшой продолжительности, поскольку он позволяет помимо художественной гимнастики заниматься также музыкальным или художественным образованием и изучать иностранные языки.

Самой большой проблемой функционирования КСУ является спортивная реализация занимающихся. Сейчас специалисты этого уровня ориентируются на общепринятую в художественной гимнастике классификационную программу и систему соревнований. Однако если в младших разрядах «клубные» гимнастки ещё как-то могут конкурировать с гимнастками ДЮСШ, то на средних и особенно высших разрядах эта конкуренция, как правило, неадекватна, что объясняется целым рядом причин, одной из которых, в частности, является колоссальная разница в тренировочных режимах.

Возможно, именно поэтому в последние годы всё большую популярность в нашей стране и за рубежом приобретает эстетическая гимнастика.

Инициаторами учреждения этого вида гимнастики в 1996 г. стали специалисты Финляндии и Эстонии – стран, в которых всегда преобладало массовое оздоровительное направление и забота не столько о престиже, сколько о здоровье нации. Россия стала культивировать этот вид спорта с 2003 года, а спустя два года указом Федерального агентства по физической культуре и спорту № 459 от 1 августа 2005 г. эстетическая гимнастика официально вошла в Перечень видов спорта РФ с регламентом для участниц соревнований от 12-ти лет и старше.

В соревнованиях по эстетической гимнастике участвуют клубные команды (группы) численностью от 6-ти до 10-ти человек (в младших возрастах до 14-ти). Соревнуются команды в групповых упражнениях без предмета и оцениваются тремя бригадами судей: бригада А1 оценивает техническую ценность движений из 6-ти баллов; бригада А2 – артистическую ценность (композицию и выразительность) из 4-х баллов; бригада Б – исполнение из 10-ти баллов.

Очевидно, что родилась эстетическая гимнастика в недрах художественной и представляет собой своеобразное возвращение к её корням, к тому, что в силу объективных причин олимпийского развития художественной гимнастики было утрачено. Так, в числе главных обязательных элементов «эстетики» обозначены разнообразные движения телом: волны, взмахи, наклоны, изгибы, сжатия, расслабления. Как известно, именно эти движения наиболее полезны женскому организму, служат прекрасным средством профилактики болезней позвоночника, суставов, сосудов и многих других органов. Важен и полезен также основополагающий принцип эстетической гимнастики – целостность и непрерывность движений.

Несомненным достоинством эстетической гимнастики является компактность и большая пропускная возможность соревнований: в течение 2-3 часов в соревнованиях могут принять участие от 100 до 300 и более гимнасток.

В Международную федерацию эстетической групповой гимнастики в настоящее время входят более 20-ти стран, во Всероссийскую – около 20-ти городов. В Санкт-Петербурге эстетической гимнастикой занимаются семь детских коллективов, три вузовских, три женских.

Особого внимания заслуживает обсуждение современного состояния женского гимнастического движения. В заметное физкультурное направление оно оформилось в 70-е гг. XX столетия путём создания Всесоюзной, республиканских и региональных федераций женской гимнастики – адаптированного варианта художественной гимнастики для женщин зрелого, среднего и старшего возрастов. Инициаторами и пропагандистами этого направления женской гимнастики были известнейшие специалисты, основатели художественной гимнастики: Т.Т. Варакина, Л.Н. Кудряшова, Л.О. Яансон, Л.А. Палмсе, Х.М. Прейкох и др.

В 70-е и начале 80-х гг. женская гимнастика бурно развивалась, ею занимались десятки тысяч женщин. Однако с началом перестройки, появлением аэробики Джейн Фонды, ритмической гимнастики на телевидении интерес к женской гимнастике пошёл на убыль. Возрождение женской гимнастики в настоящее время, как ни странно, связано с появлением эстетической гимнастики.

В первые годы функционирования эстетической гимнастики на многих соревнованиях даже всероссийского уровня допускались к участию женщины старше 25-ти лет и без ограничения возраста. Они соревновались по своим возрастным категориям (25-35 лет, 35-45 лет, 45-55 лет, 55 и старше) в номинации «миледи» на конкурсной основе (без судейства). В процессе таких соревнований стало очевидно, что женская гимнастика не исчезла. Не смотря на агрессивную пропаганду аэробики со всеми её модификациями, фитнеса, направлений восточной культуры, женская гимнастика оказалась всё же предпочтительнее для многих и многих женщин. Выяснилось, что особенно сильны позиции женской гимнастики в Санкт-Петербурге, где дважды в год проводятся фестивали женской гимнастики, и сохранилась федерация, а также в Иваново, Ростове-на-Дону, Волгограде, Кирове, Самаре, Ярославле, где имеется не по одному женскому коллективу, стремящемуся к спортивной реализации, общению, развитию. Отрадно, что количество коллективов женской гимнастики с каждым годом прирастает. Так, только в Санкт-Петербурге за последний год появилось три новых интересных коллектива, и повысился спрос на подготовку и переподготовку кадров для работы с женщинами.

Таким образом, единственный олимпийский вид спорта, подаренный миру Россией, – художественная гимнастика, отпраздновавшая в 2004 году своё 70-летие, превратилась в настоящее время в многоуровневое спортивно-физкультурное движение, в котором есть место женщинам любых возрастов, способностей и возможностей.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

П.А. Котов

Важнейшими физическими качествами, которыми должен обладать лыжник, являются выносливость и быстрота.

Основой развития и совершенствования в лыжном спорте является разнообразие упражнений, варьирование их количества и повторений (приемов и действий), постоянное повышение объема и интенсивности выполняемой работы.

Наряду с методами и приемами обучения технике передвижения на лыжах в тренировке гонщиков применяются различные методы тренировок. В основу каждого метода положены определенные сочетания компонентов, регулирующих величину физической нагрузки на организм занимающихся: объем и интенсивность нагрузки, продолжительность промежутков отдыха между повторениями упражнения, характер отдыха, число повторений и др.

Объем физической нагрузки в тренировках - это суммарное количество физиче-