

УДК 796.412.24

СОПРЯЖЕННОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕБРОСОК ПРЕДМЕТОВ РАЗЛИЧНОЙ СЛОЖНОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Елена Сергеевна Краева, старший преподаватель,

Ирина Александровна Степанова, кандидат педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье рассматриваются особенности проявления специально-двигательных способностей при выполнении перебросок предметов, выполненных в различных условиях сложности в групповых упражнениях художественной гимнастики. Выявлено, что в большинстве случаев с целью повышения ценности перебросок предметов, при их выполнении одновременно используются несколько «критериев» (условий), что в свою очередь требует проявления различных способностей одновременно. Определено, что в наибольшей степени на успешность выполнения перебросок влияют способность дифференцировать пространственные параметры движения и быстрота реакции на движущийся объект. Чуть менее значимыми факторами являются такие способности как способность дифференцировать временные и силовые параметры движения. Также важную роль при выполнении перебросок различной сложности играют свойства внимания: распределение и переключение.

Ключевые слова: художественная гимнастика, групповые упражнения, переброски предметов, специально-двигательные способности.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p140-143

SIMULTANEOUS MANIFESTATION OF MOTOR SKILLS IN PERFORMANCE OF EXCHANGING OF SUBJECTS OF VARIOUS DIFFICULTIES IN GROUP EXERCISES IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Elena Sergeevna Kraeva, the senior teacher,

Irina Aleksandrovna Stepanova, the candidate of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article discusses the features of the special manifestation of the motor abilities in carrying out the throwing of the objects, made in the different conditions of complexity in the group exercises in rhythmic gymnastics. It was found that in most cases in order to increase the value of the items rendition that are executed simultaneously the several "criteria" (conditions) are used, which, in its turn, requires the existence of the different abilities at the same time. It was determined that the success of the implementation of object throws is affected by the ability to differentiate the spatial parameters of the movement and speed of reaction to the moving object. Slightly less importance is given to such factors as the ability to differentiate the time abilities and power parameters of movement. Also the important role is given to attention when doing throwing of the different complexity: distribution and switching.

Keywords: rhythmic gymnastics, group exercises, changes of apparatus, special motor skills.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время популярность групповых упражнений художественной гимнастики растет, обострилась конкуренция на мировой арене [6, 7]. Удерживать лидерство становится все сложнее [1, 2, 3]. На основе анализа правил соревнований в групповых упражнениях художественной гимнастики выявлена тенденция к повышению сложности и разнообразия двигательных взаимодействий [4, 5]. Причем особое внимание придется уделять выполнению разнообразных типов обмена (перебросок) и их усложнению, а это в свою очередь, требует от гимнасток наличия высокого уровня технической подготовленности,

которая обеспечивается определенным уровнем развития специальных способностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анкетирование проводилось с целью определения мнений респондентов о степени влияния специально-двигательных способностей на успешность выполнения перебросок, включающих в себя различные «критерии». Согласно правилам соревнований, «критериями» принято называть различные условия выполнения перебросок, повышающих их ценность. В опросе принимали участие тренеры, специализирующиеся в области групповых упражнений и гимнастики высокой квалификации. Всего было опрошено 30 человек. Респондентам было предложено оценить по 5-ти балльной шкале степень влияния специально-двигательных способностей на успешность исполнения отдельных «критериев», повышающих ценность переброски. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Степень влияния специально-двигательных способностей на успешность исполнения отдельных «критериев» в переброске

Критерии	Специально двигательные способности							
	Способность к дифференцированию пространственных параметров движения		Способность к дифференцированию временных параметров движения		Способность к дифференцированию силовых параметров движения		Быстрота реакции на движущийся объект	
	$\bar{X} \pm S_x$	V%	$\bar{X} \pm S_x$	V%	$\bar{X} \pm S_x$	V%	$\bar{X} \pm S_x$	V%
Дистанция 6 метров в момент броска или ловли предмета	4,8±0,14	11,7	4,0±0,21	29,0	4,7±0,47	9,9	4,7±0,11	9,9
Ловля на полу	3,8±0,36	39,4	3,9±0,31	33,6	3,4±0,35	42,0	4,±0,01	10,3
Бросок и/или ловля двух булав вместе	4,0±0,25	25,8	3,6±0,24	34,9	3,9±0,31	40,6	4,6±0,17	15,3
Бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля	4,7±0,18	15,6	4,3±0,25	24,3	3,9±0,29	35,3	4,3±0,20	19,7
Бросок и/или ловля, выполненная без помощи кистей рук	4,2±0,25	24,2	3,6±0,22	35,9	4,2±0,26	25,6	4,3±0,20	19,7
Элемент вращения во время полета предмета	4,1±0,36	36,5	3,9±0,36	37,9	3,6±0,38	41,8	3,9±0,36	36,8
$\bar{X} \pm S_x$	4,3±0,16	9,3	3,9±0,11	6,6	4,0±0,19	11,6	4,5±0,14	36,8

Опрос специалистов показал, что все указанные способности в довольно высокой степени влияют на успешность выполнения перебросок с различными «критериями». Однако установлено, что наибольшее значение респонденты придают такой способности как быстрота реакции на движущийся объект. Эта двигательная способность приоритетна при выполнении перебросок со следующими «критериями»: ловля предмета на полу, дистанция 6 м в момент броска или ловли предмета, бросок и/или ловля двух булав вместе. Чуть меньшая значимость придается респондентами способности к дифференцированию пространственных параметров движения. При этом данная способность оказывает наибольшее влияние на успешность исполнения таких критериев, как дистанция 6 м в момент броска или ловли предмета и бросок и/или ловля предмета, выполненная без зрительного контроля. На третьей позиции по степени значимости, по мнению специалистов, способность к дифференцированию силовых и временных параметров движения. Следует отметить, что способность к воспроизведению силовых параметров движения в большей степени влияет на успешность исполнения такого «критерия», как дистанция 6 м в момент броска и/или ловли предмета. Способность к дифференцированию временных параметров движения оказывает наибольшее влияние на успешное исполнение переброски, выполненной без зрительного контроля. Необходимо отметить, что ни одна из последних указанных способностей не играет первостепенной роли при выполнении тех

или иных отдельных «критериев». Таким образом, наиболее значимыми следует признать такие способности как время двигательной реакции и способность к воспроизведению пространственных параметров движения при выполнении отдельных «критериев» в переброске, в то же время не умаляя значения таких способностей как способность к дифференцированию временных и силовых параметров движения.

В результате анкетирования было также выявлено, что на успешность исполнения перебросок с различными «критериями» в высокой степени влияют такие свойства внимания как распределение и переключение внимания. Полученные данные представлены в таблице 2. При этом первостепенную роль, по мнению специалистов, играет переключение внимания. Это свойство внимания является наиболее значимым при выполнении следующих «критериев» в переброске: бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля, дистанция 6 м в момент броска и/или ловли предмета, бросок и/или ловля двух булав вместе. На втором месте по степени значимости, по мнению респондентов, распределение внимания. Проявление данного свойства внимания является наиболее значимым при выполнении броска и/или ловли двух булав.

Таблица 2

**Степень влияния свойств внимания
на успешность исполнения отдельных «критериев» в переброске**

Критерии	Свойства внимания			
	Распределение внимания		Переключение внимания	
	$\bar{X} \pm S_x$	V%	$\bar{X} \pm S_x$	V%
Дистанция: 6 метров в момент броска или ловли предмета	4,3±0,24	19,53	4,5±0,17	16
Ловля на полу	4,0±0,30	31,25	4,3±0,16	15,3
Бросок и/или ловля двух булав вместе	4,8±0,11	9,00	4,5±0,21	19,4
Бросок и/или ловля, выполненная без зрительного контроля	4,0±0,32	33,65	4,8±0,11	9,12
Бросок и/или ловля, выполненная без помощи кистей рук	4,4±0,19	17,72	4,2±0,12	9,3
Элемент вращения во время полета предмета	4,0±0,19	19,75	4,2±0,21	34
$\bar{X} \pm S_x$	4,25±0,13	7,5	4,4±0,09	9,6

Анализ опроса специалистов позволяет сделать заключение о том, что все выше перечисленные специально-двигательные способности и свойства внимания в высокой степени влияют на качество выполнения отдельных «критериев» в переброске. Совершенствование данных способностей позволит повысить качество исполнения перебросок предметов в групповых упражнениях. В результате анализа видеоматериалов соревнований выявлено, что при выполнении перебросок чаще используется 3 или более «критериев» одновременно. На этом основании можно сделать вывод о необходимости сопряженного проявления целого ряда рассматриваемых способностей. С этих позиций, наиболее эффективной окажется реализация методики сопряженного развития специально – двигательных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Баку / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова // Ученые записки университета имени университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 164-168.
2. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Вене / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Н.И. Кузьмина, Е.А. Пирожкова, Е.Ю. Нефедова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 151-154.
3. Анализ результатов чемпионата Европы по художественной гимнастике в Минске / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, М. Шишкова, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 6 (76). – С. 24-27.
4. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Измире / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 128-132.

5. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Киеве / Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Т.К. Сахарнова, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10 (104). – С. 167-170.
6. Анализ результатов чемпионата мира по художественной гимнастике в Москве / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, М. Шишкова, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 92-93.
7. Винер, И.А. Анализ соревновательной деятельности гимнасток в групповых упражнениях накануне XXX Олимпийских игр / И.А. Винер, Р.Н. Терехина, Е.А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 26-31.

REFERENCES

1. Terekhina, R.N., Viner, I.A., Shishkovsky, M. and Pirozhkova, E.A. (2010), "Analysis of results of the World championship on rhythmic gymnastics in Moscow", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 68, No. 10, pp. 92-94.
2. Viner, I.A., Terekhina, R.N., Shishkovsky, M. and Pirozhkova, E.A. (2011), "Analysis of the results of European rhythmic gymnastics championship in Minsk", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 76, No. 6, pp. 24-27.
3. Viner, I.A., Terekhina R.N. and Pirozhkova E.A. (2012), "Analysis of competitive activity of gymnasts in group exercises on the eve of the XXX Olympic Games", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 26-31.
4. Terekhina, R.N., Viner-Uzmanova, I.A., Kryuchek E.S., Kuzmina N.I., Pirozhkova E.A. and Nefedova E.Y. (2013), "Analysis of the results of the rhythmic gymnastics European Championships in Vienna", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 100, No. 6, pp. 151-154.
5. Terekhina, R.N., Viner-Uzmanova, I.A., Kryuchek, E.S., Sakharnova, T.K. and Pirozhkova, E.A. (2013), "Analysis of the results of the World Cup in rhythmic gymnastics in Kiev", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 104, No. 10, pp. 167-170.
6. Terekhina R.N., Kryuchek E.S., Medvedeva E.N. and Viner-Uzmanova I.A. (2014), "Analysis of the results of the rhythmic gymnastics European championship in Baku", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 113, No. 7, pp. 164-168.
7. Terekhina R.N., Kryuchek E.S., Medvedeva E.N. and Viner-Uzmanova I.A. (2014), "Analysis of the results of the World Cup in rhythmic gymnastics in Izmir", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 116, No. 10, pp. 128-132.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.04.2016

УДК 796.011

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗАНЯТИЯХ В ГРУППАХ ЗДОРОВЬЯ

Эльвира Геннадьевна Лактионова, кандидат педагогических наук, доцент,

Наталья Михайловна Неведова, кандидат педагогических наук, доцент,

Гузель Равильевна Мукминова, преподаватель,

Сочинский государственный университет (СГУ), Сочи

Аннотация

Рассматриваются особенности и методика занятий с использованием терренкура, ходьбы с палками (Nordic Walking), локальных силовых упражнений и стретчинга. Предложены методические приемы, позволяющие оптимизировать индивидуальную величину тренировочной нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся. Рассмотрены подходы, связанные с рациональной организацией оздоровительного занятия. Эффективность комплексного применения этих средств подтверждена экспериментально.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, средства физической культуры, терренкур, ходьба с палками, локальные силовые упражнения, стретчинг.