

УДК 796.417.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАРТНЕРОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВОЛЬТИЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖЕНСКОЙ ГРУППОВОЙ АКРОБАТИКЕ

Горячева Н.Л., Андреев Т.А., Вишнякова С.В.

Волгоградская государственная академия физической культуры, Россия, Волгоград, (400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 78) vgafk@vlink.ru

Сложность вольтижных упражнений в женских группах достигла предела двигательных возможностей спортсменок. Выходом из этой ситуации является повышение качества учебно-тренировочного процесса на ранних этапах спортивной специализации на основе изучения особенностей взаимодействия партнеров. В статье приводятся результаты исследования двигательной деятельности акробатов женских групп на этапе специализированной подготовки. На основе анализа классификационной программы определены основные исходные и конечные рабочие положения верхних и нижних партнеров, разработана классификация вольтижных упражнений. Исследование соревновательной деятельности партнеров позволило определить количественный состав вольтижных упражнений. В результате анализа двигательной деятельности партнеров женских групп при выполнении вольтижных упражнений на этапе специализированной подготовки была разработана методика обучения вольтижным упражнениям, эффективность которой была доказана в педагогическом эксперименте. Проведенные исследования позволяют наиболее углубленно подойти к планированию учебно-тренировочного процесса в женских группах, что позволяет значительно интенсифицировать процесс освоения новых элементов и добиться высоких спортивных результатов.

Ключевые слова: спортивная акробатика, вольтижные упражнения, партнеры женских групп.

THE STUDY OF MOTOR ACTIVITY PARTNERS WHEN PERFORMING WATIGNY EXERCISES IN THE FEMALE GROUP ACROBATICS

Goryacheva N.L., Andreyenko T.A., Vishnyakova S.V.

Volgograd state academy of physical culture, Russia, Volgograd, (400005, Volgograd, Lenin Ave., 78) vgafk@vlink.ru

The complexity watigny exercises in women's groups have reached the limit of locomotor abilities of the athletes. The solution to this situation is to increase the quality of the training process in the early stages of sports specialization based on the study of interactions between partners. In the article the results of research motor activity acrobats women's groups at the stage of specialized training. Based on the analysis of the classification of the program defines the main source and destination positions of the upper and lower partners, developed a classification watigny exercises. Investigation of the competitive activities of partners allowed us to determine the quantitative composition of watigny exercises. The analysis of locomotor activity partners women's groups when performing watigny exercises on the stage of the specialized training was developed methods of training watigny exercise, the effectiveness of which has been proven in a pedagogical experiment. The carried out researches allow the most in depth approach to the planning of the training process in the female groups, that allows significantly intensify the process of development of new elements and to achieve high results.

Keywords: sports acrobatics, voltige exercises, partners women's groups.

Непрерывный рост спортивных результатов требует постоянного совершенствования учебно-тренировочного процесса спортсменок. В настоящее время одной из основных тенденций развития спортивной акробатики является постоянно растущая сложность соревновательных упражнений. Это обостряет проблему совершенствования методики подготовки, в частности, поиска новых путей для более быстрого и прочного овладения сложными упражнениями.

Одним из ключевых направлений к достижению высоких спортивных результатов в спортивной акробатике является совершенствование техники выполнения вольтижных упражнений.

Вольтижные упражнения в женской групповой акробатике – это упражнения, выполняемые верхним, совместно с двумя партнёрами, и сопровождающиеся фазой полёта. Специфической особенностью подобных упражнений является совместное взаимодействие всех трех партнеров, в основе техники которых лежит – отталкивание-толчок [1; 2; 5].

Исходные рабочие положения и ловля нижними партнерами, а так же формообразующие действия верхнего партнера в полете и принятие им конечного рабочего положения определяют сложность целостного упражнения и, как следствие, принадлежность его к той или иной структурной группе. Подобные действия могут явиться основой для их систематизации и повысить эффективность процесса обучения.

Не секрет, что этап специализированной подготовки является важной ступенью на пути становления мастерства спортсмена, и от того, насколько эффективно и грамотно он выстроен, во многом будет зависеть реализация намеченной перспективной цели.

Исследование проблемы технической подготовки партнеров в спортивной акробатике показало, что в научно-методической литературе явно недостаточно освещены вопросы, касающиеся изучения повышения эффективности взаимодействия партнеров при выполнении вольтижных упражнений в женских группах.

Выходом из подобной ситуации является изучение особенностей совместной двигательной деятельности партнеров с целью максимальной реализации своих физических и технических возможностей и разработки на этой основе техники наиболее эффективных и рациональных способов выполнения вольтижных упражнений и совершенствования существующей методики обучения [3; 4].

Цель исследования: проанализировать двигательную деятельность верхних и нижних партнеров в женской групповой акробатике и разработать педагогически эффективную методику обучения вольтижным упражнениям на этапе специализированной подготовки.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе анализа классификационной программы женских групп на этапе специализированной подготовки определены основные исходные и конечные рабочие положения верхних и нижних партнеров и, на этой основе, проведена их систематизация, что позволило классифицировать

вольтижные упражнения. Ключевые положения разработанной классификации представлены на рисунке 1.

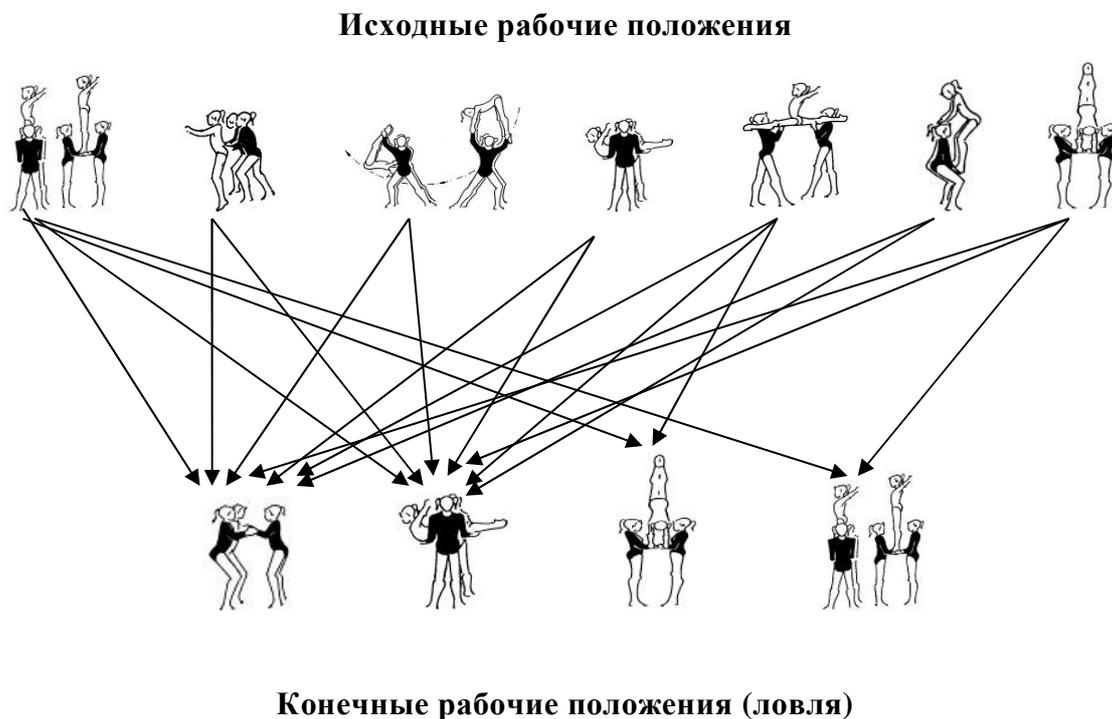


Рис.1. Классификация вольтижных упражнений женских групп на этапе специализированной подготовки

Для подтверждения предложенной нами систематизации вольтижных упражнений был проведен анализ соревновательной деятельности партнеров женских групп. Установлено, что наибольшее количество подобных упражнений (28%) выполняется с предплечий нижних партнеров, при этом верхний партнер находится, как правило, в горизонтальном положении лежа на животе или спине; 23% подобных движений выполняются с соединенных рук нижних («с решетки») партнеров, верхний находится в стойке ногами; 17% – с соединенных рук нижних партнеров, стоящих в полуприседе, верхний – в вертикальном положении стоя ногами на соединенных руках («с фуса»); 10% – хватом за голеностопные суставы и запястья верхнего партнера («качели»), находящегося в вися; 11% – хватом за кисти и плечи верхнего партнера, находящегося в стойке на руках («китайский хват»); 6% – из шпагата на плечах нижних; 5% – толчком соединенных рук нижних под бедра стоящего на полу верхнего (подкидной бросок).

На представленной ниже диаграмме наглядно показано соотношение исходных рабочих положений при выполнении вольтижных упражнений женских групп на этапе специализированной подготовки (рис. 2).

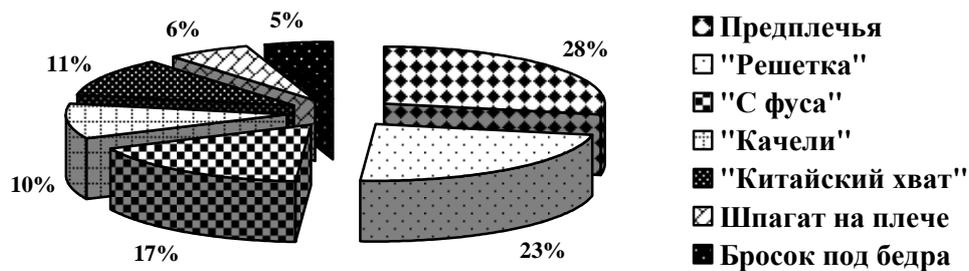


Рис.2. Основные исходные рабочие положения партнеров женских групп в вольтижных упражнениях на этапе специализированной подготовки

В упражнениях, связанных с бросками, ловля – наиболее сложная часть вольтижного элемента, так как нижним необходимо точно поймать верхнего партнера. При этом надо не только погасить скорость падающего тела, но и одновременно перевести его в зону сохранения положения. Вращения верхнего и его отклонения от проекции ОЦМ группы создают помехи для точного выбора момента ловли партнера. Для сохранения устойчивого равновесия амортизирующие действия нижние должны выполнять по возможности с малой амплитудой восстанавливающих движений. Сами завершающие действия в вольтижных упражнениях начинаются после прохождения верхним высшей точки полета и включают в себя подготовку к приземлению и непосредственно само приземление или ловлю. Основные задачи завершающих действий – погасить энергию движений, приземлиться или принять нужную позу на партнере или партнерах без потери равновесия.

В ходе анализа соревновательной деятельности партнеров женских групп при выполнении завершающих действий (ловли партнера) установлено, что наиболее часто на данном этапе подготовки нижние партнеры выполняют ловлю на предплечья (39%), верхний при этом находится лежа на спине или животе и в соскок на пол (39%), нижние партнеры удерживают верхнего, находящегося в вертикальном положении под плечо и предплечье. Реже осуществляется ловля на соединенные руки нижних («решетку») партнеров (11%), когда верхний находится в стойке ногами и ловля хватом нижних за кисти и плечи верхнего партнера (11%), верхний при этом находится в вертикальном положении в стойке на руках («китайский хват»).

Для большей наглядности на диаграмме представлено соотношение конечных рабочих положений (ловли) при выполнении вольтижных упражнений женских групп на этапе специализированной подготовки (рис. 3).

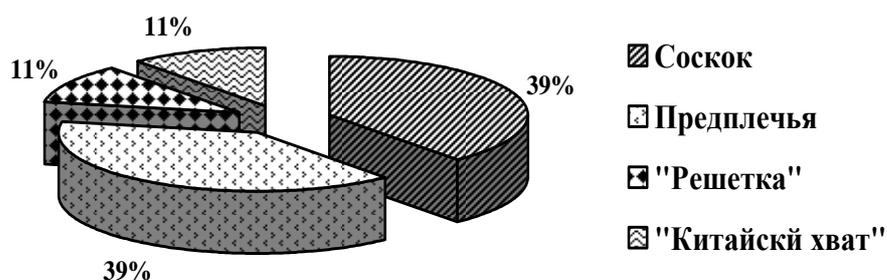


Рис.3. Основные конечные рабочие положения (ловля) партнеров женских групп в вольтижных упражнениях на этапе специализированной подготовки

Анализ двигательной деятельности партнеров женских групп при выполнении вольтижных упражнений, определение рабочих положений партнеров, а так же количественный состав вольтижных упражнений в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности легли в основу разработки методики обучения вольтижным упражнениям.

При этом, для контроля за качеством освоения техники вольтижных упражнений в групповой акробатике, использовались следующие критерии:

- согласованное взаимодействие партнеров при броске и ловле;
- высота вылета;
- действия верхнего в полете и выполнение приземления.

В процессе разучивания бросковых упражнений применялись следующие методы обучения:

- целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения) использовался на начальных этапах освоения движений и предусматривал изучение техники несложных вольтижных упражнений;
- расчленено-конструктивный метод предусматривал разделение целостного упражнения (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или части с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Для повышения эффективности освоения упражнений и в зависимости от допускаемых ошибок данные методы часто комбинировали. Сначала осуществлялось разучивание упражнения целостно с использованием разнообразных страхующих устройств. Затем осваивали самые трудные компоненты движения и в заключении возвращались к целостному выполнению упражнения самостоятельно.

На протяжении всего процесса освоения упражнения применялся метод сопряженного воздействия. Наиболее часто он использовался в процессе совершенствования разученных двигательных действий. Кроме работы над техникой нижние партнеры уделяли серьезное

внимание развитию силовых и скоростно-силовых способностей. Данный метод позволил значительно повысить техничность исполнения сложных вольтижных упражнений.

В ходе разучивания движений подбор подводящих и подготовительных упражнений осуществлялся с учетом ранее установленных основных рабочих положений партнеров, а также способа исполнения вольтижных упражнений верхним партнером. Это позволило существенно ускорить разучивание движений.

Общеподготовительные упражнения выполнялись в конце основной части занятий и применялись:

- 1) для формирования и закрепления умений и навыков, играющих вспомогательную роль в спортивном совершенствовании спортсмена;
- 2) для повышения общего уровня работоспособности;
- 3) для создания функционального фундамента в целях специализированного развития физических способностей;
- 4) для активного отдыха, ускорения восстановительных процессов в организме после двигательных нагрузок.

Для развития чувства баланса, равновесия, ориентации в пространстве и лучшей синхронизации совместных действий нижними использовались упражнения со снарядами-тренажерами. Для повышения технической подготовленности верхних партнеров использовались упражнения на подкидных снарядах, в частности, автокамере и батуте.

Специально-подготовительные упражнения применялись при подготовке партнеров женских групп в качестве специальной физической подготовки, которая была направлена на развитие необходимых физических качеств, соответствующих этапу специализированной подготовки. Специально-двигательные упражнения включали в себя следующие задания:

- принятие рациональной рабочей позы при выполнении сложнокоординированных движений;
- сохранение статодинамической устойчивости;
- развитие пространственной, временной и мышечно-суставной точности движений;
- совершенствование навыка отталкивания руками и ногами;
- восстановление равновесия.

Соревновательные упражнения, а также соревновательные акробатические композиции, использовались как модельные формы соревновательных упражнений, которые совпадали с соревновательными упражнениями по составу действий и общей направленности, но отличались от них по особенностям режима и форме действий.

Упражнения специальной технической подготовки включали в себя упражнения в парах и группах и были направлены на:

- обработку деталей техники движений;
- точность попадания в заданное конечное положение;
- надежность выполнения движений при многократных повторениях;
- разработку программ двигательного совершенствования.

Представленный широкий спектр средств физической и технической подготовки партнеров женских групп на этапе специализированной подготовки был направлен на повышение физической подготовленности акробатов, совершенствование темповых упражнений и повышение качества исполнения упражнений.

Контроль качества освоения и проверка уровня сформированности навыка вольтижных упражнений проводились в ходе обучения. Оценка состояния подготовленности акробатов проводилась в ходе тестирования, а также в процессе контрольных тренировок и в соревновательных условиях.

В процессе обучения применялись следующие методические приемы:

- использование амортизирующих устройств (камера, батут, резиновые амортизаторы) с целью облегчения выполнения упражнений;
- дозированная высота приземления использовалась для увеличения полетной фазы верхнего партнера;
- отягощения, закрепленные на руках и ногах партнеров, применялись для совершенствования выполнения базовых вольтижных упражнений;
- зрительные ориентиры использовались для совершенствования отдельных элементов целостного упражнения.

В результате педагогического эксперимента была доказана эффективность разработанной методики. Установлено, что применение в учебно-тренировочном процессе авторской методики, способствует не только росту технического мастерства акробатов, но и росту показателей физической подготовленности партнеров женских групп ($P < 0,05$).

Отмечено значительное повышение показателей технической подготовленности женских групп. Техника исполнения соревновательных композиций вольтижного характера женскими группами, применявшими разработанную методику, была выше, чем у испытуемых, тренировавшихся по общепринятой методике ($P < 0,01$). Прирост показателей технического мастерства в экспериментальной группе составил 3,7 %.

Выводы. Систематизация вольтижных упражнений по типам рабочих положений партнеров позволяет использовать эффект положительного переноса навыка и, таким образом, рационализировать процесс их освоения. Последовательное освоение взаимосвязанных и иерархически соподчиняющихся упражнений дает возможность существенно расширить арсенал и технику исполнения упражнений, освоенных

акробатками. Применение разработанной методики, основанной на определении рабочих положений партнеров и их количественного соотношения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет повысить качество исполнения вольтижных упражнений и соревновательную результативность женских групп.

Список литературы

1. Анцыперов В.В., Горячева Н.Л. Анализ двигательной деятельности партнеров в парной акробатике // Фундаментальные исследования – 2012. – №3 (часть3). – С. 563-566.
2. Белохвостов Б.Н. Вольтижная акробатика. – М.: Издательство ЛКИ, 2008. – 304 с.
3. Горячева Н.Л. Совершенствование технической подготовки акробатов-прыгунов на этапе начальной специализации / Горячева Н.Л., Андреев Т.А., Коноваленко В.Ю. // Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе: материалы III студенческой заочной Международной научной конференции в 2-х томах (г. Иркутск 22-24 апреля 2014 г.). – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, Том I. – 2014. – С. 398 -401.
4. Морозевич Т.А. Методология развивающейся базы как система подготовки акробатов: концептуальное представление // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 6-8.
5. Соколов Г.Я. Алябышев А.П. Основы техники парно-групповых акробатических упражнений: учебное пособие. – Омск: ОГИФК, 1988. – 56 с.

Рецензенты:

Сентябрев Н.Н., д.б.н., профессор ФГБОУ ВПО «Волгоградская академия физической культуры», г. Волгоград;

Анцыперов В.В., д.п.н., профессор ФГБОУ ВПО «Волгоградская академия физической культуры», г. Волгоград.