

тательной работе по данным самооценки стало более адекватным, что выразилось в активном использовании ими социально-ориентированных управленческих воздействия в своей практической деятельности.

Результаты социометрических измерений указывают на положительную динамику ряда социально-психологических характеристик различных категорий специалистов спортивных клубов единоборств. Так, показатели групповой оценки личности и социометрического статуса испытуемых выросли на 14,5% и 18,4%, соответственно, что свидетельствует о растущем авторитете и лидерских позициях основных категорий специалистов спортивных клубов единоборств (рис. 2).

Положительная динамика основных показателей развития спортивных клубов единоборств Российской Федерации за последние годы также может быть связана с реализацией модели профессионального совершенствования субъектов управления ее структурными подразделениями в центральном аппарате и в регионах. Анализ полученного материала показывает, что в изменившихся социально-экономических условиях необходимость реформирования системы управления спортивными клубами единоборств не вызывает сомнений и является важнейшим условием дальнейшего развития физкультурно-спортивного движения в стране.

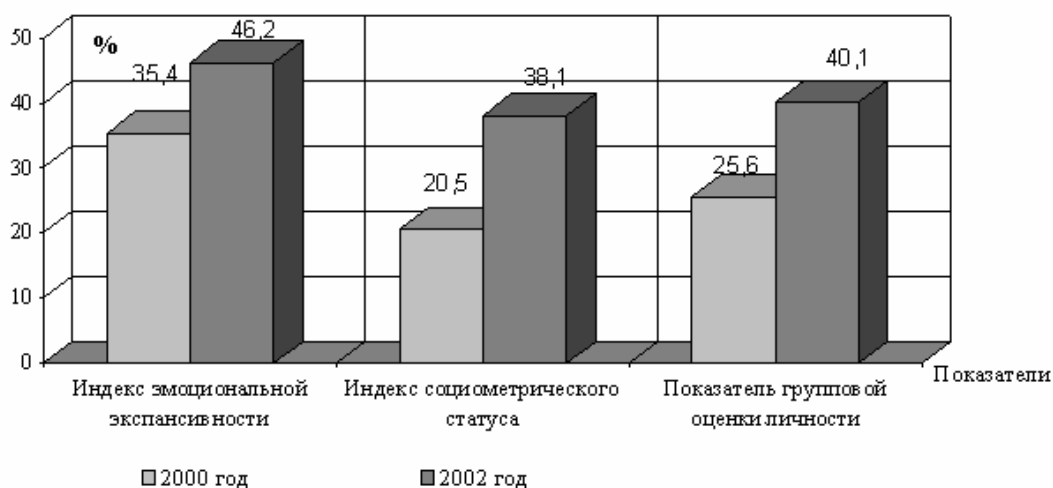


Рис. 2. Динамика показателей социально-психологических характеристик специалистов спортивных клубов единоборств за экспериментальный период

Предложенная информационно-педагогическая модель профессионального совершенствования специалистов спортивных клубов единоборств оказала эффективное воздействие на решение профессиональных задач и позволила вскрыть резервы педагогической культуры инновационного типа.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

Л.А. Савельева

Современные вольные упражнения, которые всегда входили в программу соревнований гимнасток, - это набор различных по трудности элементов

акробатики (преимущественно прыжкового характера), хореографии, танца, связанных в единую композицию, выполняемых на гимнастическом ковре, под музыкальное сопровождение в ограниченный промежуток времени.

При проведении учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать следующие особенности вольных упражнений:

1. Вид многоборья, требующий к себе наибольшего внимания и затрат времени, отводимого в общей системе подготовки гимнасток при составлении и тренировке.

2. Наличие музыкального сопровождения и проблем, связанных с его подбором и компоновкой.

3. Необходимость проявления артистичности, культуры движений.

4. Наличие внешних данных и музыкального слуха.

5. Привлечение специалистов по акробатике, хореографии, пианиста, а в идеале – тренера-акробата-хореографа, имеющего знания по музыкальной грамоте.

6. Владение техникой не только акробатических, но и гимнастических, хореографических и танцевальных элементов.

7. Наличие наиболее сложных элементов из всех структурных групп (использование самых сложных элементов и связок из них).

8. Ограниченность площади ковра для выполнения упражнений.

9. Ограничение времени выступления на этом виде многоборья.

10. Наличие структуры: вступления, кульминации, финала.

11. Возможность компенсации одних качеств и видов подготовленности за счет других. (Вольные упражнения, как никакой другой вид многоборья, позволяет показать наиболее сильные стороны подготовленности гимнастки и скрыть более слабые, учитывая ее индивидуальные особенности, и благодаря грамотной постановке композиции).

При составлении и тренировке вольных упражнений необходимо помнить о трех компонентах исполнительского мастерства: трудности, композиции и исполнении.

Трудность упражнений постоянно возрастает, и будет возрастать. Необходимо в вольные упражнения включать не просто сложные, но и редко исполняемые, оригинальные элементы и соединения, причем как акробатические, так и гимнастические (прыжки, повороты).

Важно также то, как элементы чередуются между собой, как они соединены в единое целое, определяемое термином «композиция». Отбор элементов и распределение их в комбинации определяется рядом факторов. Среди которых: уровень подготовленности гимнастки, разрядные и судейские требования, тактика распределения сил в комбинации, надежность элементов и соединений и другие; и, хотя акробатика имеет первостепенное значение в вольных упражнениях, а также во многом определяет их качество, основную эмоциональную окраску всей композиции придают связующие элементы, позволяющие добиться единства движений с музыкой, органичности композиции и раскрыть индивидуальные способности гимнастки. Для того чтобы вольные упражнения имели успех, при всей своей сложности они должны сохранять оригинальность композиции и отражать особенности каждой гимнастки. Музыкальная содержательная композиция должна быть посвящена какой-либо теме, выражать определенное эмоциональное состояние (радость, тоску, скорбь,

ужас, любовь и т.п.). Она должна строиться по всем законам драматургии, то есть иметь введение в действие, начало действия, развитие, кульминацию, развязку.

Исполнительское мастерство подразумевает не только технически грамотно выполненные элементы и соединения, но и наличие определенного стиля, культуры движений, проявление индивидуальности. Большой удельный при этом приобретает такой фактор как артистизм, особенно один из его критериев – выразительность. Выразительное исполнение вольных упражнений должно включать в себя не только умение выражать движениями какие-либо чувства, переживания, связанные с музыкой, но и мимику.

Непосредственно с выразительностью связан стиль исполнения. Наличие сформировавшегося стиля – признак мастерства. Он должен быть собственным, максимально соответствовать личности, выразительным данным самой исполнительницы и раскрывать потенциально заложенные в гимнастике позитивные свойства.

Помимо чисто биомеханической природы движений в гимнастике и в других, родственных ей, видах спорта очень существенна их эстетическая сторона, что указывает на необходимость учета эстетического критерия при подборе музыки, элементов и составлении упражнений.

Поскольку вольные упражнения являются синтезом музыки и движения, выбор музыкального произведения для них чрезвычайно важен. Различное звучание музыки вызывает соответствующие эмоции и переживания. Для гимнастики понимание музыки имеет большое значение, но главное – ее умение должно состоять в том, чтобы грамотно выразить музыкальное восприятие движениями. Эту способность можно развивать на уроках хореографии и музыкально-ритмического воспитания.

Получение максимально высокой оценки за выступление на соревнованиях во многом зависит от уровня всех видов подготовленности. Ведущим, безусловно, является фактор технической подготовки в видах многоборья.

Для составления вольных упражнений, отвечающих запросам практики, необходимо было выявить существующие на сегодняшний день недостатки. Для этого был проведен анализ видеозаписей комбинаций гимнасток, выступивших на чемпионатах Санкт-Петербурга, чемпионатах и первенствах России, чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх (всего 256 комбинаций), а также опрос 18 судей международной категории. Результаты исследования показали, что все респонденты обратили внимание на то, что успех выступления на вольных упражнениях зависит от двух составляющих: от того, как составлена композиция и как она исполнена. При этом были выделены следующие недостатки, наличие которых подтверждают также результаты анализа видеозаписей:

1. Недостатки, касающиеся составления вольных упражнений (зависят, главным образом, от постановщика):

- отсутствие темы, идеи, образа, сюжета вольных упражнений;
- неудачный подбор музыкального сопровождения (неудачная компоновка частей; плохая запись фонограммы; несоответствие музыки индивидуальным особенностям гимнастки; незаконченность музыкального этюда, где музыка выключается с последним движением гимнастки, то есть в любой момент по окончании гимнасткой упражнения);

- несбалансированный набор трудности (в основном, за счет акробатических элементов), то есть «акробатизация» упражнений;
- отсутствие элементов некоторых структурных групп;
- выполнение одинаковых по форме элементов из одной структурной группы;
- несовпадение движений с музыкой
- отсутствие нестандартных (оригинальных) элементов и связок, художественных находок.

2. Недостатки, касающиеся исполнения вольных упражнений (зависят, в основном, от гимнастики):

- отсутствие артистизма, проявляющееся главным образом в низкой эмоциональности исполнения и выразительности движений;
- низкий уровень развития красоты, культуры движений и хореографической подготовленности;
- наличие пауз отдыха перед выполнением акробатических соединений;
- отсутствие умения скрыть негативные эмоции;
- выполнение “отскоков” после акробатических соединений в одинаковую позу (выпад вперед, руки вверх-наружу).

Составлять и совершенствовать вольные упражнения нужно таким образом, чтобы в них отсутствовали указанные недостатки, наблюдающиеся на данном этапе их развития.

Постановка и совершенствование произвольных соревновательных программ – это длительный и трудоемкий процесс, требующий от тренера-хореографа большого арсенала общеизвестных профессионально-значимых знаний, умений и навыков, а также:

1. Теоретических сведений, среди которых:
 - законы перемещения по площадке, наиболее выгодные ракурсы для просмотра элементов;
 - способы подбора и компоновки музыкального сопровождения;
 - элементы музыкальной грамоты (музыкальная форма, метр, ритм);
 - содержание и характер музыки;
 - музыкальные стили и жанры.
 - артистические способности и способы их развития;
 - музыкальные способности и способы их развития;
 - уровень развития культуры движений и методика ее развития;
 - сценическое искусство (мимика, жесты, пластика, стилистика).
2. Практических умений и навыков, среди которых:
 - владение элементами классической хореографии;
 - владение элементами всех групп танцев;
 - владение простейшими элементами художественной гимнастики;

Кроме этого, тренер-постановщик должен обладать музыкальными способностями и культурой движений.

Весь процесс составления композиций вольных упражнений можно разделить на несколько этапов:

1. Предварительный – в котором на основе изучения индивидуальных особенностей и уровня подготовленности гимнастки, подбирается и komponуется музыкальная фонограмма, а также разрабатываются и отбираются основные элементы и движения в соответствии с правилами соревнований.

2. Распределительный – здесь подобранные элементы распределяются по частям, темам, фразам. С целью соблюдения всех требований правил соревнований, целесообразно использовать технологическую карту. На технологической карте отображаются:

- пространственная схема перемещения гимнастки по площади ковра, с указанием выполняемых ею элементов символами;
- стоимость требований к группам элементов;
- наличие специальных требований;
- предполагаемые надбавки за соединения и сбавки за композицию.

3. Постановочный – в нем осуществляется составление композиции по музыке от первой музыкальной фразы до последней.

4. Совершенствования – внесение корректив и доведение композиции до совершенства.

Подводя итог вышеизложенному необходимо отметить, что вольные упражнения являются видом многоборья, требующим наибольшего количества времени для постановки и совершенствования, а также привлечения большего количества специалистов (тренер, специалист по акробатике, хореографии, пианист) по сравнению с другими видами. Для составления вольных упражнений, соответствующих запросам практики, нужно постоянно осуществлять анализ их содержания и композиций, выделять их достоинства, недостатки и в процессе постановки и совершенствования композиций гимнасток учитывать полученную в результате исследования информацию.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР МАЛЬЧИКОВ 10-12 ЛЕТ НА ОСНОВЕ АНАЛИЗА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Н.М. Соколова

ВВЕДЕНИЕ.

Известно, что проведение отбора в период набора в группы начальной подготовки, а также после одного года занятий не дает необходимого эффекта. Только после 1,5-2 лет разносторонней предварительной подготовки начинает повышаться эффективность отбора [2, 4, 8, 10], некоторые спортсмены по экспертным оценкам уже на 1-м или 2-м году обучения могут быть точно ориентированы на определенные виды легкой атлетики [1, 3, 5, 7].

Однако следует учитывать, что определение перспективности занимающихся только по спортивным результатам в этом возрасте недостаточно эффективно. Данные статистики показывают, что только 10% 12-летних юных легкоатлетов, которые входили в списки лучших этого возраста, остаются к юниорскому периоду в списках ведущих спортсменов.

Рост результатов у детей обеспечивается не только тренировкой. Совершенно очевидно, что это результат сдвигов, происшедших под влиянием естественного роста детского организма. Условно это можно записать формулой: естественный рост + тренировка = результат.

В 12-13 лет заканчивается этап начальной подготовки, и главной задачей тренера-преподавателя является определение перспективности легкоатлетов для занятий спринтерским и барьерным бегом, бегом на выносливость, спортивной ходьбой, прыжками, метаниями, многоборьями. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю