

УДК 796.414.2

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ УПРАЖНЕНИЯМ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

*Сергей Владимирович Вельдяев, кандидат педагогических наук, доцент,
Вячеслав Михайлович Тураев, старший преподаватель,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань*

Аннотация

В данной статье определены профилирующие упражнения на перекладине гимнастов на этапе начальной подготовки 2-го года обучения. Разработана программа по освоению указанных упражнений. В основу программы заложен алгоритм выполнения двигательных действий для формирования умений юных гимнастов сохранять рабочие положения тела на снаряде в статическом и переменном силовом поле, выполнять простейшие управляющие суставные движения в зависимости от двигательных задач и безошибочно переходить к самостоятельному выполнению целостного профилирующего упражнения. Сравнительный анализ результатов физической и технической подготовленности юных спортсменов в ходе педагогического эксперимента позволил оценить эффективность разработанной программы.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, программа обучения, вис, упражнения, перекладина.

TRAINING PROGRAM FOR YOUNG GYMNASTS IN HANGING EXERCISES ON THE BAR

*Sergey Vladimirovich Veldyaev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Vyacheslav Mikhailovich Turaev, the senior teacher,
Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

Annotation

This article defines the core exercises on the bar for the gymnasts at the stage of the initial preparation of the 2nd year of study. The program for the development of these exercises has been developed. The program is based on the algorithm for performing the motor actions to form the skills among the young gymnasts to maintain working positions of the body on the apparatus in a static and variable force field, to perform the simple control articular movements depending on motor tasks and to correctly switch to independent performance of the holistic profiling exercise. The comparative analysis of the results of the physical and technical preparedness of the young athletes during the pedagogical experiment made it possible to evaluate the effectiveness of the developed program.

Keywords: Gymnastics, training program, hanging on, exercises, horizontal bar.

ВВЕДЕНИЕ

По мнению ряда авторов [1, 6] спортивное долголетие спортсмена закладывается на этапе начальной подготовки. Поэтому так важно, на основе предшествующего теоретического и практического опыта, тренеру в начале пути с юным спортсменом правильно определить круг упражнений для первоначального обучения, и грамотно составить рациональную последовательность их освоения с учетом существующих методических рекомендаций. Рациональное управление данным процессом открывает широкие перспективы по отбору разнообразных средств и методов для достижения совершенного владения спортсменами соревновательными упражнениями.

На наш взгляд, вопросы начальной подготовки гимнастов трактуются слишком широко. Следовательно, конкретизация базовой подготовки юных гимнастов по обучению ви-

сам на перекладине и поиск новых путей по их освоению является приоритетным направлением представленной работы.

Цель исследования. Проверка эффективности разработанной программы обучения упражнениям в висе на перекладине гимнастами на этапе начального обучения 2 года.

Задачами исследования являются:

1. Определение особенностей обучения юных гимнастов и состава профилирующих упражнений на перекладине на этапе начальной подготовки.
2. Разработка и проверка эффективности программы обучения упражнениям в висе на перекладине на этапе начального обучения 2 года.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для определения особенностей обучения гимнастов на этапе начальной подготовки и разработки программы использовался анализ научно-методической литературы. Педагогический эксперимент проходил с сентября 2018 по май 2019 гг. В исследованиях приняли участие 30 спортсменов (2 группы по 15 человек) 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группах начальной подготовки 2-го года обучения, СШ «Первая» и Центра гимнастики Ю. Барсуковой г. Казань. Согласно расписанию занятий обе группы в течение года занимались 4 раза в неделю по 2 учебных часа. В занятиях экспериментальной группы, на протяжении 20 минут, выполнялись упражнения из разработанной программы. Только при успешности освоения одних упражнений осуществлялся переход к другим. Длительность выполнения отдельных упражнений составляла, ориентировочно, от одного до полутора месяцев обучения. Контроль физической подготовленности гимнастов в ходе педагогического эксперимента осуществлялся контрольными упражнениями из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в начале и в конце учебного года, технической – экспертной группой по качеству исполнения профилирующих упражнений в конце учебного года. Проверка достоверности результатов спортсменов проверялась методами математической статистики.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы [1, 2, 3, 4, 5] позволил обосновать разрабатываемую программу обучения вися на перекладине юных гимнастов и выделить ряд особенностей освоения движений на конкретном виде гимнастического многоборья. А, именно, данная программа должна осуществляться в рамках базовой технической подготовки спортсмена по подготовительным, основным и заключительным стадиям движений на основе простейших профилирующих двигательных действий, положений тела на снаряде и (или) некоторых управляющих усилий со стороны спортсмена, определенного режима работы мышечного аппарата в зависимости от двигательных задач спортсмена и т.д. Все вышеизложенное интегрируется технологией формирования двигательных умений и навыков.

Таким образом, осуществляя отбор учебного материала для программы обучения движениям в висе на перекладине можно предположить следующую последовательность:

1. Отработка статических положений рабочих осанок;
2. Отработка статических положений в переменном силовом поле;
3. Сопряженные упражнения для простейших профилирующих двигательных действий;
4. Динамические упражнения по отдельным фазам движений на вспомогательных устройствах;
5. Самостоятельное выполнение отдельных фаз движений;
6. Целостное выполнение гимнастом всего упражнения.

Базируясь на системно-структурных особенностях построения техники гимнастических упражнений, основой для программы обучения юных гимнастов мы определили следующие профилирующие упражнения: размахивания изгибами в висе; бросковые размахивания на махе вперед и назад в висе в лямках; с размахиваний в висе хватом сверху на махе вперед перемах в вис согнувшись сзади с активным раскачиванием.

Учитывая вышеуказанную последовательность, мы составили комплекс средств обучения данных упражнений. Ряд авторов [3, 4, 5] определили рекомендуемую нагрузку при выполнении упражнений: для фиксации рабочих осанок – 3–5 подходов по 8–15 раз с упражнением позы 3–6 с.; а динамических – 3–5 подходов по 15–20 раз. Знание положения головы в движении, согласованность фаз дыхания и движений, оптимальная ширина различных вариантов хвата за гриф снаряда, повышенный тонус тела спортсмена – залог методического успеха при реализации данной программы.

Таким образом, разработанная нами программа обучения упражнениям гимнастов в висе на перекладине состоит из следующих блоков: главенствующих профилирующих упражнений для данной возрастной группы; логической последовательности освоения элементарных двигательных действий; соответствующего комплекса упражнений с определенной дозировкой и организационно-методическими указаниями по повышению качества изучаемого материала.

Эффективность предложенной программы проверялась в ходе педагогического эксперимента, по итогам которого были получены следующие результаты:

1. Внутригрупповые показатели физической подготовленности у всех спортсменов увеличились в количественном выражении:

1) Прыжок в длину с места (см) – в контрольной с $125,33 \pm 7,43$ до $130,33 \pm 8,76$, а экспериментальной – с $131,67 \pm 7,48$ до $140 \pm 8,45$. По данному показателю разница между группами носит статистически достоверный характер ($P < 0,05$);

2) Подтягивание из виса на перекладине (количество раз) – $7,53 \pm 2,17$ до $8,07 \pm 2,89$, а экспериментальной – $8,00 \pm 2,93$ до $12,13 \pm 2,95$. По данному показателю разница между группами носит статистически достоверный характер ($P < 0,05$);

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) – контрольной с $4,87 \pm 4,63$ до $7,53 \pm 5,38$, а экспериментальной – с $7,33 \pm 4,94$ до $13,20 \pm 6,36$. По данному показателю разница между группами носит статистически достоверный характер ($P < 0,01$);

4) Из виса на гимнастической стенке поднимание выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (количество раз) - контрольной с $9,73 \pm 4,73$ до $9,80 \pm 4,99$, а экспериментальной – с $11,47 \pm 5,31$ до $18,07 \pm 5,31$. По данному показателю разница между группами носит статистически достоверный характер ($P < 0,01$);

5) Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке (количество с.) – контрольной с $11,73 \pm 4,11$ до $17,00 \pm 6,27$, а экспериментальной – с $11,73 \pm 4,11$ до $26,33 \pm 4,65$. По данному показателю разница между группами носит статистически достоверный характер ($P < 0,001$).

На основании полученных данных следует, что достоверные изменения в экспериментальной группе произошли под воздействием целенаправленной физической нагрузки. Отобранные упражнения и их сопряженное выполнение в составе комплексов улучшили межмышечную координацию гимнастов в изучаемых упражнениях.

2. Экспертная оценка технической подготовки спортсменов в конце учебного года показала:

1) за размахивания изгибами в висе средний балл контрольной группы составлял $8,94 \pm 0,22$, а экспериментальной – $9,39 \pm 0,21$. Разница между показателями групп носит статистически достоверный характер ($P < 0,05$);

2) за бросковые размахивания на махе вперед и назад в висе в лямках средний балл контрольной группы составлял $8,25 \pm 0,53$, а экспериментальной – $9,05 \pm 0,29$. Разница между показателями групп носит статистически достоверный характер ($P < 0,001$);

3) за размахивания в висе хватом сверху на махе вперед перемах в вис согнувшись сзади с активным раскачиванием средний балл контрольной группы, составлял $8,45 \pm 0,23$, а экспериментальной – $9,31 \pm 0,27$. Разница между показателями групп носит статистически достоверный характер ($P < 0,001$).

Отсюда следует, что методически грамотная проработка отдельных частей целостного упражнения привела к повышению качества выполняемого элемента, а, в дальнейшем, приведет к снижению временных затрат на освоение последующих упражнений данной структурной группы.

ВЫВОДЫ

Поиск наиболее эффективных путей освоения техники гимнастических упражнений является приоритетной задачей спортивной педагогики. Предлагаемый алгоритм выполнения двигательных действий позволил составить и оценить программу освоения упражнений в висе на перекладине для данной возрастной группы гимнастов. Основа программы опирается на умения юным гимнастом сохранять рабочие положения тела на снаряде в статическом и переменном силовом поле, выполнять простейшие управляющие суставные движения в зависимости от двигательной задачи и безошибочно переходить к самостоятельному выполнению целостного профилирующего упражнения.

На этапе начальной подготовки 2-го года обучения на перекладине данными профилирующими упражнениями являются размахивания изгибами в висе; бросковые размахивания на махе вперед и назад в висе в лямках; с размахиваний в висе хватом сверху на махе вперед перемах в вис согнувшись сзади с активным раскачиванием.

Проверка разработанной программы обучения в ходе педагогического эксперимента показала статистически достоверное улучшение показателей физической и технической подготовленности юных гимнастов. В результате юные гимнасты исполняли предложенные упражнения качественно и с минимальными ошибками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцыперов, В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Анцыперов В.В. – Волгоград, 2008. – 52 с.
2. Барташ, Е.С. Методика обучения хлестообразным движениям гимнасток 6-7 лет / Е.С. Барташ, Л.Н. Ботова // Актуальные проблемы развития технико-эстетических видов спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Волгоград, 2016. – С. 24–27.
3. Вельдяев, С.В. Методика обучения рабочим осанкам в упражнениях на перекладине : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Вельдяев С.В. – Волгоград, 1999. – 26 с.
4. Евсеев, С.П. Формирование динамической осанки у гимнастов / С.П. Евсеев, А.И. Малеев // Гимнастика. – 1978. – № 1. – С. 17–20.
5. Лалаева, Е.Ю. Методика обучения базовым упражнениям на перекладине : методическая разработка по учебной дисциплине «ИВС» / Е.Ю. Лалаева. – Волгоград : [б.и.], 2010. – 33 с.
6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 623 с.

REFERENCES

1. Antsyperov, V. (2008), *The system of initial training of young gymnasts in the technique of motor actions*, dissertation, Volgograd.
2. Bartash, E., and Botova, L. (2016), "Methods of teaching the whip-shaped movements of gymnasts 6-7 years old", *Actual problems of the development of technical and aesthetic sports, materials of the All-Russian scientific-practical conference*, Volgograd, pp. 24-27.
3. Veldyaev, S. (1999), *Methods of teaching working posture in exercises on the bar*, dissertation, Volgograd.
4. Evseev, S. and Maleev, A. (1978), "The formation of dynamic posture in gymnasts", *Gymnastics*. No. 1, pp. 17-20.
5. Lalaeva, E. (2010), *Methods of teaching basic exercises on the crossbar, methodological development in the academic discipline "IVS"*, Volgograd.

6. Platonov, V. (2013), *Periodization of sports training. General theory and its practical application*, Olympic literature, Kyiv.

Контактная информация: vsva73@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.09.2019

УДК 378.147

ДИАГНОСТИКА АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ УНИВЕРСИТЕТА

Виктория Валериевна Вязанкова, кандидат педагогических наук, доцент,
Кубанский государственный технологический университет, г. Краснодар

Аннотация

Цель исследования – обоснование инновационного метода диагностики акмеологической составляющей образовательной среды высшего учебного заведения. Известно, что образовательная среда – социальная система, и её характеристики во многом детерминированы субъектами социально-педагогического взаимодействия, прежде всего – педагогами и обучающимися. Также известно, что образовательная среда – комплекс условий для развития личности обучающегося. Информационное общество предъявляет очень высокие требования к выпускникам университетов, следовательно, развивающий потенциал образовательной среды также должен быть очень высоким; более того, образовательная среда должна ориентировать обучающегося на достижение высших результатов (“вершин”) в тех или иных видах деятельности. Автором настоящей статьи обосновано, что акмеологическая составляющая образовательной среды измерима; предложены её объективные критерии. Методологические основы исследования: акмеологический, социологический, компетентностный, вероятностно-статистический и квалиметрический подходы.

Ключевые слова: образовательная среда, университет, студент, акмеологическая составляющая, диагностика.

DIAGNOSTICS OF ACMEOLOGICAL COMPONENT OF EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY

Victoria Valerievna Vyazankova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Kuban State Technological University, Krasnodar

Annotation

The aim of the study is to substantiate the innovative method of diagnosis of the acmeological component of the educational environment of higher education. It is known that the educational environment is a social system, and its characteristics are largely determined with the subjects of the social and pedagogical interaction, primarily by the teachers and students. It is also known that the educational environment is a set of conditions for the development of the student's personality. The information society imposes very high demands on University graduates; therefore, the developing potential of the educational environment should also be very high; moreover, the educational environment should direct the student to achieve higher results (“peaks”) in certain activities. The author of this article proves that the acmeological component of the educational environment is measurable; its objective criteria are proposed. Research methodology: acmeological, social, competence-based, probabilistic-statistical and qualitative approaches.

Keywords: educational environment, university, student, acmeological component, assessment.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время очевидна стратегическая значимость высшего образования для развития государства [1–5]. Также очевидно, что уровень системы высшего образования детерминирован уровнем университетов, как её “единиц”.

Целевой ориентир функционирования учебных заведений – формирование конкурентоспособной личности выпускников [1, 4, 5]. Трудно не согласиться с современными специалистами, что именно в акмеологической образовательной среде