

эксперимента у сотрудников улучшались результаты по всем показателям: в подтягивании на перекладине – на 10,6%; в поднимании гири в 24 кг: до 70 кг (веса) – на 8,3%, свыше 70 кг – на 6,3%; в челночном беге 10х10 – на 0,7%; в беге на 100м – на 1,5%; в беге на 3 км – на 0,6%.

Литература

1. Горкун М.И. Развитие профессионального опыта как основа построения современного образовательного процесса / М.И. Горкун. // Человек и образование. – 2018. – № 4 (57). – С. 159-164.
2. Ежова А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39.
3. Корякина Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54.
4. Переславцев А.В. Безопасность жизнедеятельности / А.В. Переславцев, М.А. Сотникова, О.М. Холодов, А.М. Кубланов, А.В. Полуян. – Воронеж: Элист, 2019. – 224 с.
5. Ткаченко Н.Н. Система физического образования П.Ф.Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.
6. Холодов О.М. Методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями / А.В. Переславцев, М.Ю. Соловьева, О.М.Холодов, Т.А. Куликова // Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2018. – С. 362-369.
7. Холодов О.М. Профессиональное становление курсанта через военно-прикладные виды спорта / Т.А.Куликова, К.Г. Попова, О.М.Холодов // Всероссийская с международным участием заочная научно-практическая конференция «Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта» – Воронеж: Изд. «Элист», 2018. – С. 87-92.
8. Шуманский И.И. Подготовка военных преподавателей и офицеров-воспитателей на педагогических курсах ведомства военно-учебных заведений / И.И. Шуманский // Развитие военной педагогики в XXI веке: сборник материалов Пятой Международной научно-практической конференции, 19 апреля 2018 г. / под ред. С.В. Костарева, И.И. Соколовой, Н.В. Ершова. – СПб.: ВАС, 2018. – С. 497-502.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.

Амурская О.В., Воропаева И.Е., Васильева Ю.С.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный институт развития и образования, Россия, г. Белгород
amurskaya@bsu.edu.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются методы обучения различным гимнастическим упражнениям, которые используются в спортивной тренировке гимнастов. Раскрываются особенности применения различных методов обучения в практике тренера по спортивной гимнастике.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, гимнастические упражнения, методика обучения, методы обучения.

В процессе обучения гимнастическим упражнениям используются методы целостного и расчлененного упражнения. В теории обучения рекомендуется использовать все возможности для применения целостного метода обучения, однако если упражнение достаточно сложное по своей координации, то его необходимо расчленить на фазы не нарушая при этом координационную структуру основы движения, которые отрабатываются при помощи различных подводящих и имитационных упражнений [3].

Практика работы тренера показывает, что для освоения большей части гимнастических упражнений необходимо использовать расчлененный метод обучения. Одним из современных вариантов его использования является метод алгоритмических предписаний.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим частям в строго определенной последовательности. При этом овладение только первой серией учебных заданий даст право переходить ко второй серии, и так последовательно под строгим контролем тренера или самих занимающихся, изучаются предписанные действия, выполнение которых дает возможность освоить то или другое гимнастическое упражнение или их серию (одного типа).

Опытной проверкой установлено, что обучение детей и подростков методом алгоритмических предписаний дает положительные результаты. Формирование двигательных навыков происходит сравнительно быстро и качественно. При таком методе обучения нет умеющих или не умеющих или плохо выполняющих изучаемое двигательное действие. Изучаемым материалом овладевают все, только в разные сроки и в рамках индивидуальности каждого спортсмена [3].

При составлении предписаний алгоритмического типа необходимо учитывать следующие требования:

1. Предписания или части учебного материала должны точно указывать характер каждого действия, исключать случайность в их выборе и быть доступными всем, кому они предписаны.
2. Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия, так и для их серии, имеющих структурное сходство на том или другом этапе обучения.
3. Все учебные задания должны быть взаимосвязаны различными вариантами зависимости и иметь последовательное нарастание сложности.

Порядок освоения целостного движения по частям определяется наличием связи между ними [2].

Известно, что на фоне развитых физических качеств быстрее и качественнее формируются двигательные навыки. Следовательно, в первой серии учебных заданий должны быть упражнения на развитие тех физических качеств, которые необходимы для успешного освоения изучаемого двигательного действия. В отдельных случаях оказывается достаточным развивать только силу определенных групп мышц, в других - гибкость, в-третьих - быстроту мышечных сокращений, а иногда необходимо развивать все названные качества. Например, чтобы выполнить подъем махом вперед из размахивания в упоре на руках (брусья), необходимо иметь такой уровень развития силы рук и плечевого пояса, который позволяет из упора на руках (статическое положение) толчком плеч выйти в упор. Для качественного освоения таких простых элементов, как кувырки, необходимо иметь такой уровень подвижности в суставах шейного отдела позвоночника, тазобедренных и коленных суставах, который позволит без особых усилий плотно сгруппироваться.

Вторая серия заданий должна включать упражнения на освоение исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются разучиваемые двигательные действия. Умения правильно выполнять исходные и конечные положения обеспечивают условия для выполнения изучаемого упражнения. К их числу относятся: размахивание в висе или упоре на том или другом снаряде, маховые движения ногой и темповые подскоки при выполнении акробатических упражнений и др.) [2].

Первая и вторая серии учебных заданий могут осваиваться одновременно или в разное время.

Третьей серией заданий должны быть упражнения, формирующие умения оценивать соответствующие движения в пространстве и времени, а также по степени мышечных усилий. Исследованиями установлено, что эти умения способствуют более качественному формированию двигательных навыков. Количество и степень точности выработанных дифференцировок (пространства, времени и силы) зависит от координационной сложности изучаемого упражнения.

Для создания лучших условий ориентировки школьников во временных, силовых и пространственных параметрах движений необходимо использовать различные методические приемы. Остановимся на некоторых из них.

Прием фиксации, т. е. остановки движения тела в наиболее сложный момент с помощью одного двух помощников, позволяет уточнить и исправить неточности позы, улучшить пространственную ориентировку спортсмена.

Проводка по движению выполняется с помощью одного-двух человек, выполняющий при этом активных усилий не прилагает. Уяснение наиболее

целесообразного расположения частей тела в отдельных фазах движения ускоряет процесс формирования двигательного навыка.

Формированию правильных пространственных представлений помогает применение в обучении дополнительных зрительных раздражителей-ориентиров. Ориентиры помогают спортсмену находить правильное направление движений, стимулируют увеличение высоты опорных прыжков и соскоков со снарядов, облегчают контроль за своими действиями при выполнении упражнений. Ориентирами могут быть веревочка, протянутая перед, над или за снарядом, мячик, флажок, определенные части снаряда, предметы, положенные на снаряды. При правильном выполнении упражнения спортсмен должен коснуться ориентира той или иной частью тела или пройти над ним, не задев его [1].

Очень часто применяются дополнительные звуковые раздражители. В данном случае имеются в виду не слова и их смысловое значение, а звуки определенной силы, распределенные во времени. Тренер подает сигнал голосом или хлопком, подсказывая тем самым момент перехватов, толчков, опускания руками снарядов.

Четвертая серия заданий направлена на освоение технической основы изучаемого движения. Она включает в себя упражнения, связанные с освоением основных движений, обеспечивающих качественное выполнение упражнения в целом.

Выполнение упражнений по указанному алгоритму позволит обеспечить физическую и техническую готовность спортсмена к освоению целостного упражнения. Наряду с этим важно обеспечить и психологическую подготовку, которая предусматривает преодоление психической неуверенности, страха при выполнении рискованных движений. Для снижения защитной реакции при выполнении многих упражнений на перекладине используются специальные ремни. Спортсмены увереннее выполняют гимнастические упражнения на снарядах с положенным на него матом, разучивают новые упражнения на низких снарядах. Для преодоления страха большое значение имеет страховка - готовность тренера поддержать спортсмена при неудачном выполнении упражнения.

Важнейшей составляющей психологической подготовки является желание со стороны спортсмена осваивать упражнение, его уровень мышления, восприятия. Практика показывает, что, даже имея достаточный физический и технический уровень готовности, отсутствие желания или невозможность преодолеть страх, сводят на нет весь процесс обучения [3].

Пятая серия заданий предполагает выполнение упражнения в целом, вначале в облегченных условиях: изменение обычного стандарта гимнастических снарядов,

использование технических средств, дополнительных ориентиров и т. д., затем в стандартных условиях с помощью и самостоятельно.

Шестая серия заданий предусматривает усложнение условий выполнения упражнений в целях совершенствования двигательного навыка. С этой целью можно использовать следующие приемы: усложнять исходное или конечное положение при выполнении упражнения, выполнять движение в другую сторону, повторять упражнение несколько раз в одном подходе, включать изучаемый элемент в комбинацию и др.

Рассмотренный алгоритм процесса обучения позволяет учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их готовность к выполнению изучаемого материала; осуществлять контроль и самоконтроль за правильностью выполнения заданий; определять порядок перехода от одного задания к другому, иными словами, активно управлять процессом спортивной подготовки.

Литература

1. Баршай В.М. Гимнастика. / В.М. Баршай - Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.: Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 448 с.
3. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов. / М.Л. Укран - М.: Физкультура и спорт, 1991.

О НЕОБХОДИМОСТИ ЕДИНОГО СТАНДАРТА ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ СТАРТОВЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ КРОЛЯ НА СПИНЕ

Кочеткова Ю.А., Доброхотова Ю.Д., Дрогомерецкий В.В.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Республика Татарстан, г. Казань
julia0127d@yandex.ru, drogomeretskiyvova@mail.ru*

Аннотация. В данной статье будет говориться о современной стартовой платформе для эффективного старта на спине. Но есть проблема с ее эксплуатацией на международных соревнованиях по плаванию, так же отсутствуют единые общепринятые требования по размерам и материалам изготовления данной стартовой платформы.

Ключевые слова: Плавание, старт на спине, стартовая платформа, соревнования, спортсмены, требования к бассейну, требования к оборудованию бассейна.

Актуальность. Платформа представляет из себя неширокую металлическую пластину с нескользящим покрытием. Она прикрепляется к стартовым тумбочкам и находится в воде прямо на щитах, с которых пловцы обычно выполняют старт. Благодаря своему покрытию устройство не позволяет ногам соскальзывать, обеспечивает хорошее сцепление с поверхностью и тем самым позволяет выполнить толчок более эффективно.