

Схема выполнения – 40×20, где 40 секунд – работа, 20 секунд – отдых и смена станции. Место проведения – борцовский зал. Необходимое оборудование – борцовский манекен, гири, «блины» от штанги, резиновый амортизатор, шведская стенка, навесная перекладина, гимнастическая скамейка.

В заключение следует отметить, что метод «круговой тренировки» достаточно прост в организационном плане, не требует специального оборудования и может быть применен тренерами-преподавателями в условиях спортивной школы любого уровня.

1. Мацкевич, В. Н. Роль круговой тренировки в функциональной подготовке борцов / В. Н. Мацкевич // Материалы 1X Международной научной сессии по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту». – Минск, 2006. – С. 146–148.

ВРАЩЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ

Мацюсь Н.Ю.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Одной из современных тенденций развития гимнастических видов спорта является усложнение соревновательных программ за счет демонстрации широкого спектра технических элементов с многократными вращениями вокруг различных осей как в опорных, так и в безопорных положениях. Для их освоения крайне важным является формирование соответствующего уровня базовой подготовленности, создающей фундамент роста мастерства спортсменов. В структуре последней укажем на значимость общедвигательного аспекта, обеспечивающего развитие и совершенствование вестибулярной устойчивости, координации движений и чувства равновесия начинающих гимнастов, во многом облегчающего освоение необходимых на этапе начальной подготовки двигательных навыков [7].

Анализ программ для специализированных учебно-спортивных учреждений Республики Беларусь по гимнастическим видам спорта [2; 3; 5; 6; 8], и других нормативных документов [1; 4] позволил определить долю элементов (в процентах), основанных на различного рода вращениях, в содержании технической подготовки юных гимнастов. При проведении исследования учитывалось также число подготовительных и подводящих упражнений. Структура технической подготовки в разрезе состава используемых элементов в гимнастических видах спорта (спортивная акробатика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, прыжки на батуте) на этапе начальной подготовки представлена на рисунке.

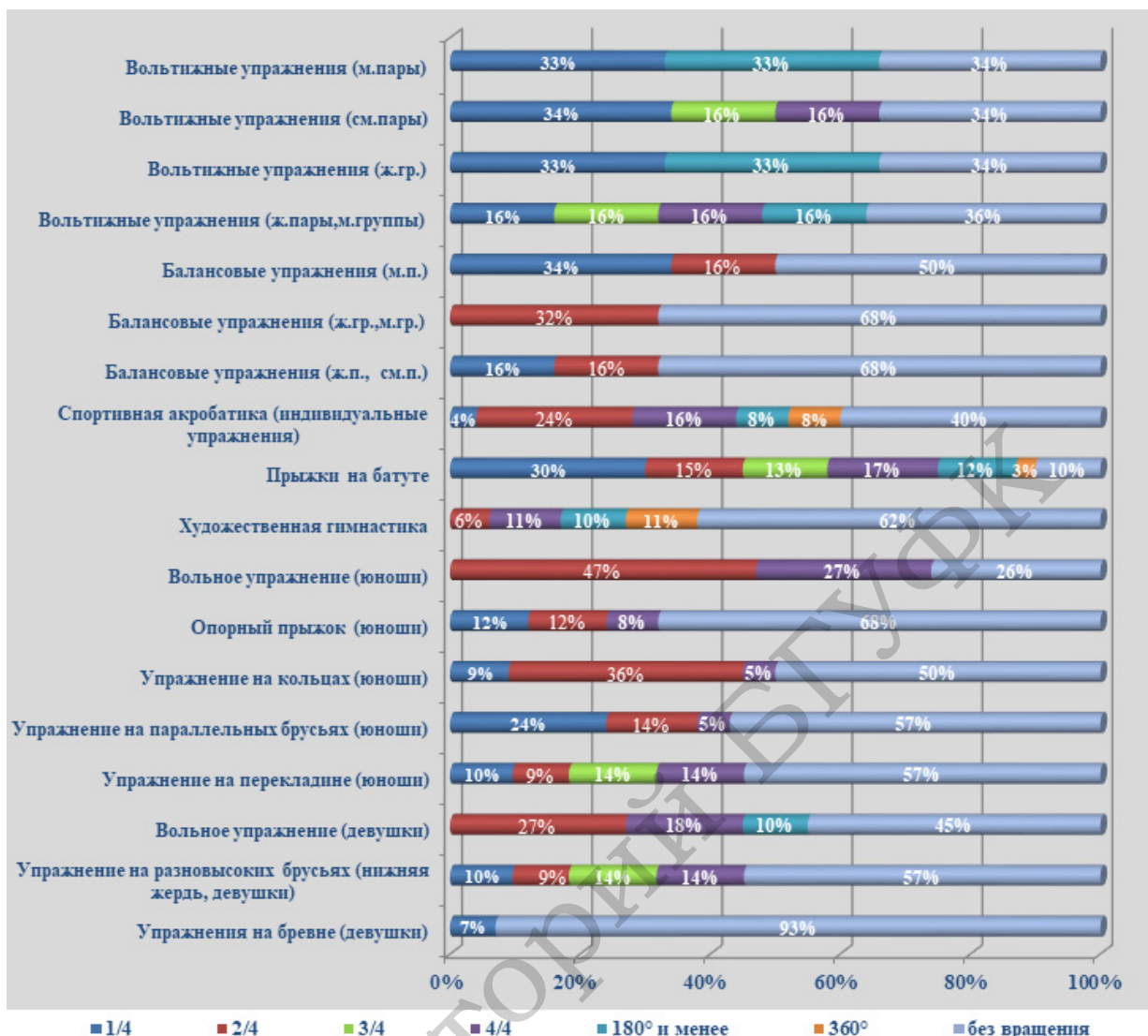


Рисунок – Доля элементов с вращениями и без них в содержании технической подготовки гимнастов на этапе начальной подготовки

Полученные результаты позволяют делать вывод о том, что вращения являются основным компонентом содержания технической подготовки спортсменов в гимнастических видах спорта. Это, в свою очередь, свидетельствует о необходимости применения на этапе начальной подготовки разнообразных акробатических упражнений, которые, являясь важной составляющей базовой технической подготовки и эффективным средством развития вестибуло-координационных способностей спортсменов, предваряют освоение сложнейших технических элементов.

1. Классификационная программа по спортивной гимнастике в Республике Беларусь (девушки) 2017–2020 гг. / ОО «Белорусская ассоциация гимнастики». – Минск, 2017.

2. Прыжки на батуте: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Мин-во спорта и туризма Республики Беларусь; ОО «Белорусская ассоциация гимнастики». – Минск, 2017. – 93 с.

3. Спортивная акробатика (парно-групповые виды): учеб. программа для детско-юношеских спорт. школ, спец. детско-юношеских школ олимп. резерва / Мин-во спорта и туризма Республики Беларусь. – Минск, 2017. – 76 с.

4. Спортивная акробатика. Обязательная классификационная программа для младших разрядов / Мин-во спорта и туризма Респ. Беларусь; Федерация акробатики; сост. В. В. Вихров [и др.]. – Минск, 2005. – 51 с.

5. Спортивная гимнастика (женщины): учеб. программа для детско-юношеских спортивных школ, спец. детско-юношеских школ олимп. резерва / Мин-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Государственное учреждение «Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь»; сост. Л. К. Дворецкий, Н. А. Соснина. – Минск, 2005. – 114 с.

6. Спортивная гимнастика (мужчины): программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Государственное учреждение «Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь»; сост. В. П. Евсеев, Э. В. Ветошкина. – Минск, 2005. – 111 с.

7. Морозевич, Т. А. Базовая подготовка юных акробатов: учеб. пособие / Т. А. Морозевич, В. М. Миронов. – Минск: БГАФК, 2003. – 108 с.

8. Художественная гимнастика: учеб. программа / Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; ОО «Белорусская ассоциация гимнастики»; сост. М. В. Макарова, Н. Ю. Мацюсь; Т. В. Алешкевич. – Минск, 2017. – 161 с.

МАКИАВЕЛЛИЗМ КАК ЛИЧНОСТНОЕ СВОЙСТВО СПОРТСМЕНОВ

Мельник Е.В., Боровская Н.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

Спорт как специфическая социальная сфера воздействует на личность спортсмена, предоставляя возможности для реализации стремления человека к самосовершенствованию и самоутверждению. Среди личностных свойств, способствующих достижению цели, рассматривается и макиавеллизм. Это понятие широко распространено в зарубежных психологических исследованиях и представляет собой устойчивую черту личности в системе социальных взаимоотношений [1].

Основными психологическими составляющими макиавеллизма, как личностного свойства, являются когнитивные, мотивационные и поведенческие характеристики, отражающие склонность человека манипулировать другими людьми в межличностных отношениях [1; 2; 4].

С целью изучения выраженности макиавеллизма у спортсменов было проведено эмпирическое исследование с использованием Мак-шкалы IV (Christie