

что студенты экспериментальной группы имеют более выраженную ориентацию на здоровый образ жизни. Так, 92% студентов ЭГ предметно ориентированы на заботу о своем здоровье в отличие от 74% студентов КГ. Аналогичные различия установлены и по другим показателям, характеризующим мотивацию студентов к здоровьесберегающему поведению. Это доказывает, что занятия физической культурой и спортом имеют существенное значение в ориентации студентов на здоровый образ жизни. Физкультурно-спортивная деятельность вооружает студентов опытом саморегуляции и самоорганизации в повседневной деятельности.

ВЫВОД: разработанная технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов с использованием средств физической культуры показала высокую эффективность, это способствовало укреплению здоровья обучаемых и повышению уровня их работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н.А. Экология, здоровье, качество жизни : учебное пособие / Н.А. Агаджанян, Г.П. Ступаков, И.Б. Ушаков ; Астраханская гос. мед. академия. – Астрахань : [б.и.], 1996. – 260 с.
2. Амельченко, И.А. Проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания студентов специального учебного отделения / И.А. Амельченко, Е.Г. Олейник // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / Харьковская гос. акад. дизайна и искусств. – Харьков, 2007. – № 2. – С. 70-75.
3. Бодрова, Е. Ю. Современные подходы к организации физического воспитания студентов вуза / Е.Ю. Бодрова, О.В. Головин // Мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. «Человек. Культура. Образование» / Новорос. гос. ун-т. – Новосибирск, 2006. – С. 34-39.

Контактная информация: sdd-bae@mail.ru

УДК 796.412.2

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ЛОКАЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ В СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК

*Людмила Алексеевна Карпенко, кандидат педагогических наук, профессор,
Татьяна Николаевна Ключинская, аспирант,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье представлены данные о применении локальных отягощений и средствах развития силовых и скоростно-силовых качеств в спортивной акробатике и аэробике, художественной и эстетической гимнастике.

Ключевые слова: силовые и скоростно-силовые качества, локальные отягощения, гимнастические виды спорта.

EXPERIENCE OF APPLICATION OF LOCAL WEIGHTS IN STRENGTH AND SPEED-STRENGTH PREPARATION OF GYMNASTS

*Lyudmila Alekseevna Karpenko, the candidate of pedagogical sciences, professor,
Tatiana Nikolaevna Klyuchinskaya, the post-graduate student,
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg*

Annotation

Information in this article covers the application of local weighs and means of development of strength and speed-strength qualities in sports acrobatics and aerobics, rhythmic and aesthetic gymnastics.

Keywords: strength and speed-strength qualities, local weights, gymnastic sports.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в гимнастических видах спорта (ГВС) все большую значимость приобретает силовая и скоростно-силовая подготовка спортсменов в связи с явным и неуклонным ростом одной из важнейших составляющих соревновательной оценки – технической ценности элементов, требующих проявления силовых и скоростно-силовых качеств: прыжков, равновесий, поддержек, взаимодействий, движения телом и др.

Цель данного исследования: изучить состояние вопроса применения локальных отягощений в теории и практике художественной и эстетической гимнастики, спортивной акробатики и аэробики, как гимнастических дисциплин, схожих по условиям проведения и правилам соревнований.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для изучения практики применения локальных отягощений в гимнастических видах спорта, была разработана комплексная анкета, в которой: во-первых, выявлялась частота применения локальных отягощений в разных гимнастических дисциплинах, во-вторых, вес локальных отягощений и способах их подбора, и, в-третьих, возраст начала и период применения локальных отягощений.

Опрошено более 100 специалистов и спортсменов из различных городов России, представляющих спортивную акробатику и аэробику, художественную и эстетическую гимнастику. Отметим, что в анкетировании и беседах принимали участие тренеры и гимнастки сборной команды России по художественной гимнастике.

По данным анкетного опроса установлено, что более половины специалистов во всех указанных видах спорта применяют локальные отягощения в УТП в той или иной степени: 86% респондентов применяют локальные отягощения в спортивной аэробике, 79% – эстетической гимнастике, 63% – художественной гимнастике, 44% – спортивной акробатике.

Чаше всего причиной отказа от применения локальных отягощений в учебно-тренировочном процессе специалисты всех гимнастических дисциплин указали «нехватку времени»: 26% – опрошенных по спортивной акробатике, 13% – по художественной гимнастике, 11% – по спортивной аэробике и 10% – по эстетической гимнастике.

13% специалистов по художественной гимнастике и 2% по эстетической гимнастике не применяют локальные отягощения из-за опасений тренеров, что применение локальных отягощений наращивает мышечную массу, делают мышцы «короткими» и «выпуклыми», а ценятся удлиненные, узкие мышцы.

Не считают нужным использование отягощений в своем виде спорта 23% – специалистов по спортивной акробатике, 6% – респондентов в художественной и 5% – в эстетической гимнастике и 3% – по спортивной аэробике.

Начинают применять локальные отягощения в спортивной аэробике с 7-8 лет – 21% опрошенных, в эстетической гимнастике с 8-9 лет – 19% респондентов, в художественной гимнастике с 7-9 лет – 13%, а в спортивной акробатике с 8 лет – 11% специалистов.

Но чаще всего во всех представленных гимнастических дисциплинах начинают использовать локальные отягощения в средней возрастной категории детей: в спортивной аэробике с 10-11 лет – 39%; эстетической гимнастике с 12 лет – 49%, в художественной гимнастике с 10-12 лет – 46% и в спортивной акробатике с 10 лет – 18%.

Своеобразным итогом опроса специалистов стала разработка классификации локальных отягощений применяемых в гимнастических видах спорта по 3-м показателям: вид, вес и место расположения (рис. 1).

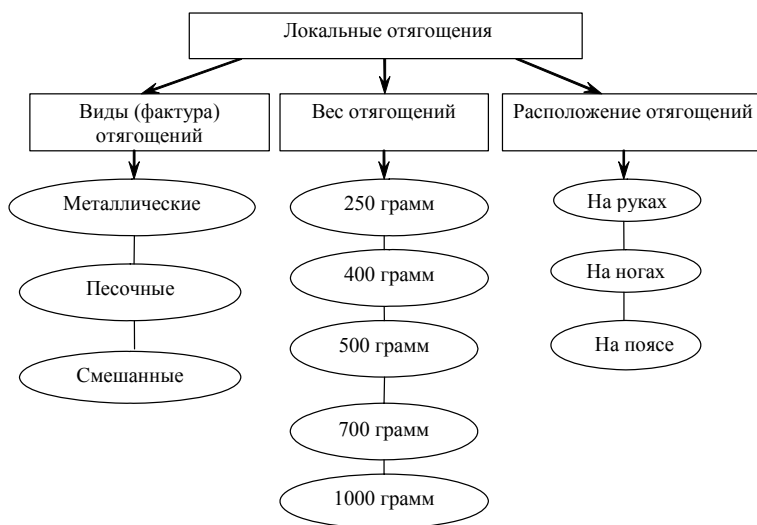


Рис. 1. Классификация локальных отягощений, применяемых в гимнастических дисциплинах

Педагогические наблюдения проводились в процессе тренировок на базах спортивных школ Санкт-Петербурга. Предметом наблюдений являлось содержание общей и специальной физической подготовки спортсменов. Наблюдения проводились в подготовительном периоде: на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах учебно-тренировочного процесса и в соревновательном периоде: во втягивающем, базовом, ударном, настроечном и соревновательном микроциклах.

В ходе проведенного исследования была изучена структура общей и специальной физической подготовки, определены средства развития силовых и скоростно-силовых качеств с использованием локальных отягощений (рис.2).



Рис.2. Применение локальных отягощений в ГВС

Как показали наблюдения средства силовой подготовки во всех гимнастических видах спорта принято делить на 4 группы: для мышц брюшного пресса, мышц спины, мышц рук и мышц ног. Упражнения на развитие силовых качеств специалисты включают в подготовительную и заключительную части УТЗ. Во всех гимнастических дисциплинах в подготовительной части задания выполнялись непосредственно в разминке, чередуясь с упражнениями на растягивание. В заключительную часть представители спортивной аэробики и эстетической гимнастики включают комплексы упражнений, которые выполняются поточным способом и поэтому время, затрачиваемое на их выполнение в 2 раза меньше, чем в других специализациях. В комплексы включали по 4-6 заданий на все группы мышц при 2-3 подходах. В художественной гимнастике и спортивной акробатике упражнения выполнялись поочередно по 15-20 повторений с паузами для отдыха между каждым заданием.

Локальные отягощения в заключительной части используют на общеподготовительном этапе специалисты спортивной акробатики, художественной и эстетической гимнастики. Тренеры спортивной аэробики включают их в подготовительную и заключительную, а порой и в основную части УТЗ. На специально-подготовительном этапе отягощения используют все специалисты гимнастических видов спорта (кроме спортивной акробатики) как в подготовительной, так и в заключительной части УТЗ.

Соревновательный период мы условно разделили на 2 части: первая – втягивающий, базовый и ударный микроциклы, вторая – настроечный и соревновательный микроциклы, так как они значительно отличаются друг от друга по использованию средств развития силовых качеств с использованием отягощений.

В первой части соревновательного периода специалисты используют отягощения в подготовительной части тренировки, кроме специалистов художественной гимнастики, которые не используют отягощения в вышеуказанных микроциклах.

Во второй части соревновательного периода отягощения применяются в подготовительной части УТЗ во время разминки в эстетической гимнастике и спортивной аэробике.

В результате педагогических наблюдений и анкетного опроса были определены также средства общей и специальной подготовки скоростно-силовой направленности с применением локальных отягощений в гимнастических дисциплинах:

Эстетическая гимнастика: прыжки у гимнастической стенки; прыжки на гимнастической скамейке; «многоскоки»; «большие» прыжки; комбинации прыжков; комбинации прыжков соединенных с движениями тела.

Художественная гимнастика: «многоскоки»; со скакалкой; прыжки через препятствие; классические прыжки на середине; «большие» прыжки; комбинации прыжков входящих в композицию.

Спортивная аэробика: прыжки на гимнастической скамейке; «многоскоки»; «большие» прыжки; комбинации прыжков входящих в композицию.

Спортивная акробатика: «многоскоки»; «большие» прыжки; комбинации прыжков (все прыжки выполняются на гимнастической дорожке и татами).

Таким образом, проведенные исследования позволяют нам признать целесообразность применения локальных отягощений в качестве дополнительного средства развития силовых и скоростно-силовых качеств в годичном цикле тренировок и разработать схему применения локальных отягощений в ГВС.

Контактная информация: t_key@mail.ru