

ФОРМИРОВАНИЕ ЗАПИСЕЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ НА УЧЕБНЫХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

FORMATION OF RECORDS OF GYMNASTICS EXERCISES IN EDUCATIONAL AND TRAINING SESSIONS

A. Sokolov

Summary: The harmonious state of the younger generation of young athletes is an integral part of the Russian system of physical training and competition in the sports arena. This is reflected in the development of technology for training preparation for competitive events. The substantiation of the level of intellectual preparedness of gymnasts and acrobats is the technology of mastering the figurative representation of performed movements through the control and accounting of knowledge of terminological records of exercises.

Keywords: artistic gymnastics, intellectual abilities, educational and training process, terminology, thesaurus, technological organization of classes, control and accounting of the level of training.

Соколов Александр Сергеевич

кандидат педагогических наук, доцент,
Филиал Кубанского государственного университета
Славянск-на-Кубани
sokolovas01@yandex.ru

Аннотация: Гармоничное состояние подрастающего поколения юных спортсменов является составной частью российской системы физической подготовки и конкуренции на спортивной арене. Это выражается в разработке технологии учебно-тренировочной подготовки к соревновательным мероприятиям. Обоснованием уровня интеллектуальной подготовленности гимнастов, акробатов становятся технологии освоения образного представления выполняемых движений через контроль и учёт знаний терминологических записей упражнений.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, интеллектуальные способности, учебно-тренировочный процесс, терминология, тезаурус, технологическая организация занятий, контроль и учёт уровня подготовки.

Гармоничное состояние подрастающего поколения юных спортсменов является составной частью российской системы физической подготовки и конкуренции на спортивной арене. Это выражается в разработке технологии учебно-тренировочной подготовки к соревновательным мероприятиям. Обоснованием уровня интеллектуальной подготовленности гимнастов, акробатов становятся технологии освоения образного представления выполняемых движений через контроль и учёт знаний терминологических записей упражнений.

Уровень состояния подготовленности и эффективность выполнения координационных связок элементов и соединений, определялось требованиями правил соревнований по трудности действий. Превращаемость их в двигательные навыки происходила с выработыванием психолого-физиологических стереотипа качеств центральной нервной системы организма. Однако, зачастую тренировочный процесс на этапе многолетней тренировки, протекающий в стандартных условиях, не вызывает достаточного интереса у занимающихся, что может тормозить процесс подготовки спортсменов [6].

От качества знаний, умений и навыков, сформированных на этапе подготовки гимнасток, зависит успешность их соревновательной деятельности на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [2].

Специально подготовительный период направлен на дальнейшее повышение общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в спортивной аэробике [5].

В основе координационных способностей лежит процесс сложного взаимодействия центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации. Это и обеспечивает высокую точность управления силовыми, пространственными и временными параметрами движения [1].

Возникшей целью раскрываются форма и структура методических приёмов изменения интеллектуальных способностей гимнастов в достижении личных результатов. Субъективной задачей определяется последовательность форм записи терминов двигательных действий. Этим последовательно проявляются способности к интегрированию мышления технологии тренировочной деятельности в учебно-тренировочных занятиях.

В идее формируется связь символов терминологии (тезаурус) гимнастического словаря и технических действий исполнителей. В них отражаются функционально внутренние и внешние изменения координации в зоне ближайшего освоения сложности упражнений, а также подвод к организации освоения заданий записи упраж-

нений. Контроль и учёт хода деятельности сведёт результативность к анализу, корректировке, предвидению и упрощению технологии занятий. Значимость записей предполагает освоение теории движений и гипотезу рациональной связки работоспособности тренеров-преподавателей и спортсменов.

У спортсменов должно возникать стремление к закреплению физических качеств, владение волей и точностью выполнения заданий. Уровень подготовленности определяется действиями тренера-преподавателя (наставника), повышающего работоспособность, образное восприятие и сосредоточенность внимания спортсменов.

На базе программ и планов учебно-спортивных занятий необходимо реализовывать профессиональным образованием комплекс специальных записей упражнений. Дозировка нагрузок преподавателем устанавливает коррекцию заданий терминологических символов. Рост освоения форм записей составляет основу контроля, учёта и анализа достижений эффекта исполнений. Подбор рациональных записей комплексов упражнений для решения задач изменения индивидуальной деятельности спортсменов в зоне ближайшего развития организуется методическими приёмами деятельности.

Организатор занятий сводит умения и навыки в единый образ последовательности движений, их реальность предвидений будущих структур действий. Применяется сочетание движений по частям и в связывании, обеспечивая выполнение. Создают формы прописных и строчных символов и сокращения продолжительности работы спортсменов. Работа объединяет результативность и эффективность технологий учебно-тренировочных занятий.

Последовательность технологий воображения ведёт к логике ощущения структурных комбинаций действий. Эффективность занятий требует тезаурусное понятие терминов, доведённых до сознания на доходчивом русском языке. Символы движений используются преподавателями вовремя выполнения спортсменами на оборудовании спортивного зала.

Создание структуры упражнений спортсменов требует краткую запись связующих действий. Терминологию изображать в записи прописными и строчными буквами структуры связок из элементов движений. Например: «переворот назад в равновесие на левой, правая, назад, руки в стороны». Краткая запись прописными буквами: «ПН-РП-ЛН-РС» – «связка» элементов на акробатической дорожке.

Комплексы упражнений в трёх вариантах записи:

- а) полное терминологическое название упражнения;
- б) обозначение прописными и строчными буквами;

в) обозначение прописными буквами.

Комбинации упражнений на акробатической дорожке:

1. Сальто назад, в группировке – СлтНазГрп – СНГ;
2. Переворот, с поворотом кругом – ПвтВлв180° (рондат-Р) – ПВ180°;
3. Переворот назад – ПрвНзд (фляк-Ф) – ПН;
4. Сальто назад прогнувшись – СлтНздПрг – СНП;
5. Переворот с поворотом кругом (рондат) – ПрвВлв180° – ПВ180°;
6. Переворот назад (фляк) – ПрвНзд – ПН;
7. Сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180° (полпируэта) – СлтНздПрг180° – СНП180°;
- 8а Переворот с поворотом кругом – переворот назад (фляк) – сальто назад, прогнувшись с поворотом на 360° (пируэт);
- 8б. Прв180° (рондат) – СнзПрг360
- 8в. Прв180° – ПН – СНП360°;
- 9а. Рондат – фляк – темповое сальто назад, согнувшись – фляк – сальто назад, прогнувшись;
- 9б. Р – Ф – ТмпСлтНздСгн – Ф – СлтПрг;
- 9в. РФТФСНП.

Комбинации упражнений мужчин на гимнастической перекладине:

1. Подъём переворотом в упор – ПдмПрвУпр – ППУ;
2. Перемах правой – ПмхПрв – ППР;
- 3а. Упор ноги врозь – перехват правой – поворот влево в упор – ПврВлвУпр – махом назад соскок;
- 3б. УпрНвр – ПрхПрв – МахНздСск;
- 3в. УНВ – ПП – МНС;
- 4а. Мах дугой назад – подъём махом назад в стойку;
- 4б. МахДугНзд – ПдмМахНазСтк;
- 4в. МДН – ПМНС;
- 5а. Махом вперёд перелёт, назад прогнувшись противовращением в вис;
- 5б. МахВпдПрлНздПргПрвВис;
- 5в. МВПППВ;
6. Оборотом назад – ОНз – Соскок двойное сальто назад прогнувшись с поворотом 720° – ДвСлтНздПрг720° – ДСНП720°.

Упражнения мужчин на гимнастических (параллельных) брусьях:

1. Подъём махом вперёд – ПдмМахВпр – ПМВ.;
2. Подъём разгибом в упор – ПдмРзгУпр – ПРУ;
3. Махом вперёд подлёт с поворотом кругом в стойку – МахВпрПдлПвт180°Стк – МВПП180°С;
4. Махом вперёд поворот 360° в стойку – МахВпрПвт360°Стк – МВП360°С;
5. Махом вперёд сальто назад, прогнувшись в стойку на руках – МахВпрСлтНазПргСтк – МВСНПС.

Упражнения мужчин на гимнастическом снаряде «конь-махи»:

1. Скрестный перемах влево – СкрПмхВл – СПВ;

2. Обратный скрестный перемах вправо – ОбрСкрПмхВпр – ОСПВ;
3. Круг двумя вместе продольно – КргДвмВмсПрд – КДВП;
4. Круг двумя врозь поперёк – КргДвмВрзПпр – КДВП;
5. Круг двумя врозь продольно выходом в стойку врозь – КргДвмВрзПпрВхдСткВрз – КДВПВС;
6. Круг двумя вместе – вход в упор сзади продольно – КргДвм ВхдУпрсСздПрд – КДВУС.

Упражнения в опорном прыжке:

1. Переворот вперёд – ПрвВпд – ПВ;
2. Переворот назад (фляк) – ПрвНзд – ПН;
3. Переворот вперёд с поворотом кругом (рондат) – ПрвВпд180° – ПВ180°;
- 4а. Переворот вперёд с поворотом кругом (рондат) – переворот назад (фляк) – сальто назад с поворотом на 360° (пируэт);
- 4б. ПрвВпд180° – ПрвНзд – СлтНзд360°;
- 4в. ПВ180° – ПН. – СН360°.

Упражнения на кольцах

1. Подъём махом назад в стойку – ПдмМахНздСтк – ПМНС;
2. Подъём махом вперёд в упор, согнувшись – ПдмМахВпрУпрСгн – ПМНУС;
- 3а. Большой оборот вперёд – большой оборот назад – опускание в упор руки в стороны (Д-Зс);
- 3б. БлшОбртВпрд – БлшОбртНзд – ОпскУпрРукСтрн (Д-Зс);
- 3в. БОВ – БОН – ОУРС (Д-Зс).

В основу технологического принципа использования индивидуального словарного тезауруса положены составляющие: технологические подходы к обучению гимнастическим упражнениям «... который строится на

индивидуализированном, осознанном взаимодействии преподавателя и ученика с учётом подготовленности участников, ... – это творческий процесс интеграции различных знаний и превращение их в технологические новации». Тезаурусные подходы создают «... представления о двигательном действии. Педагог, ориентированный на глубокое познание личности, общается с учеником на уровне представления окружающей действительности в голове человека» [4].

Объективный тезаурус – система научной информации в той сфере деятельности человека, где решающее значение имеет объективная логика, нормы, каноны в выбранной области знания, в данном случае – биомеханические закономерности движений. Совместная деятельность педагога и ученика является собой информационные модели, которые диалектически интегрируют оба тезауруса. Индивидуальный тезаурус представляет собой устойчивую совокупность слов, понятий, терминов, категорий, имеющих для гимнаста определённый личностный смысл и используемых для описания им конкретных гимнастических элементов, движений [3].

Содержание и структура терминологии (тезаурус) носит вариативный характер записи в планировании выполнений групповых и индивидуальных заданий. Уровень подготовленности достигает роста умениям и навыкам интеллектуальных способностей преподавателей и обучающихся.

Рекомендуем включать:

- комплексы упражнений для освоения двигательных действий;
- систему терминологии (тезаурус);
- контроль и учёт результатов;
- поиск форм записей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2011. 348 с.;
2. Иванова, Е.В. Методика развития координации движений рук у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки: Автореф. ... дис. канд. пед. наук. – Чебоксары, 2009. – 23 с.
3. Гагин, Ю.А. Духовный акмеизм биомеханики / Ю.А. Гагин, С.В. Дмитриев; Балт. Пед. Академия. – СПб.: [б.и.], 2000. – 308 с.
4. Бордовская, Н.В. Диалектика педагогического исследования: логико-методологические проблемы / Н.В. Бордовская. – СПб.: Изд-во РХГИ, 2001. – 512 с.
- Извозчиков, В.А. Слово об информации // Наука и школа. – 2000. – № 1. – С. 34-44.
5. Бобровская О.В., Арсентьева А.В., Воробьева Е.В. Методика повышения физической подготовки юных гимнасток, занимающихся спортивной аэробикой // Психологические и педагогические аспекты научного становления личности: сб. статей междунар. науч.-практ. конф. 2017. С. 28–32.
6. Khiat B. Mehdioui H. Effect of Pubertal Maturation on the Development of Anaerobic Power (in College students 11–16 years of Algeria) // European Journal of Physical Education and Sport. 2015. № 4 (10). P. 186–191.

© Соколов Александр Сергеевич (sokolovas01@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»