

бенностей / В.Н. Шелепень, Л.Д. Хода // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 3. – С. 73–77.

REFERENCES

1. Balandin, V.I., Bludov, Yu.M. and Plakhtienko. V.A. (1986), *Forecasting in sports*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Shelepen V.N. and Khoda L.D. (2009), “Methods for analyzing the prediction of sports Achievements of football teams based on the periodicity and historical process and the typology of national characteristics”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 73–77.

Контактная информация: Brovkin333@list.ru

Статья поступила в редакцию 14.10.2020

УДК 796.413.1

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ОБУЧЕНИЯ СТОЙКАМ НА РУКАХ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Сергей Владимирович Вельдяев, кандидат педагогических наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань

Аннотация

В данной статье структурирован процесс обучения стойкам на руках в гимнастическом многоборье спортивной гимнастики, ошибки при их выполнении, конкретизированы разделы по освоению стойки на руках в статических и динамических упражнениях с дозировкой и методами обучения. Представленная структура дополняет технологию обучения стойки на руках.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, технология, структура обучения, стойка на руках, упражнения в равновесии.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.10.p55-58

THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE STRUCTURE OF LEARNING HANDSTANDING IN SPORTS GYMNASTICS

Sergey Vladimirovich Veldyaev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan

Abstract

This article structured the process of teaching to handstands in gymnastic all-around of artistic gymnastics, mistakes in their implementation, it concretized the sections on mastering handstands in static and dynamic exercises with dosage and teaching methods. The presented structure complements the handstand training technology.

Keyword: artistic gymnastics, technology, training structure, handstand, balance exercises.

ВВЕДЕНИЕ

В спортивной гимнастике стойка на руках понимается как вертикальное положение тела спортсмена вниз головой с опорой на кисти прямых рук. Выполнение данного элемента заключается в удержании фиксированной стойки после статических элементов и (или) использовании ее в начальных и конечных положениях движений тела на снаряде.

Проведенные наблюдения за спортсменами в процессе соревнований, указывают на то, что характерными ошибками при выполнении стойки на руках являются:

1. Недостаточная фиксация конечного положения в элементе – по правилам соревнований по спортивной гимнастике осуществляется не менее 2-х секунд;
2. Ошибки в положении тела при выполнении статических и динамических осанок – сгибание рук, появление угла в плечевом суставе, сгибание и прогибание туловища,

сгибание и разведение ног.

По данным Н.Х. Якубовой (2000) функция равновесия оказывает существенное влияние на качество выполнения стойки на руках. Она является аспектом координации и определяется способностью удерживать положение тела при любых изменяющихся ситуациях окружающей среды.

В спортивной гимнастике различают статические и динамические виды равновесия. Трудность выполнения статических и динамических упражнений зависит от сложности сохранения равновесия, которая определяется величиной площади опоры между опорными звеньями тела. На данную величину оказывают влияния морфология опорных звеньев тела, характер связи со снарядом (хват), физические возможности и состояние гимнаста. Следовательно, основными регуляторами равновесия являются мышечный и вестибулярный аппараты.

Анализ существующей научно-методической литературы по вопросу обучения стойки на руках позволил определить, что ряд авторов [2, 3, 5] придерживаются «традиционной системы обучения»: вначале подготовительные упражнения, затем – подводящие, и – дальнейшее выполнение целостного движения. Однако различия в обучении статических и динамических видов равновесий не учитывались.

Вышеизложенное указывает на фрагментарный характер существующих знаний о стоечной подготовке гимнаста, и требует дальнейшего уточнения отдельных моментов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Согласно структуре процесса обучения двигательным действиям в теории и методике физического воспитания и спорта существуют три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Предлагается, процесс улучшения качества освоения начального этапа обучение стойки на руках разделить на 3 раздела: 1 – для формирования навыка сохранения прямого тела осанки (не обязательно в стойке на руках); 2 – на обозначение выхода в стойку; и 3 – фиксации стойки.

Для реализации 1 раздела следует использовать серию физических упражнений (подготовительных или подводящих) для укрепления опорно-двигательного аппарата спортсмена, связанную с сохранением статического равновесия тела. Примерный перечень упражнений представлен ниже.

1. Из положения лежа на животе (спине, на боку) удержание прямой осанки.
2. Из упора лежа сгибая руки опуститься прямым телом до касания пола.
3. Удержание прямого положения тела между двумя скамейками и т.д.

По данным ряда авторов [3,4] упражнения в статическом равновесии спортсменами должно выполняться на условиях превышения длительности нагрузки более 15 с. (3–5 подходов по 15–20 с.).

В спортивной гимнастике существует группа движений, которая выполняется через стойку с опорой на руки. Любой элемент (оборот не касаясь, «Штальдер», «Келлеровский» поворот и др.) начинается в подготовительной фазе и заканчивается в завершающей фазе прямым положением тела на снаряде (согласно Правилам соревнований по спортивной гимнастике безошибочным считается такое положение тела на снаряде, где отклонение в стойке на руках от вертикали не должно превышать 10°).

Предварительное представление о движении в начальном обучении служит основой для предстоящих двигательных действий. Поэтому, во 2 разделе обучения мы будем подбирать упражнения только для обозначения стойки на руках в осанке. Это, в дальнейшем, позволит нам не допускать грубых ошибок в принятии требуемого положения. Некоторые упражнения представлены ниже.

1. Из упора присев толчком двух выход в стойку на руках.

2. Стоя на правом (левом) колене, руки вверх – махом одной и толчком другой выход в стойку на руках.

3. То же из стойки руки вверх.

4. То же через «колесо» (переворот боком) и т.д.

Далее, для 3 раздела подбираются такие упражнения, которые связаны с удержанием стойки в осанке. Например:

1. Стойка на голове с различными положениями туловища и ног.

2. Стойка на руках с различным положением кистей (на стоялках, на бревне и др.).

3. Стойки на руках на разновысокой опоре.

4. Из упора стоя согнувшись выход (спичагом ноги врозь, вместе) в стойку на руках и т.д.

В связи с тем, что грань между обозначением и удержанием стойки достаточно условна, то рекомендуется выполнять упражнения 2 и 3 раздела совместно. Особое внимание тренеру следует уделять исключению ошибок в теле спортсмена (особенно сгибанию и прогибанию туловища в позвоночнике, появлению угла в плечевом суставе) при выполнении предлагаемых упражнений.

Для этапа углубленного разучивания стойки на руках, 4 раздел предлагаемой структуры обучения опирается на техническую подготовку спортсмена для каждого вида гимнастического многоборья. Данный раздел реализуется в упражнениях с фиксацией стойки на руках и выполнением начальных и конечных фаз движений. Например.

1. Стойка на снарядах (параллельных брусьях, кольцах, бревне, на полу).

2. Из стойки на руках сгибание и разгибание рук в осанке.

3. В стойке на руках ходьба с продвижением в различных направлениях.

4. В стойке на руках повороты плечом вперед и назад и т.д.

Для этапа закрепления и совершенствования рассматриваемых движений 5 раздел включает в себя динамические упражнения, связанные с совершенствованием функции двигательного аппарата. Например:

1. В стойке на руках спортсмен умышленно «портит» стойку в различных суставах, а, затем, восстанавливает ее.

2. Стойка на руках на качающейся платформе (в «каче»).

3. Ходьба в стойке на руках по наклонным поверхностям (вверх и вниз).

4. Стойка на руках с закрытыми глазами и т.д.

Опираясь на рекомендуемую рядом авторов [3,5] величину нагрузки, указанные упражнения следует выполнять в 3-5 подходах по 15-20 раз.

В зависимости от сложности задач в разделах программы используются целостный и расчлененно-конструктивный [1, 2] методы обучения.

ВЫВОДЫ

В результате исследования, структура обучения стойки на руках состоит из следующих разделов:

1 подготовка опорно-двигательного аппарата спортсмена для сохранения прямой линии осанки;

2 упражнения для обозначения стойки на руках в осанке;

3 упражнения с удержанием стойки в осанке;

4 упражнения технической подготовки по видам гимнастического многоборья;

5 динамические упражнения на совершенствование функции двигательного аппарата.

Дозировка для удержания статических положений – 3–5 подхода по 15–20 с., динамических упражнений – 3–5 подходов по 15–20 раз.

Действуя в рамках технологии обучения гимнастическим упражнениям, вначале тренеру следует научить спортсмена «безошибочной» технике прихода в стойку на руки

(при помощи целостного и расчлененно-конструктивного методов обучения). В дальнейшем, сохранять навыки удержания осанки в различных условиях и вариантах движений.

Контроль качественных и количественных характеристик освоенности стойки на руках осуществлять в каждом разделе обучения. Таким образом, предлагаемая структура опирается на современную технологию формирования двигательных умений и навыков в спортивной гимнастике и дополняет технологию обучения стойки на руках.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болобан, В.Н. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложнокоординационным спортивным упражнениям / В.Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 4. – С. 45–56.
2. Заглада, В.Е. Применение принципов программирования при освоении сложных гимнастических упражнений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Заглада Владимир Ефимович. – Москва, 1975. – 34 с.
3. Мустаев, В.Л. Стоечная подготовка гимнастов : методические рекомендации / В.Л. Мустаев. – Ленинск-Кузнецкий : [б. и.], – 2014. – 17 с.
4. Шерин, В.С. Основы технологии подготовки и обучения в гимнастике / В.С. Шерин // Вестник Томского государственного университета. – 2013. – № 372. – С. 167–169.
5. Якубова, Н.Х. Стоечная подготовка и методика ее совершенствования в сложнокоординационных видах спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Якубова Наиля Харрасовна. – Ташкент, 2000. – 25 с.

REFERENCES

1. Boloban, V. (2017), "Modern technologies of development of motor skills in the learning process hard-house exercises", *Science in Olympic sport*, No. 4, pp. 45–56.
2. Zaglada, V. (1975), *Application of the principles of programming in the development of a complex of gymnastic exercises, dissertation*, Moscow.
3. Mustaev, V. (2014), *Rack training of gymnasts, methodical recommendation*, Leninsk-Kuznetsky.
4. Shergin, V. (2013), "Fundamentals of training technology and training in gymnastics", *Bulletin of Tomsk state University*, No. 72, pp. 167–169.
5. Yakubova, N. (2000), *Rack training and methods of its improvement in complex coordination sports, dissertation*, Tashkent.

Контактная информация: vsva73@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.10.2020

УДК 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ЭВЕНКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ В УСЛОВИЯХ СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Октябрина Алексеевна Винокурова, учитель физической культуры Эжанская среднеобразовательная школы, Усть-Майский улус, Республика Саха (Якутия); **Надежда Алексеевна Винокурова**, кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

Дети, проживающие в условиях крайнего Севера, имеют особенности не только в физическом развитии, но и развитии физической подготовленности. В данной статье представлены результаты исследования физической подготовленности детей эвенков, занимающихся лыжными гонками села Эжанцы, Усть-Майского района Республики Саха (Якутия).

Ключевые слова: физическая культура в школе, учебно-тренировочный процесс, дети малочисленных народов Севера.