

Тема 7 ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ (АЭРОБНОЙ ГИМНАСТИКЕ) – (4 ЧАСА)

7.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Определение понятия аэробная гимнастика (спортивная аэробика -
перев. с англ.)

Аэробная гимнастика - характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные и высокоинтенсивные соединения (образцы) аэробных движений соответствующих музыке, заимствованных из традиционных аэробных упражнений; программа должна демонстрировать непрерывное движение, гибкость, силу и использование из семи основных шагов, элементы трудности, выполненные с высокой степенью совершенства.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «СОЕДИНЕНИЕ АЭРОБНЫХ ДВИЖЕНИЙ»

Это комбинации основных аэробных шагов сочетающихся с движениями руками: выполняемые в полном соответствии с музыкой, чтобы создать динамические, ритмичные и непрерывные последовательности движений с высокой и низкой интенсивностью воздействия.

Упражнения должны предусмотреть высокий уровень интенсивности.

Правила соревнований - общая цель

Правила соревнований предназначены для обеспечения гарантии наиболее объективной оценки упражнений аэробной гимнастики на международном уровне.

Судьи

Судьи должны поддерживать постоянную причастность к аэробной гимнастике и обязаны непрерывно расширять свои практические знания.

Основными условиями для действий судей являются:

- Превосходное знание правил соревнований Международной федерации гимнастики (ФИЖ)
- Превосходное знание технических инструкций ФИЖ (FIG T.I.)
- Превосходное знание новых элементов сложности

Предпосылки для судейства на официальных соревнованиях ФИЖ.:

- иметь действительное удостоверение ФИЖ на текущий цикл соревнований
- успешно судить национальные соревнования, соревнования между странами и открытые международные соревнования (по приглашению)
- быть внесенным в список международных судей ФИЖ
- иметь глубокие знания правил аэробной гимнастики и демонстрировать беспристрастное судейство

Все члены бригады судей обязаны:

- посещать все собрания, инструктажи и контрольные опросы

- присутствовать в зоне соревнований во время обозначенное расписанием
- посетить ориентационную встречу участников соревнования

Во время соревнований каждый судья должен:

- не покидать отведенное ему место
- не контактировать с другими людьми
- не вступать в дискуссии с тренерами, спортсменами и другими судьями
- носить установленную для соревнований униформу
(женщины: темно синий или черный костюм с юбкой или брюками и белую блузку)
(мужчины: темный синий пиджак, серые или темные брюки, светлую цветную рубашку и галстук)
- не использовать сотовый телефон или другие устройства

Высшее жюри

Высшим жюри могут быть объявлены следующие санкции:

- отстранение судьи от международных соревнований на определенный период времени
- понижение категории в удостоверении судьи
- изъятие удостоверения судьи
- отстранение судьи от деятельности Федерации в течение определенного периода времени

Статус соревнований

Официальным соревнованием аэробной гимнастики ФИЖ является чемпионат мира по аэробной гимнастике.

Чемпионаты мира по аэробной гимнастике проводятся каждые два года в четных годах.

Общий распорядок для чемпионата мира по аэробной гимнастике должен быть следующим:

Соревнования не могут начинаться ранее, чем в 10.00 часов и заканчиваться позднее, чем 23.00 часа.

Расписание соревнований должно быть одобрено техническим комитетом аэробной гимнастики и опубликовано в рабочем плане.

Замена участников может быть произведена не позднее 24 часов до начала соревнований по серьезным медицинским показаниям.

Квалификационные соревнования и финалы

А) Количество участников в квалификационных соревнованиях

- Максимальное число спортсменов в квалификационных соревнованиях
- два в категории от Национальной федерации для соло-мужчин (ИМ), соло-женщин (ИЖ), смешанных пар (СП) и трио (ТР).
 - Один от национальной федерации для групп (ГР), Аэро-денс (АД) и Аэро-степ (АС) - Правила соревнований 2017 – 2020, [41].

Б) Количество участников в финалах

Восемь лучших во всех категориях могут участвовать в финалах.

В) Исключения из правил

В квалификации и в финалах в случае равенства любых занятых мест, равенство будет нарушено, основываясь на следующих критериях в нижеперечисленном порядке:

- самая высокая общая оценка в Исполнении
- самая высокая общая оценка в Артистичности
- самая высокая общая оценка в Сложности

Порядок старта

А) Процедура жеребьевки

Жеребьевка определит стартовый порядок в квалификационных соревнованиях и финалах. Жеребьевка должна проводиться в присутствии Президента технического комитета (ТК) аэробной гимнастики или назначенного члена ТК аэробной гимнастики и проходить согласно регламента, описанного в технических инструкциях ФИЖ.

1. Жеребьевка должна проводиться в течение двух недель после крайнего срока подачи окончательной заявки.
2. Федерации будут информированы Генеральным секретарем о времени и месте жеребьевки заранее, по крайней мере, за один месяц, и они имеют право присутствовать на процедуре жеребьевки
3. Средства массовой информации должны быть оповещены и получают право заявить представителям местных властей страны, в которой будет проводиться жеребьевка, о своем участии и получают приглашение для своих представителей
4. Жеребьевка должна проводиться "нейтральным" человеком или компьютером.
5. Жеребьевка определяет порядок, устанавливает очередность для каждой команды или гимнаста путем случайного выбора последовательности, в которой команда или гимнаст будут начинать выступления на соревновании
6. "Правила 10 минут" Для здоровья и безопасности гимнастов, ФИЖ постановил, что для гимнастов, многократно выступающих в финалах, необходимо, чтобы прошло 10 минут перед следующим выступлением. Этот восстановительный период был соотнесен таким образом, чтобы равняться 4 выступлениям в соревновании. (Эти условия прописаны в технических инструкциях ФИЖ). Жеребьевка будет отрегулирована согласно этому принципу. Если гимнаст или группа в первом круге жеребьевки выбраны для выступлений 7-ми, а в следующем круге они не получили положение 1-3, то их новое стартовое положение станет 4-ым. Если гимнаст или группа выступают по жеребьевке последними (8-ми), а в следующем круге жеребьевки они не получили 1-4 место, то в их новое стартовое положение станет 5-м. Такое регулирование, если необходимо, будет сделано

председателем высшего жюри и как только гимнасты после квалификации будут ранжированы, уточнение жеребьевки и стартового листа будет произведено компьютерной программой Лонжин (Longines). Этот принцип уточнения применяется для всех кругов жеребьевки других финальных соревнований, также как и для Всемирных игр (квалификации).

Б) Неявка

Если спортсмен не появится на соревновательной площадке в течение 20 секунд после приглашения, то Председателем бригады судей должна быть сделана сбавка 0.5 балла. Если спортсмен не появился на площадке в течение 60 секунд с момента приглашения, то считается, что он на старт не явился. После объявления неявки на старт спортсмен теряет право на участие в рассматриваемом виде соревнования

В случаях экстраординарных необходимо обратиться к разъяснениям в главе 8 действующих Правил соревнований.

Награждение

А) Церемония

Специальные инструкции ФИЖ для церемоний награждения медалями подробно описаны в технических инструкциях ФИЖ.

Подробная процедура организации награждения должна быть одобрена ответственным должностным лицом ФИЖ.

Б) Награды

Призы и медали вручаются победителям в каждой категории за первые три места. Дипломы даются каждому финалисту.

Свидетельство об участии дается всем спортсменам и должностным лицам.

Категории (номинации соревнований)

А) Количество номинаций

Чемпионаты мира по аэробной гимнастике включают следующие категории:

Аэробная гимнастика

- индивидуальные выступления женщин или, для краткости: соло-женщины (ИЖ)
- индивидуальные выступления мужчин или соло мужчины (ИМ)
- смешанные пары (СП)
- трио (ТР)
- группы (ГР)

Танцевальная аэробика (АД) и степ-аэробика (АС) со специальными правилами ФИЖ - приложения к правилам соревнований VI и VII [41].

Б) Количество спортсменов

Количество и пол спортсменов в каждой категории:

Женщины индивидуальные выступления - 1 спортсменка женщина

Мужчины индивидуальные выступления - 1 спортсмен мужчина

Смешанная Пара - спортсмены 1 мужчина / 1 женщина

Трио - 3 спортсмена (мужчины/женщины/смешанный состав)

Группы - 5 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав)

Танцевальная аэробика - 8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав)

Степ-аэробика - 8 спортсменов (мужчины/женщины/смешанный состав)

Критерии для участия в соревнованиях

А) Общие права

Чемпионаты мира по аэробной гимнастике являются открытыми для спортсменов, которые:

- входят в состав национальной федерации, зарегистрированной в ФИЖ

- полностью выполняют требования устава ФИЖ и технических регламентов ФИЖ

Б) Возраст

Для официальных соревнований ФИЖ в категории взрослых (сеньоры), участник должен иметь возраст 18 лет в год соревнования

Г) Национальность

Спортсмены и судьи, меняющие гражданство, должны соблюдать директивы Олимпийской хартии и устава ФИЖ.

Вопросами, связанными с изменением гражданства, занимается исполнительный комитет ФИЖ.

Стиль одежды (дресс-код)

Одежда спортсменов должна демонстрировать, соответствие спортивному стилю, характерному для гимнастических дисциплин. Аккуратный и надлежащий спортивный внешний вид должен производить хорошее впечатление.

За одежду, с любым нарушением от описания, представленного Дресс-кодом, Председателем бригады судей (ПБС), будет производиться сбавка (- 0.2 каждый раз по различным критериям).

А) Национальная эмблема - рекламный логотип:

(См. Правила ФИЖ одежда для соревнований и правила для рекламы)

Гимнаст должен иметь национальную идентификацию или эмблему на его/её костюме для соревнований в соответствии с последними Регламентами ФИЖ.

Гимнаст может носить только те логотипы, рекламу и спонсорские идентификаторы, которые разрешены самыми последними регламентами ФИЖ. : Сбавка 0.3 балла

Б) Профиль (покрой одежды):

Одежда для женщин

- Женщины должны быть одеты в цельный купальник (рис. 13.1), колготки телесного цвета или прозрачные или комбинезон (цельный костюм с общей длиной от шеи до лодыжки). Блестки разрешаются.
- Вырез для шеи (декольте) впереди и сзади купальника/комбинезона должен быть не ниже середины грудины впереди и на спине не далее нижней линии лопаток).
- Покрой купальника в верхней части ноги не должен уходить выше линии талии и наружный шов должен проходить по гребню подвздошной кости. Купальник должен полностью закрывать промежность.
- Одежда для женщин может быть с длинными рукавами или без (1 или 2 рукава). Длинные рукава заканчиваются на запястье. Для рукавов допускается прозрачный материал
- Длинное трико/ цельный комбинезон разрешаются.

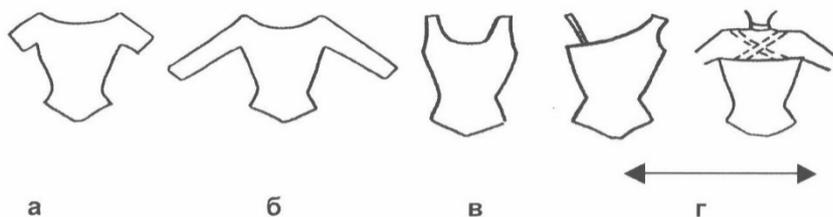


Рис. 13.1. Примеры костюма для женщин

Примеры, представленные на рис. 13.1. от “а до в” показывают одинаковый фасон купальника - впереди и сзади. Пример “г” показывает один и тот же купальник с разным фасоном впереди и сзади.

Одежда для мужчин

- Мужчины должны быть одеты в комбинезон или шорты и облегающую майку, или купальник с соответствующей поддержкой (т.е. танцевальным бандажом).
- Костюм не должен иметь открытых вырезов впереди или сзади.
- Проймы не должны быть вырезаны ниже лопаток.
- блестки для мужской одежды не допускаются
- 3/4 легинсы разрешены, длинные гимнастические брюки (трико + брюки), цельные комбинезоны разрешаются.

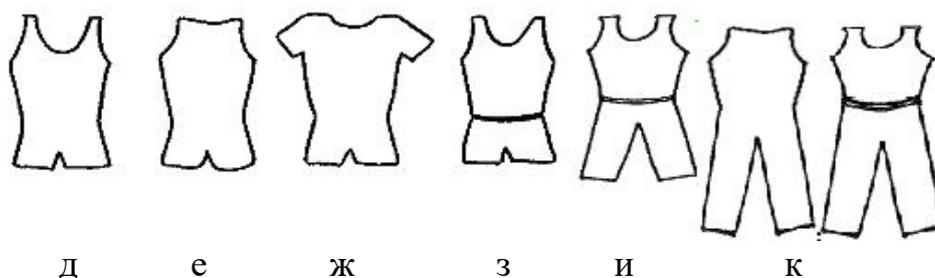


Рис.13.2. Примеры костюма для мужчин

Примеры от «д до к» (рис.13.2) показывают одинаковую впереди и сзади модель костюма.

В) Надлежащий костюм:

1. Волосы должны быть безопасно закреплены близко к голове.
2. Спортсмены должны носить белые кроссовки для аэробики и белые носки, которые должны быть хорошо видны всем судьям.
3. Использование косметики в умеренном количестве разрешено только женщинам.
4. Не прикрепленные детали одежды и отделки костюма не разрешаются.
5. Ювелирные украшения не должны быть надеты.
6. Изношенный или разорванный костюм и/или предметы нательного белья, показанные в течение исполнения
7. Одежда для аэробики должна быть из непрозрачного материала. Прозрачный материал разрешен на рукавах женского купальника.
8. Одежда, отражающая войну, насилие или религиозные темы запрещается.
9. Краска для тела не допускается,
10. Одежда спортивного фасона.

Г) Униформа: (Предупреждение от ПБС):

Все спортсмены должны носить официальный национальный тренировочный костюм своей страны на Церемониях Открытия и Закрытия и костюм для соревнования на церемоний Награждения Медалями.

Дисциплинарные взыскания

А) Предупреждение

Предупреждения даются в случаях:

- Нахождения в запрещенных зонах;
- Некорректного поведения на Помосте;
- Непочтительных манер по отношению к судьям и официальным лицам;
- Неспортивного поведения;
- Не надета спортивная национальная форма во время церемоний Открытия и Закрытия соревнований;
- Не надета одежда для соревнования во время церемонии награждения медалями (50% призовых денег);

- Спортсмену делается только одно предупреждение и независимо от категории замечания при повторном предупреждении последует немедленная дисквалификация.

Б) Дисквалификация

Дисквалификация объявляется если:

- Есть серьезные нарушения Уставов ФИЖ, Технических инструкций и/или Правил соревнований;
- Произошла неявка на соревнования.

Непредвиденные обстоятельства

Экстраординарные обстоятельства определяются следующим образом:

- Поставлена другая музыкальная запись.
- Возникли проблемы воспроизведения музыки из-за неполадок оборудования.
- Возникли неполадки, вызванные нарушениями в общем оборудовании
- освещение, площадка, место соревнований.
- Появился любой посторонний объект (предмет) на соревновательной площадке в момент выступления спортсмена или появились другие лица, кроме спортсменов.
- Возникли непредвиденные обстоятельства, вызвавшие неявку на старт по причине, не зависящей от спортсменов.

При возникновении ситуаций, указанных выше, спортсмен обязан немедленно прекратить упражнение, Протест после завершения спортсменом упражнения приниматься не будет.

По решению Председателя бригады судей спортсмен может повторно начать упражнение после устранения помех. Все оценки, выставленные за незавершенную программу, аннулируются

При возникновении ситуаций, не описанных выше, решение принимает непосредственно Высшее Жюри. Решение Высшего Жюри является окончательным.

7.2. ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ (ПБС)

А) Функции

- Записывает упражнение, используя те же способы, что и судьи Сложности
- Дает ценность за обязательный подъем (пирамиду)
- Контролирует работу судей как предписано в Технических Регламентах
- Вычитает из общей оценки сбавки за нарушения в соответствии с правилами соревнований
- Контролирует оценки Исполнения и Артистичности с позиции логики и подходит к судье, оценка которого имеет значительное отклонение от ожидаемой или когда оценку невозможно оправдать и предлагает изменить оценку (судья вправе отказаться)

- Разрешает выставление оценки: Если необходимо по истечении времени, отведенного для D-судей, вмешивается (10 секунд).
- Как только оценки показаны публике, невозможны никакие изменения в них, кроме случаев неправильно показанной или объявленной оценки

Делает сбавки за:

- Подъемы (пирамиды)
- Запрещенные движения
- Прерывание / остановку выполнения упражнения
- Нарушения правил Времени / ошибки времени
- Опоздание с появлением на площадке в течение 20 секунд
- Ошибки Презентации в зоне соревнования
- Ошибки в одежде

Делает предупреждение за:

- Нахождение в запрещенной зоне
- неподходящее поведение/манеры
- Не надет национальный костюм (на церемонии открытия / закрытия)
- Одежда для Соревнования не надета на церемонии вручения медалей

Дисквалифицирует за:

- Неявку
- Серьезное нарушение устава ФИЖ., технического регламента или правил соревнований

Должен вмешаться когда:

- Оценки Бригады судей неправильны или недопустимы*
- Судьи Сложности не могут прийти к согласию по оценке трудности
- Судья Линии не увидел ошибку

Б) Критерии

Пирамида: один динамический, подъем в положении стоя является обязательным в упражнении.

Определение: когда один или несколько спортсменов подняты на уровень плеча или выше, верхние - поддерживаемые партнер(ы), показывают точное (ные). положение.

Нижний спортсмен должен находиться в положении стоя в начале подъема. Подъем может включать в себя любую комбинацию спортсменов. Могут быть показаны разные конструкции пирамид в один и тот же период времени, (последовательно, серией)

Критерии для оценки:

Критерии оценивания подъема

0.1 0.2

1. Уровень подъема партнера по отношению к оси плеч

(выше уровня плеча) при входе в пирамиду

2. Демонстрация физической подготовленности; силы, гибкости, равновесия

3. Изменение различных уровней с различными формами

4. Демонстрация динамизма (скорости, вращения)

спортсмена (нов)

5. Демонстрация фазы полета

ОБЩАЯ ОЦЕНКА: максимальная ценность – 1 балл.

Конечная позиция должна быть контролируемой.

Пирамида должна продемонстрировать различные формы и/или разные уровни, до броска (если включен) поднятого спортсмена (ов).

В случае исполнения более одного подъема, оцениваться будет только 1-я пирамида. За все остальные будет сделана сбавка: 0,5 балла за каждый дополнительный подъем.

Только поднимаемый спортсмен(ы), могут использовать элементы из списка “запрещенных движений” (Глава 6, 6.1), кроме стойки на руках в статическом положении.

Все запрещенные движения нельзя выполнять в пирамиде.

Сбавка: 0.5 балла за отсутствующую пирамиду

Запрещенная пирамида

- Высота подъема выше, чем 2 стоящих друг на друге человека, в вертикальном положении.

- Сальто прогнувшись (верхний спортсмен) с подбрасыванием

- Вход в пирамиду с выполнением более чем одного акробатического элемента.

Сбавка: на 0,5 балла каждый раз

Запрещенные движения

Запрещены движения, перечисленные в Правилах, в списке запрещенных движений. (см. Главу 7.1 Правил соревнований).

Сбавка: на 0,5 балла каждый раз

Прерывание исполнения

Прерывание исполнения определяется, когда спортсмен прекращает выполнять движения на определенный период времени между 2 и 10 секундами, а затем продолжает.

Сбавка: 0.5 балла каждый раз

Остановка исполнения

Остановка исполнения определяется, когда спортсмен останавливается больше, чем на 10 секунд (действует во всех категориях). Спортсмен(ы) получит все оценки согласно Правилам соревнований

Сбавка: 2.0 балла

Позднее появление на площадке соревнования

Когда спортсмен *не появляется на площадке соревнования в течение 20 секунд* после вызова

Сбавка: 0.5 балла

Неявка

Если спортсмен не появляется на площадке соревнования в течение 60 секунд после вызова.

Дисквалифицируется из категории соревнования.

Ошибка презентации

После вызова диктора, спортсмены могут представлять себя в четкой спортивной манере (без театрального представления) и идти на свое стартовое положение.

Сбавка : 0.2 балла за театрализованное представление

Ошибки одежды

Ошибки одежды относятся к нарушениям, описанным в главе 2 / 2.3, за которые будет сбавка на **0.2 балла каждый раз по различным критериям**

Отсутствие государственного герба: сбавка 0.3 балла

Ошибка времени (недостаток) и нарушение времени

Время регистрируется с первого слышимого звука (исключая предварительный сигнал) и заканчивается последним слышимым звуком. Если продолжительность музыки в упражнении - больше или меньше, чем установлено ПРАВИЛАМИ, то ПБС по уведомлению судьи Времени сделает следующие сбавки:

Для всех категорий

Нарушение времени: (+/- 2 секунды от допустимого)

от 1'13 " до 1'14 " или от 1'26 до 1'27 ": **Сбавка: 0.2 балла**

Ошибка (недостаток) времени: (+/- 3 секунды от допустимого или более)

Меньше, чем 1'13'' или больше, чем 1'27'': **Сбавка: 0.5 балла**

Дисциплинарные штрафы

Предупреждение или дисквалификация объявляются в соответствии с разделом Правил соревнований о **дисциплинарных штрафах**.

Темы с нарушением Олимпийской хартии и кодекса этики, получают сбавку 2.0 балла.

Права Председателя бригады судей:

Получает от Высшего Жюри соревновательную установку (обычно 2 дня) о роли и обязанностях на соревнованиях.

Получает право относиться к офису (управлению), в течение соревнования.

7. 3. СУДЕЙСТВО АРТИСТИЧНОСТИ.

Функции судей и критерии судейства

А) Требования

- Все компоненты хореографии должны быть хорошо объединены, чтобы превратить спортивные упражнения в артистическое исполнение, с творческими и уникальными характеристиками, соблюдая специфику Аэробной Гимнастики
- В упражнении Смешанной Пары, Трио и Группы, необходимо выполнить одну пирамиду (подъем).

Б) Хореография

Композиция (сложность и оригинальность) :

1. Музыка и музыкальность
2. Аэробное содержание
3. Общее содержание
4. Использование пространства

Выступление (презентация):

5. Артистичность (художественность исполнения)

В) Функции

Судья Артистичности оценивает ХОРЕОГРАФИЮ упражнения (всего 10 баллов) на основе критериев. Каждый критерий оценивается согласно нижеследующей шкале:

<u>ШКАЛА ОЦЕНКИ</u>		
	Отлично	2.00
	Очень хорошо	1.8 – 1.9
	Хорошо	1.6 – 1.7
	Удовлетворительно	1.4 – 1.5
	Плохо	1.2 – 1.3
	Недопустимо	1.0 – 1.1

Г) Критерии

1. Музыка и Музыкальность (Макс. 2 балла)

Выбор и использование музыки являются важным аспектом упражнения.

1.1 Выбор, состав музыки и Структура

1.2 Музыкальность (Использование музыки)

Хороший подбор музыки поможет определить структуру и темп, также как и тему упражнения. Музыка будет поддерживать и подчеркивать исполнение. Она также должна использоваться для того, чтобы побудить на использование всей хореографии и внести вклад в стиль и качество исполнения, также как и в выразительность гимнастов. Музыка должна быть адаптирована для Аэробной Гимнастики. Должна прослеживаться большая связь между всем упражнением и выбранной музыкой.

Исполнитель (и) должен интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, попадать в ритмические удары - биты) / фразы (СИНХРОННОСТЬ- музыкальность), но ее слитность, форму, интенсивность и страсть в пределах его/ее или их физических возможностей.

2. Аэробное содержание (Макс. 2 балла)

Необходимо выполнять узнаваемые последовательности связок аэробных движений (САД) на протяжении всего упражнения. САД - это сущность аэробной гимнастики, которые также являются одним из самых важных аспектов в содержании программы, при условии использования 7 аэробных шагов, выполняемых

одновременно с движениями руками, с высоким уровнем координации тела и должны быть выполнены с хорошей техникой и качеством

2.1 Количество САД

2.2 Сложность / Разнообразие

3. Общее Содержание (Макс. 2 балла)

Основное содержание включает в себя: переходы, соединения, подъемы, физические взаимодействия; сотрудничество. Все эти движения должны улучшить упражнение, и должны быть выполнены с хорошей техникой и качеством, и без ненужных пауз

3.1 Сложность / Разнообразие

3.2 Слитность

4. Использование пространства (Макс. 2 балла)

По этому критерию судьи Артистичности оценивают эффективность использования соревновательной площадки, расстановку и распределение движений в упражнении, и построения (расположение, изменения построений и расстояния) для СП/ТР/ГР. Программа должна быть сбалансированной по всей площадке

4.1 Использование соревновательной площадки (построений)

4.2 Распределение компонентов упражнения

5. Артистизм (Макс. 2 балла)

5.1 Качество выступления/выразительность

5.2 Оригинальность/Творчество

Артистичность - это способность гимнаста (ов), преобразовать содержание из хорошо-структурированного упражнения в артистическое представление, чтобы выразить себя через высококачественный уровень движений, подобранных с учетом пола спортсменов (мужчина, женщина, возрастная группа). Они должны сочетать в себе элементы искусства и спорта в привлекательном обращении к аудитории, в спортивной манере.

Уникальные и запоминающиеся программы включают в себя различные детали для повышения качества упражнения, через выразительность,

способность к трансформации движений, как гимнастических элементов, так и хореографии, в рамках одного художественного целого.

Для СП, ТР и ГР:

Спортсмены должны продемонстрировать, что они - команда, единое целое и поэтому должны показать преимущество группы по сравнению с одним человеком. Артистичность включает в себя содружество – рабочие отношения между спортсменами

7.4. СУДЕЙСТВО ИСПОЛНЕНИЯ

Функции судей и критерии судейства

Все движения должны быть выполнены с максимальной точностью без ошибок.

А) Функции

Судьи Исполнения (Е) - оценивают техническое мастерство:

А. Элементы (Сложности и Акробатические)

Б. САД

В. Переходы и Соединения

Г. Подъем (Пирамиду)

Д. Партнерство и Сотрудничество

Е. Синхронизация

Б) Техническое мастерство

Способность исполнять движения с совершенной техникой и максимальной точностью, с правильной формой, позой, осанкой обусловленных уровнем физической подготовленности (активной и пассивной гибкости, силы, амплитуды, силовой и мышечной выносливости).

Форма, поза и осанка

Форма отражает положение тела и узнаваемый вид. (Например: Казак, Группировка, Упор углом, Шпагат, Подъем Колена, Прыжок в стойку ноги врозь - ноги вместе и т.д.).

Поза и Осанка отражают способность сохранять расположение звеньев тела в правильной позиции:

- Туловища, поясницы, таза и напряжения мышц брюшного пресса.
- Верхней части тела, положения шеи, плеч и головы относительно позвоночника.
- Ног соответственно - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Точность

- Каждое движение должно иметь четкое исходное и конечное положение.
- В каждой фазе движения должен демонстрироваться идеальный контроль
- Должно быть показано хорошее равновесие в элементах сложности, переходах, отталкивании, приземлении и Соединениях аэробных движений.

В) Критерии и сбавки

Мелкая ошибка (0.1 балла.): небольшое отклонение от идеального исполнения.

Средняя ошибка (0.3 балла.): значительное отклонение от идеального исполнения

Недопустимое выполнение (0,5 балла): Плохая техника или сочетание нескольких ошибок, касание, и др.

Падение (1.0 балл): Падение или опускание на пол без какого-либо контроля.

В.1. Элементы сложности/ Акробатические элементы

в выполняемых элементах сложности / акробатических элементах оценивается техническое мастерство (правила соревнований, приложение II) [41].

Максимальная сбавка за элемент - 0.5

В.2. Хореография

Способность демонстрировать движения с максимальной точностью при выполнении связок аэробных движений (САД), переходов и соединений, подъемов, партнерства и сотрудничества.

Сбавки за хореографию	Мелкая	Средняя	Падение
САД (каждый блок – 8)	0,1	0,3	1,0
Переходы и соединения (каждый раз)	0,1	0,3	1,0
Подъем (пирамида)	0,1	0,3	1,0
Партнерство и Сотрудничество	0,1	0,3	1,0

В.3. Синхронность (СП, ТР, ГР)

Синхронизация - это способность выполнить все движения спортсменами совместно, как один, - будь это СП, ТР или ГР, с идентичным диапазоном движения, одновременным началом и окончанием и демонстрацией такого же качества. Синхронизация также включает в себя движения рук; каждый образец движения должен быть точен и идентичен.

Сбавки за синхронизацию	
Каждый раз	0,1
Все упражнение СП, ТР, ГР)	Максимум – 2,0

Выставление оценок

Исполнение оценивается по принципу негативного судейства, начиная с 10,0 баллов и вычитая сбавки за исполнение за каждое отклонение от идеального движения, исходя их критериев 4 уровней ошибок (мелкая -0.1, большая -0.3, недопустимая -0.5, падение -1.0).

7.5. СУДЕЙСТВО СЛОЖНОСТИ

Таблица элементов и ценность
(смотри Правила соревнований, приложение III)

А) Структура

Таблица элементов (смотри Правила соревнований, Приложение III, [41]) делится на 4 группы:.

ГРУППА А Элементы Динамической силы

ГРУППА В Элементы Статической силы

ГРУППА С Элементы Прыжков толчком одной и двумя ногами

ГРУППА D Элементы Равновесия и Гибкости

Уровень сложности оценивается от 0.1 до 1.0 балла.

Выбор элементов сложности является произвольным, однако, на международных соревнованиях (взрослых - сеньоров) элементы сложности со значением 0.1 и 0.2 не будут рассматриваться как элементы сложности.

Об элементах для возрастных групп - смотрите Правила соревнований, приложение V.

Группы в таблице	Подгруппы элементов (семейства)	Базовые элементы
ГРУППА А Элементы динамической силы	PUSH UP EXPLOSIVE PU EXPLOSIVE SUPPORT LEG CIRCLE HELICOPTER	PU, WENSON PU A-FRAME, CUT HIGH V, REVERSE CUT LEG CIRCLE, FLAIR HELICOPTER
ГРУППА В Элементы статической силы	SUPPORT V-SUPPORT HORIZONTAL SUPPORT	STRADDLE SUPPORT, L-SUPPORT V-SUPPORT, HIGH V-SUPPORT WENSON SUPPORT, PLANCHE
ГРУППА С Элементы прыжков (с двух и одной ноги)	STRAIGHT JUMP HORIZONTAL JUMP BENT LEG(S) JUMP PIKE JUMP STRADDLE JUMP SPLIT JUMP SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS JUMP BUTTERFLY JUMP	AIR TURN, FREE FALL GAINER, TUCK, COSSACK PIKE STRADDLE, FRONTAL SPLIT SPLIT, SWITCH, SCISSORS LEAP SCISSORS KICK OFF AXIS ROTATION BUTTERFLY

ГРУППА D Элементы равновесия и гибкости	SPLIT TURN BALANCE TURN ILLUSION KICK	SPLIT, FRONTAL SPLIT, VERTICAL SPLIT WITH TURN, TURN, TURN with LEG AT HORIZONTAL BALANCE TURN ILLUSION HIGH LEG KICKS
---	---	--

Б) Новые элементы сложности

Классификация новых элементов сложности может осуществляться ТОЛЬКО Техническим Комитетом аэробной гимнастики, оценивающего их раз в год. Заявки должны быть отправлены в секретариат ФИЖ. Они должны быть получены в письменной виде и вместе с видео до 15 января.

Элементы сложности, представленные для оценки, должны:

- иметь письменное описание,
- быть сняты с двух ракурсов (спереди и сбоку),
- соответствовать минимальным требованиям,
- выполняться на соревновательной площадке или с приземлением на гимнастический мат, толщиной, не превышающей 15 сантиметров.

Если вышеуказанные требования не соблюдены, то Технический Комитет аэробной гимнастики ФИЖ откажется классифицировать элементы сложности.

Членам Федерации до 30 марта будет передано уведомление о классификации и применении элемента. Уведомление о классификации будет дано членом, относящимся к федерации до 30 марта.

Технический Комитет Аэробной гимнастики ФИЖ публикует новые элементы в Новых информационных письмах только один раз в год.

В) Требования к сложности

Для ИЖ и ИМ допускается максимум 10 элементов сложности

Для СП/ТР/ГР. допускается максимум 9 элементов сложности

Все Категории:

- Максимум 9/10 элементов сложности, из разных подгрупп (семей) из Таблицы Элементов (Правила соревнований, Приложение 3), включая 1 элемент, как минимум, из 3-х групп элементов таблицы.
- Максимум 3 элемента сложности из группы С, с приземлением в упор лежа или в шпагат

Смешанные пары, Трио и группы:

- Все элементы должны быть выполнены без какого-либо физического контакта с другим партнером
- Все участники должны выполнять одинаковые элементы одновременно или последовательно, в одном или разных направлениях.

Для категории ГРУППЫ: (Макс. 1 раз в упражнении) Спортсмены могут выполнять до 2-х различных элементов сложности в одно и то же время, элемент с наименьшей ценностью будет учитываться в оценке сложности

Г) Функции

Судья Сложности (D) -отвечает за оценивание элементов сложности в упражнении и правильное определение оценки Сложности. D-Судьи обязаны распознать и определить ценность каждого элемента, выполненного правильно в соответствии с минимальными требованиями. Элементы, не отвечающие минимальным требованиям и/или элементы с падением, не получают ценность.

Судьи Сложности:

- Делают запись всего упражнения (все элементы сложности).
- Считают количество элементов сложности и дают им ценность.
- Применяют сбавки за Сложность.

Два судьи должны сравнить свои оценки и сбавки, чтобы убедиться, что они находятся в согласии и затем отправляют одну оценку. В случае непримиримых противоречий, они проконсультируются с Председателем бригады судей.

Д) Критерии

Запись элементов Сложности:

Все выполненные элементы Сложности должны быть записаны, с помощью стенографии ФИЖ, представленной в Приложении III, (Таблицы Сложности / Группы Элементов и Ценности), независимо от наличия или отсутствия соблюдения минимальных требований, которые описаны в Приложении. II.

Оценка сложности элементов

Ценность элементов устанавливается согласно Приложению III, если элемент соответствует минимальным требованиям, изложенным в Приложении II

Ценность дается только 9/10 элементам Сложности, выполненным первыми.

Комбинация элементов сложности

Два или три элемента могут быть объединены вместе, без всякой остановки, нерешительности (задержки) или перехода. 2 или 3 элемента могут быть из одной или различных групп, но они должны быть из различных подгрупп (семей). Они будут подсчитаны как 2 или 3 элемента. Эти 2 или 3 элемента не могут быть повторены.

Если эти 2 или 3 элемента соответствуют минимальным требованиям:

- сочетание 2-х элементов получит дополнительную ценность 0,1 балла
- комбинация из 3 элементов получит дополнительную стоимость 0,2 балла
- Если один из этих 2 или 3 элементов не соответствует минимальным требованиям, то комбинация не получит какую-либо дополнительную ценность.

Комбинация акробатических элементов с элементами сложности:

- Один акробатический элемент может быть объединен с элементом (тами) сложности. Если элемент(ы) сложности удовлетворяют минимальным требованиям, то будет дана дополнительная ценность.
- Если акробатический элемент выполняется с падением, то комбинация не получит дополнительную ценность

ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ АКРО И ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ:

- АКРО + СЛОЖН или СЛОЖН + АКРО = дополнительная ценность 0.1 балла
- АКРО + СЛОЖН + АКРО = дополнительная ценность 0.2 балла
- СЛОЖН + АКРО + СЛОЖН = дополнительная ценность 0.2 балла
- АКРО + СЛОЖН + СЛОЖН = дополнительная ценность 0.2 балла
- СЛОЖН + СЛОЖН + АКРО = дополнительная ценность 0.2 балла
- АКРО+ АКРО + СЛОЖН = НЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ + СБАВКА
- СЛОЖН + АКРО + АКРО = НЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ + СБАВКА

МАКСИМУМ 3 ЭЛЕМЕНТА МОГУТ БЫТЬ ОБЪЕДИНЕНЫ (АКРО И ИЛИ ЭЛЕМЕНТЫ СЛОЖНОСТИ). Сбавка применяется, если объединяются более 3-элементов

Напоминание: сочетание 2-х элементов АКРО не допускается (сбавка ПБС).

Всем спортсменам (СП, ТР, ГР) необходимо выполнить ту же комбинацию из 2 или 3 элементов, одновременно для того, чтобы получить ценность за элементы и дополнительную ценность за комбинацию.

Допускается максимум 2 комбинации из 2/3 элементов.

Сбавки за сложность (-1.0 балл / каждый раз):

- Более, чем 9/10 элементов сложности - 1.0 за элемент
- Более, чем 3 элемента сложности с приземлением в упор лежа и/или в шпагат (Группа С) - 1.0 за элемент
- Повторение элемента - 1.0 за элемент
- Комбинация более, чем 3 элемента (акро или элементы сложности) - 1.0 за элемент

Больше, чем 2 комбинации из 2/3 элемента - 1.0 за элемент

Выставление оценки

- Элементы сложности получают оценку в соответствии с уровнем их трудности (смотри Приложение III, Таблицу Сложности/Группы элементов и их ценность)

- Все элементы сложности **и комбинации**, которые получили ценность, будут суммированы, и общий счет будет разделен на:

- 2 балла для ИЖ/ИМ, СП, ТР (мужчины), и ГР (мужчины)

- 1,8 балла ТР (женщины или смешанный состав) и ГР (женщины или смешанный состав)

Этот результат и будет оценкой сложности, он определяется с точностью до

тысячных долей балла

Все сделанные сбавки суммируются.

Общая сумма будет разделена на 2, этот результат будет сбавкой судей сложности.

Сбавка по сложности дается с точностью до тысячных долей балла.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Правила соревнований 2017–2020. Аэробная гимнастика [Электронный ресурс] / Federation internationale de gymnastique. – Режим доступа: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_AER%20CoP%202017-2020.pdf. – Дата доступа: 26.02.2019.

18. Цели, задачи, содержание тренировки

18.1. Определение цели подготовки спортсмена

Подготовка спортсменов – единый процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей.

В результате целенаправленных воздействий достигается определенный уровень подготовленности спортсмена.

Цель подготовки – максимальное развитие способностей человека.

Спортивная цель подготовки сводится к участию в соревнованиях и сравнению своих результатов с достижениями соперников. Через соревнования человек ощущает свой прогресс. Все, что способствует прогрессу должно входить в систему подготовки.

Система тренировки – составная часть системы подготовки. Тренировка – это система увеличивающихся нагрузок, которая обеспечивает успех и достижение цели. Тренировка требует максимального развития человеческих возможностей. Сегодня сделать лучше, чем вчера. Но на каком-то этапе наступает предел. И тогда организму надо помогать. Необходим комплекс мероприятий по повышению работоспособности: 1) мероприятия, обеспечивающие восстановление; 2) мероприятия, стимулирующие работоспособность.

Тренировка – педагогически управляемый процесс. Чтобы управлять, надо знать 3 главные точки: цель, исходное состояние и длительность процесса.

18.2. Задачи спортивной тренировки

Для цели необходимо сформулировать требования к спортивному результату и решить следующие задачи:

- 1) Определить модель спортивного результата;
- 2) Представить модель спортсмена;
- 3) Выявить модель процесса подготовки.

Модель спортивного результата складывается из:

- 1) Количественной модели (количество элементов, длительность композиции, темп музыки, количество специальных требований и т.д.)
- 2) Качественная модель (техника выполнения движений и элементов сложности)
- 3) Тактическая деятельность
- 4) Психологические качества

Модель процесса подготовки включает в себя:

- 1) Физическую подготовку
- 2) Техническую подготовку

- 3) Организационные мероприятия по составлению композиции (музыка, хореограф, видеокассеты, костюмы и пр.)
- 4) Психологическая подготовка
- 5) Тактическая подготовка

18.3. Некоторые закономерности спортивной тренировки

- Единство узкой специализации и направленность к максимуму.
- Единство общей и специальной подготовки
- Непрерывность тренировочного процесса
- Постепенность повышения тренировочных нагрузок
- Волнообразный характер динамики нагрузок
- Цикличность тренировочного процесса

Эти закономерности строятся на основе известных принципов, общих для спортивной деятельности. Раскроем особенности этих принципов в аэробике.

1) Единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям

Необходимо точно определить узкое направление, в котором спортсмен будет специализироваться. Цель реализации принципа: все, что делает спортсмен, он должен делать для совершенствования в избранном виде. В перспективном плане необходимо определить программу – максимум для каждого спортсмена или группы. Максимум – понятие относительное. Оно может меняться на каждом этапе подготовки. Каждому этапу соответствует свой максимум с определенной программой выступлений, количеством элементов сложности, интенсивность выполнения упражнения, количеством тренировочной нагрузки.

Углубленная специализация неразрывно связана с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Невысокие, скоростные спортсмены, владеющие хорошей техникой выполнения упражнений и физической подготовленностью, хорошо проявляют себя в индивидуальных видах программы. Одинаковые по росту и комплекции будут хорошо смотреться в групповых видах. Кроме того, при подборе группы важен одинаковый уровень технической и физической подготовленности спортсменов.

2) Единство общей и специальной подготовки

В спорте, исходя из предыдущего принципа, все, что делается в плане общей подготовки спортсмена, должно работать на его узкую специализацию.

Здесь необходимо учитывать 2 фактора:

- 1) любое упражнение повышает уровень обмена веществ

2) у новичка, в любых упражнениях совершенствуется координация движения.

На I этапе (см. таблицу), при непрямых, неспецифических воздействиях все смогут поднять свой уровень до III разряда, а особо способные – до II-го.

На II этапе, все достигают II-го разряда, а некоторые – I-го. На этом этапе развивают нужные физические качества, но не те группы мышц и не в тех режимах.

	Этап начальной подготовки	Этап начальной специализированной подготовки	Этап углубленной специализированной подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
Специальная подготовка	непрямые, неспецифические воздействия – 10%	Непрямые специфические воздействия – 30%	Прямые, специфические воздействия – 70 %	Локальные воздействия – 90 %
Общая подготовка	90 %	70 %	30 %	10 %

На III этапе все выполняют I разряд, а наиболее одаренные –МС. Из всех двигательных единиц нагружаются лишь те, которые реализуют данный двигательный акт.

На IУ этапе достигают уровня МС, а также МСМК. Специальные упражнения аналогичны соревновательным. А в локальном воздействии исключается все, что не нужно для воздействия на данную группу мышц. Применяются специальные тренажеры.

3) Непрерывность тренировочного процесса

Непрерывность процесса следует в том случае, если частные последствия следуют один за другим, не теряя своих эффектов. *Тренировочный эффект* – это сдвиги в организме человека, которые возникают в результате тренировочного воздействия.

Непрерывный процесс – когда эффект одного занятия не исчезает до другого занятия.

Ближайший тренировочный эффект (БТЭ) – результат одного занятия. Следующее занятие надо начинать. Когда следы от предыдущего занятия еще не исчезли. После занятия наблюдаются фазы неполного, полного и сверхвосстановления.

Рост тренированности с точки зрения физиологии характеризуется возрастанием мощности обменных процессов, то есть количества энергопроизводства в единицу времени и количества восстановления в единицу времени.

Утомление – главный тренирующий фактор.

Не все процессы восстанавливаются одинаково. Психическое состояние может измениться уже в течении 2-3 минут, а физическое – 2-3 дня. Поэтому закон суперкомпенсации работает для каждой системы в отдельности.

Системы, обеспечивающие силовую и скоростную работу, имеют время восстановления около суток. При отдыхе в 2-3 дня, суммарный эффект не получится.

Оптимальные сроки восстановления для различных качеств (в часах):

Режимы:	Развивающий	Поддерживающий	Восстанавливающий
Сила	24	36-48	72-96
Быстрота	24	36-48	72-96
Специальная выносливость	36-48	48-72	96 и более
Общая выносливость	72-96	120	120

Спортсмены, стремящиеся к высоким результатам. Тренируются почти ежедневно и даже 2 раза в день. Сумма тренировочных часов высококвалифицированных спортсменов в спортивной аэробике достигает 30 часов в неделю.

4) Принцип постепенности возрастания тренировочных нагрузок

Нагрузки не должны наносить ущерба здоровью занимающихся.

Способность к адаптации – это способность приспосабливаться к изменениям внешней среды.

Существуют 2 типа приспособлений:

А) приспособление экстренное: при внезапном изменении условий среды, организм должен к ним приспособиться (хват за горячее, вход в темноту и т.д.) Это в основном функциональное приспособление.

Б) Изменение хроническое: весь организм реагирует изменением уровня обменных процессов.

Характерные признаки: *Для кратковременной адаптации:*

- Специфичность
- Экстренность
- С широким диапазоном, то есть широко компенсирует внешние воздействия
- Кратковременность

Для долговременной адаптации:

- Постепенность приспособляемости
- В небольшом диапазоне изменений условий
- Неспецифичность, то есть схема адаптации одинакова к воздействию любого фактора.

Реакцию приспособления можно назвать стрессом. Сумма всех изменений называется общим адаптационным синдромом. Он одинаков для различных адаптаций. Под воздействием стресса можно определить 3 стадии:

1 стадия – *реакция тревоги*. В ней есть фаза шока и фаза противошока. В конце ее в крови много гормонов надпочечников, активизирующих обмен веществ.

II стадия – резистентности (сопротивляемости). Здесь обменные процессы еще более интенсифицируются. Идет строительство тканей. Это – анаболический уровень (отсюда название анаболиков, как веществ, стимулирующих рост тканей). Организм становится устойчивым к любым неблагоприятным воздействиям. Энергия перераспределяется и тратится только на нужные действия. В результате такой концентрации энергии развивается

III стадия – в которой развиваются процессы истощения (дистрофии). Идет изменение уровня метаболизма, энерготраты превышают восстановление. Это стадия *истощения*.

Далее дистрофия может переходить в патологическую форму.

Таким образом, стресс – реакция, делающая организм сильным. Ее отсутствие губительно для организма. Стресс – активизатор жизненных процессов, но только до перехода в стадию истощения.

В тренировочном макроцикле сменяются различные стадии. Долго держать спортсмена в стадии резистентности нельзя. Необходимо контролировать состояние организма. При определении нагрузок надо ориентироваться на:

- 1) психический статус и вес (сон, аппетит, отношение, настроение)
- 2) локальное истощение (болезни связок, суставов, надкостницы, хронические боли в пояснице. Функциональные шумы в сердце).

5) Волнообразность динамики тренировочных нагрузок

Применение тренировочных нагрузок по принципу их волнообразного изменения по объему и интенсивности связано со взаимодействием процессов утомления и восстановления, обусловлено ритмом физиологических процессов. Принято выделять малые волны, охватывающие и характеризующие нагрузку нескольких тренировочных дней (*микроцикл*), средние волны, суммирующие нагрузку нескольких микроциклов и характеризующие этап (*мезоцикл*) тренировки, например, в подготовительном или соревновательном периоде. Наконец, большие волны, выражающие общую тенденцию в динамике нагрузок на длительном отрезке времени (*полугодичных и годовых макроциклов*).

б) Цикличность тренировочного процесса

Принцип цикличности диктуется необходимостью неоднократно повторять ситуации, обеспечивающие образование прочных двигательных навыков, достижение определенного уровня тренированности и состояния спортивной формы.

Каждый тренировочный день уже являет собой маленький цикл. Несколько дней (чаще всего в рамках календарной недели) образуют микроцикл тренировки. Более крупные циклы охватывают значительные

промежутки времени – от нескольких недель – до полугода и года. Они также повторяются, но чаще в виде спирали, с постоянным повышением очередного уровня.

18.4 Этапы многолетней тренировки в спортивной аэробике

I этап: начальной подготовки. Группа начальной подготовки до 1 года (дети 6-7 лет). Группы свыше года (7-8 лет).

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых навыков.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народных танцев.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

II учебно-тренировочный этап. Группы до двух лет обучения (9-11). Группы свыше двух лет обучения (11-15 лет).

- 1-2 то же, что и на предыдущем этапе.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации).
5. Функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок.
6. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов, освоение специфических (профилирующих) элементов: динамическая сила (группа А), статическая сила (В), прыжки (С), гибкость (D).
7. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях.
8. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, размер, ритм, темп, громкость, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.
9. Базовая психологическая подготовка.
10. Начальная теоретическая подготовка.
11. Регулярное участие в соревнованиях.

III этап: спортивного совершенствования. Группа до 1 года. Группы свыше 1 года (15-18 лет).

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов.
6. Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

Вопросы для контроля усвоения материала

1. Определение цели тренировки в аэробике
2. Задачи тренировки
3. Модель спортивного результата
4. Модель спортсмена
5. Модель процесса подготовки
6. Закономерности, определяющие содержание спортивной тренировки
7. Единство узкой специализации и направленность к максимуму.
8. Единство общей и специальной подготовки
9. Непрерывность тренировочного процесса
10. Постепенность повышения тренировочных нагрузок
11. Волнообразный характер динамики нагрузок
11. Цикличность тренировочного процесса
12. Этапы многолетней тренировки в спортивной аэробике

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – Т. 1 – 368 с.

2. Гимнастика : учеб. пособие для ун-та физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов Респ. Беларусь / В. М. Миронов [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : БГУФК, 2007. – 254 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с
4. Индлер, Г. В. Организационно-методические основы управления подготовкой гимнастов : учеб.-метод. пособие / Г. В. Индлер ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : РУМЦ ФВН, 2004. – 73 с.
5. Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В. М. Миронов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.

21. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности

21.1. Понятие о прогнозировании

Прогноз (от греческого прогностис) – предвидение изменений в развитии каких-либо процессов на основании полученных данных.

Прогнозирование в широком смысле слова – выявление фактов событий в обозримом будущем. Прогнозирование осуществляется во многих областях знаний, например, в предвидении погоды. В спортивной деятельности также существует прогнозирование, относящееся ко многим сторонам подготовки спортсменов, особенно, в рамках их многолетней тренировки и участия в соревнованиях различного ранга.

Прогнозирование спортивных результатов – важная, но не единственная цель прогнозирования в спорте. Так, отбор в спортивные группы строится на основе прогноза спортивных задатков, являющихся основой для отбора перспективных спортсменов, способных показать высокие результаты. В гимнастике существует методология отбора, исходящая из прогностичности особенностей физического развития, телосложения и уровня проявления специальных физических качеств. Таким образом, будущий высокий результат зависит от правильного отбора.

Прогнозирование распространяется и на такие явления, которые плохо или совсем не поддаются измерениям, как, например, тенденции развития аэробики, «мода» в аэробике, стиль исполнения, композиции соревновательных упражнений и уровень их сложности.

Основные объекты прогнозирования представлены на рис. 1.

- Изменения в Правилах соревнований
- Требования к сложности соревновательных упражнений
- Специальные требования к композиции
- Возрастной ценз участников соревнований
- Список 12-ти сильнейших стран (команд) мира
- Результаты победителей (баллы)
- Результаты лидеров национальной команды (баллы)
- Список лидеров национальной команды
- Результаты лидеров стран-соперников
- Список сильнейших 12-ти спортсменов

Рис.1. Основные объекты прогнозирования

Любой прогноз, особенно долгосрочный, носит вероятностный характер, то есть, предполагаемое изменение может состояться или не состояться, или произойти с вероятностью 50, 70 ...%.

Поэтому долгосрочный прогноз, например на четырехлетие, носит общий характер. Здесь может прогнозироваться только ориентировочное командное или личное первенство.

Примерно за полгода до основных соревнований составляется средний прогноз результатов выступлений, который учитывает возможности конкурирующих команд и ведущих спортсменов на основе достижений спортсменов в течении сезона.

Краткосрочный прогноз (1-3 месяца до соревнований) может быть достаточно надежным и конкретным с указанием командных и личных мест. (Пример: план-задание).

Таким образом, прогнозирование является составной и неотъемлемой частью правильной организации и управления процессом подготовки спортсменов. Прогнозирование имеет стратегическое значение для реализации задач многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации.

21.2. О технологии прогнозирования

Для разработки прогноза нужна надежная база данных, которая адекватно отражает объект прогнозирования. Так, для определения и оценки тенденций изменения содержания соревновательных композиций нужна информация о комбинациях, которые демонстрируют лучшие спортсмены мира за последние 4-6 лет. Анализируя эти данные, можно выявить изменения, которые претерпевают соревновательные упражнения и таким образом определить тенденции развития мировой спортивной аэробики.

В качестве примера, можно привести набор «престижных» элементов из каждой группы.

«Группа А», отжимания: латеральное отжимание на одной руке и одной ноге; безопорный «Венсон».

Свободные падения: «Тамаро»; двойной твист в отжимание.

Круги: Деласала в «Венсон» или в шпагат; геликоптер в «Венсон» или в отжимание на одной руке.

«Группа В»: поворот на 720° в упоре углом или в высоком упоре углом ноги врозь.

«Группа С»: Прыжок «страдл» с поворотом на 360° в отжимание; прыжок со сменой ног в «страдл», твист с поворотом на 720° с приземлением в шпагат.

«Группа Д»: два поворота «Иллюзион»; поворот на 720° с остановкой в вертикальном шпагате.

Может прогнозироваться также темп движений, наличие оригинальных переходов, широкоамплитудных движений руками высокой интенсивности, количество перемещений по площадке и выполняемых движений и другие параметры композиций.

Важным объектом прогноза является спортивный результат, информационной базой для которого являются достижения команды и отдельных спортсменов, а также их традиционных соперников на предыдущих чемпионатах мира и Европы, и крупных международных турнирах.

21.3. Понятие о моделировании

Моделирование (от франц. – *modele* – мера, образец, образцовый экземпляр чего-либо; подобие, воспроизведение чего-либо, выполнение в натуральную величину или в измененном масштабе) – исследование физических процессов на моделях. Смысл моделирования заключается в том, чтобы по результатам опытов на моделях судить о явлениях, происходящих в «натуральных условиях».

Различают физическое моделирование, когда моделируется, изготавливается какое-либо материальное изделие. В математическом моделировании физические процессы описываются математическими соотношениями; частным случаем этого моделирования является компьютерное моделирование, получившее широкое распространение в современной науке и технике. Наконец, существует моделирование, при котором воспроизводится, «проигрывается» какая-либо ситуация или предстоящее событие. Именно такое моделирование чаще всего применяется в спорте, в частности, в гимнастике. В последнем случае обычно на предсоревновательном этапе подготовки гимнаст ставится в ситуацию, сходную с «натурной», т.е. на тренировке моделируется весь или почти весь регламент и условия предстоящих соревнований, включая тренировки на помосте в присутствии зрителей.

Особенность спортивного моделирования состоит в том, что каждая сторона подготовки (физическая, техническая, соревновательная и др.) оценивается определенными показателями (параметрами), значения которых сравниваются с образцовыми или модельными величинами, которые называются модельными характеристиками тренировочной и соревновательной деятельности.

Следует заметить, что модельные характеристики не являются максимально возможными достижениями в каждом виде тренировочной и соревновательной деятельности. Модельные характеристики – это средние величины достаточно высоких, но реально достижимых результатов.

Еще одна особенность модельных характеристик состоит в том, что они – не застывшие эталоны. Они должны корректироваться, как правило, для каждого олимпийского цикла. Коррекция модельных характеристик может производиться как в сторону повышения, так и понижения

требований. Пересматривать также необходимо и перечень контрольных испытаний (тестов). Коррекция должна адекватно отражать изменения в требованиях к уровню физической и технической подготовленности спортсменов, в соответствии с современными тенденциями развития вида спорта. Периодичность коррекции модельных характеристик в гимнастике производится раз в четыре года (в соответствии с олимпийским циклом).

21.4.Основные объекты моделирования

21.4.1. Тренировочная деятельность:

- Модель спортсмена
- Модель макроцикла
- Модель мезоцикла (этапы)
- Модель микроцикла
- Модельные характеристики технической подготовленности
- Модельные характеристики СФП
- Модельные характеристики тренировочных нагрузок

21.4.2. Соревновательная деятельность:

- Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений
- Модельные характеристики уровня исполнительского мастерства
- Моделирование командных выступлений
- Моделирование соревнований сольных выступлений

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – Т. 1 – 368 с.
2. Индлер, Г. В. Организационно-методические основы управления подготовкой гимнастов : учеб.-метод. пособие / Г. В. Индлер ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : РУМЦ ФВН, 2004. – 73 с.
3. Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В. М. Миронов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.

Тема 22. Формы организации занятий аэробикой

План:

1. Тренировочные формы подготовки
2. Структура занятия
3. Соревновательные формы
4. Другие формы подготовки
5. Этапы многолетней подготовки спортсменов в аэробике
6. Звенья управления подготовкой в аэробике.

1. Тренировочные формы подготовки

Различают виды и формы подготовки спортсменов.

Виды подготовки: техническая, физическая, психологическая, тактическая, теоретическая подготовка. Все они проводятся в тренировочных формах подготовки спортсменов.

Тренировочные формы включают в себя следующие типы занятий:

- Разминочное занятие – одной из разновидностей является зарядка – форма легкой тренировки с гигиенической направленностью. Проводится, как правило, в утреннее время. Основная задача – тонизировать организм после сна, привести его в состояние готовности к основной тренировке. Разминочное занятие иной направленности проводится перед соревнованием. Цель таких занятий – снять нервное напряжение, успокоиться, убедиться в своей готовности.
- Учебное занятие типично для подготовительного периода тренировки, особенно при освоении нового упражнения или элементов. Задача – освоить новые движения, связки, комбинации. Учебное занятие, в связи с его небольшой нагрузкой, может быть скомбинировано с занятиями по СФП и др.
- Тренировочное занятие направлено преимущественно на повторение уже освоенной программы с целью закрепления навыков, их совершенствования, воспитания специальной выносливости. Это – основной тип занятий при подготовке к соревнованиям.
- Учебно-тренировочное занятие – промежуточная форма, сменяющая чисто учебные и постепенно перерастающая в тренировочные занятия.
- Занятие по СФП – планируется как основное в подготовительном периоде тренировки и как дополнительное в соревновательном. Задача – повысить уровень развития специальных физических качеств, имеющих ведущую роль в достижении спортивного мастерства. Занятие по СФП продуктивно, так как выполнение специальной нагрузки не в качестве дополнения к тренировочной, а на «свежие силы» дает ощутимый результат. Подбор и чередование упражнений могут строиться по принципу воздействия на отдельные мышечные группы (локальный

метод) либо по принципу воспитания отдельных физических качеств. Одной из наиболее действенных форм занятий по СФП является *круговая тренировка*.

- Занятие по ОФП – проводится в переходном и подготовительном периодах тренировки в целью оздоровления, закаливания, повышения уровня общей работоспособности организма. Наиболее действенными средствами являются: бег (100 – 400 м, кроссы), лыжи, плавание. Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, пионербол) надо использовать осторожно во избежание травм. Особенно голеностопных и лучезапястных суставов. Полезны занятия оздоровительной аэробикой, шейпингом, аквааэробикой.
- Контрольное занятие – организуется с целью проверки успеваемости спортсменов в освоении ими учебных заданий. Дается оценка техники движений, тестируется уровень развития физических качеств и т.п. Может быть проконтролировано освоение целого упражнения или набора элементов сложности. Должны быть определены точные критерии оценки упражнения, продумана организация занятия в целом, способы подведения итогов.
- Модельное занятие - это тренировка, приближенная к условиям предстоящих соревнований. Проводится на этапах непосредственной подготовки к ним. Моделирование предстоящих соревнований предполагает знание регламента соревнований, графика прохождения видов, режим разминки многое другое. Модельное занятие может быть совмещено с контрольным (контрольно-модельное), при котором упражнение выполняется на оценку (в соответствии с правилами соревнований).
- Восстановительное занятие – применяется в периоды напряженной работы. При двухразовых тренировках, одна из них может быть восстановительной. Может проводиться как в зале, так и вне (в лесу, на пляже). В занятие включаются упражнения разминочного характера, подвижные игры, опять таки упражнения оздоровительной аэробики. Задача – снять напряжение, ускорить протекание восстановительных процессов, профилактика перетренировки психологическая разгрузка. Целесообразно сочетать с восстановительными мероприятиями и применением реабилитационных средств (сауна, массаж, физиотерапия и т.п.)

2. Структура занятий

Как бы не отличались занятия одно от другого, все они подчинены общей структуре, предусматривающей выделение отдельных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть любого занятия направлена на организацию занимающихся, ведение их в рабочую обстановку. Средства и формы: теоретические сообщения, построение группы, видеозапись с прошлого

занятия. Наибольшее время отводится на разминку, задача которой в подготовке опорно-двигательного аппарата и всего организма к предстоящей работе.

Подготовительная часть может проводиться групповой или индивидуальной.

Разминка включает в себя две части: *общеподготовительную*, направленную на всестороннюю активизацию двигательного аппарата и повышение функционального состояния организма и *специализированную*.

Если в первой части могут быть использованы упражнения из базовой аэробики или гимнастические строевые и общеразвивающие, то во второй части разминки применяются упражнения из спортивной аэробики, включенные в программу выступлений спортсмена.

Из опыта гимнастов, можно рекомендовать следующее:

- Проводить разминку «до пота». Общеподготовительную часть проводить в утепленной одежде, заменяя ее потом на более легкую и сухую.
- Избегать затяжной разминки.
- Постепенно повышать интенсивность упражнений, увеличивать радиус движений, вовлекать в действие все более крупные суставы.

Подготовительная часть в занятиях с начинающими спортсменами занимает значительное место. Кроме задачи разогревания и подготовки организма, здесь решаются задачи овладения стилем движений, выработка навыков правильного выполнения базовых движений и элементов сложности.

В подготовительном периоде разминка также более продолжительна и объемна, чем в соревновательном.

Основная часть занятий наиболее продолжительна, в ней решаются главные задачи занятия. От их существа зависит форма организации основной части. Наибольшую долю здесь занимают упражнения программы соревнований, отработка техники их выполнения и повышение функциональных возможностей организма.

Заключительная часть завершает занятие. Она включает в себя упражнения восстановительного характера и теоретическую часть с подведением итогов.

3. Соревновательные формы.

Вспомогательные соревнования, подводящие соревнования, контрольные соревнования.

Основные соревнования, отборочные соревнования, главные соревнования.

4. Другие формы подготовки

К ним относятся внетренировочные и внесоревновательные формы: Теоретические занятия, гигиенические мероприятия, восстановительные мероприятия, организация режима, организация питания.

5. Этапы многолетней подготовки спортсменов в аэробике

В гимнастике отмечено четыре основных этапа: отбора и начальной подготовки, специализированной подготовки, высших достижений и завершения. Преимущественная направленность задач, решаемых на каждом этапе, отражена уже в самих названиях этапов.

На этапе отбора и начальной подготовки осуществляется предварительный отбор детей в группы аэробики. В процессе массовой работы с детьми выбираются наиболее одаренные, с которыми продолжают занятия в спортивных группах. Начальный этап характерен применением самых разнообразных общеразвивающих упражнений с целью гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся аэробикой. Используются подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний, лазаний. Почти сразу вводятся задания на точность и координацию движений. Достижения детей оцениваются по принципу: кто дальше, кто быстрее и т. д. Постепенно разрабатываются и вводятся в практику контрольные нормативы. Закладывается фундамент технической подготовки – осваиваются базовые элементы, простые, входящие в программу юных гимнасток и формируются базовые навыки (например, удержание упора лежа на согнутых руках после небольшого подскока и падения).

Дети, не прошедшие отбор в течении одного – двух лет, могут быть ориентированы в **группы «танцевальной» аэробики**, широко распространенной во многих странах мира, участвовать в различных конкурсах, фестивалях, показательных выступлениях, продолжая занятия в клубе аэробики. В последующем, овладев базовыми движениями аэробики, они могут квалифицироваться для работы инструкторами в клубах.

Важной задачей на начальном этапе является воспитание у занимающихся чувства причастности к своему виду спорта и клубу, уважение к тренеру, стойкое убеждение в необходимости занятия аэробикой в течении всей своей активной жизни.

Этап специализированной подготовки характерен углубленным освоением аэробного стиля. Базовые элементы и связки формируются в базовые комбинации, которые можно осваивать группой, одновременно закладывая навыки синхронного выполнения движений, построений и перестроений. Затем начинается освоение сложных индивидуальных композиций, объединение в пары, трио. Широко используются средства ОФП и СФП с целью воспитания профилирующих физических качеств и совершенствования техники выполнения соревновательных программ. Этап

можно условно считать завершенным освоением индивидуальной или групповой программы и выполнением норматива кандидата в мастера спорта.

В последующие годы занятий, на *этапе высших достижений*, спортсмены стремятся довести соревновательные композиции до самого высокого уровня, завоевать первые места на республиканских и международных соревнованиях. Спортсмены в основном переходят в категорию «взрослых», имеют право принимать участие в официальных чемпионатах мира. Здесь решаются вопросы психологической и тактической подготовки, идет совершенствование композиций, выработка индивидуального почерка и стиля, повышение артистичности программы выступлений. Спортсмен запоминается судьями, постепенно повышается его мировой рейтинг. Этот период может быть довольно-таки длительным. Так, многих ведущих спортсменов мы наблюдаем уже около 9 лет (с 1-го чемпионата мира в 1995 году в Париже). Хотя, к сожалению, в силу разных жизненных обстоятельств многие спортсмены вынуждены уйти с соревновательной арены в своем расцвете сил. Так и у нас в республике, пока спортсмены могут выступать только в студенческом возрасте, не имея возможности продолжать тренировки после окончания института.

Тем не менее, теоретически, стабилизация и постепенное снижение показателей свидетельствует о переходе к *этапу завершения*. На практике этот этап часто совпадает с переходом спортсмена на работу в клуб, где он проводит занятия по оздоровительной аэробике. Этот этап имеет свои уровни достижения высшего профессионализма, достижение высокого уровня, овладение новыми умениями и знаниями.

6. Звенья управления подготовкой в аэробике.

Схема управления подготовкой спортсменов предусматривает звенья: цель подготовки – моделирование параметров подготовки – отбор кандидатов на подготовку – планирование подготовки – программа подготовки – коррекция подготовки.

Планы и задания к семинарскому занятию

1. Тренировочные формы подготовки
2. Типы занятий
3. Разминочное занятие
4. Учебное занятие
5. Тренировочное занятие
6. Учебно-тренировочное занятие
7. Занятие по СФП
8. Занятие по ОФП

9. Контрольное занятие
10. Модельное занятие
11. Восстановительное занятие
12. Структура занятия
13. Подготовительная часть занятия
14. Основная часть занятия
15. Заключительная часть занятия
16. Соревновательные формы
17. Другие формы подготовки
18. Этапы многолетней подготовки спортсменов в аэробике
19. Звенья управления подготовкой в аэробике.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – Т. 1 – 368 с.
2. Гимнастика : учеб. пособие для ун-та физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов Респ. Беларусь / В. М. Миронов [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : БГУФК, 2007. – 254 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с
4. Индлер, Г. В. Организационно-методические основы управления подготовкой гимнастов : учеб.-метод. пособие / Г. В. Индлер ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : РУМЦ ФВН, 2004. – 73 с.
5. Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В. М. Миронов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.

Тема 22. Формы организации занятий аэробикой

План:

1. Тренировочные формы подготовки
2. Структура занятия
3. Соревновательные формы
4. Другие формы подготовки
5. Этапы многолетней подготовки спортсменов в аэробике
6. Звенья управления подготовкой в аэробике.

1. Тренировочные формы подготовки

Различают виды и формы подготовки спортсменов.

Виды подготовки: техническая, физическая, психологическая, тактическая, теоретическая подготовка. Все они проводятся в тренировочных формах подготовки спортсменов.

Тренировочные формы включают в себя следующие типы занятий:

- Разминочное занятие – одной из разновидностей является зарядка – форма легкой тренировки с гигиенической направленностью. Проводится, как правило, в утреннее время. Основная задача – тонизировать организм после сна, привести его в состояние готовности к основной тренировке. Разминочное занятие иной направленности проводится перед соревнованием. Цель таких занятий – снять нервное напряжение, успокоиться, убедиться в своей готовности.
- Учебное занятие типично для подготовительного периода тренировки, особенно при освоении нового упражнения или элементов. Задача – освоить новые движения, связки, комбинации. Учебное занятие, в связи с его небольшой нагрузкой, может быть скомбинировано с занятиями по СФП и др.
- Тренировочное занятие направлено преимущественно на повторение уже освоенной программы с целью закрепления навыков, их совершенствования, воспитания специальной выносливости. Это – основной тип занятий при подготовке к соревнованиям.
- Учебно-тренировочное занятие – промежуточная форма, сменяющая чисто учебные и постепенно перерастающая в тренировочные занятия.
- Занятие по СФП – планируется как основное в подготовительном периоде тренировки и как дополнительное в соревновательном. Задача – повысить уровень развития специальных физических качеств, имеющих ведущую роль в достижении спортивного мастерства. Занятие по СФП продуктивно, так как выполнение специальной нагрузки не в качестве дополнения к тренировочной, а на «свежие силы» дает ощутимый результат. Подбор и чередование упражнений могут строиться по принципу воздействия на отдельные мышечные группы (локальный

метод) либо по принципу воспитания отдельных физических качеств. Одной из наиболее действенных форм занятий по СФП является *круговая тренировка*.

- Занятие по ОФП – проводится в переходном и подготовительном периодах тренировки в целях оздоровления, закаливания, повышения уровня общей работоспособности организма. Наиболее действенными средствами являются: бег (100 – 400 м, кроссы), лыжи, плавание. Спортивные игры по упрощенным правилам (футбол, баскетбол, пионербол) надо использовать осторожно во избежание травм. Особенно голеностопных и лучезапястных суставов. Полезны занятия оздоровительной аэробикой, шейпингом, аквааэробикой.
- Контрольное занятие – организуется с целью проверки успеваемости спортсменов в освоении ими учебных заданий. Дается оценка техники движений, тестируется уровень развития физических качеств и т.п. Может быть проконтролировано освоение целого упражнения или набора элементов сложности. Должны быть определены точные критерии оценки упражнения, продумана организация занятия в целом, способы подведения итогов.
- Модельное занятие – это тренировка, приближенная к условиям предстоящих соревнований. Проводится на этапах непосредственной подготовки к ним. Моделирование предстоящих соревнований предполагает знание регламента соревнований, графика прохождения видов, режим разминки многое другое. Модельное занятие может быть совмещено с контрольным (контрольно-модельное), при котором упражнение выполняется на оценку (в соответствии с правилами соревнований).
- Восстановительное занятие – применяется в периоды напряженной работы. При двухразовых тренировках, одна из них может быть восстановительной. Может проводиться как в зале, так и вне (в лесу, на пляже). В занятие включаются упражнения разминочного характера, подвижные игры, опять таки упражнения оздоровительной аэробики. Задача – снять напряжение, ускорить протекание восстановительных процессов, профилактика перетренировки психологическая разгрузка. Целесообразно сочетать с восстановительными мероприятиями и применением реабилитационных средств (сауна, массаж, физиотерапия и т.п.)

2. Структура занятий

Как бы не отличались занятия одно от другого, все они подчинены общей структуре, предусматривающей выделение отдельных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть любого занятия направлена на организацию занимающихся, ведение их в рабочую обстановку. Средства и формы: теоретические сообщения, построение группы, видеозапись с прошлого

занятия. Наибольшее время отводится на разминку, задача которой в подготовке опорно-двигательного аппарата и всего организма к предстоящей работе.

Подготовительная часть может проводиться групповой или индивидуальной.

Разминка включает в себя две части: *общепоготовительную*, направленную на всестороннюю активизацию двигательного аппарата и повышение функционального состояния организма и *специализированную*.

Если в первой части могут быть использованы упражнения из базовой аэробики или гимнастические строевые и общеразвивающие, то во второй части разминки применяются упражнения из спортивной аэробики, включенные в программу выступлений спортсмена.

Из опыта гимнастов, можно рекомендовать следующее:

- Проводить разминку «до пота». Общепоготовительную часть проводить в утепленной одежде, заменяя ее потом на более легкую и сухую.
- Избегать затяжной разминки.
- Постепенно повышать интенсивность упражнений, увеличивать радиус движений, вовлекать в действие все более крупные суставы.

Подготовительная часть в занятиях с начинающими спортсменами занимает значительное место. Кроме задачи разогревания и подготовки организма, здесь решаются задачи овладения стилем движений, выработка навыков правильного выполнения базовых движений и элементов сложности.

В подготовительном периоде разминка также более продолжительна и объемна, чем в соревновательном.

Основная часть занятий наиболее продолжительна, в ней решаются главные задачи занятия. От их существа зависит форма организации основной части. Наибольшую долю здесь занимают упражнения программы соревнований, отработка техники их выполнения и повышение функциональных возможностей организма.

Заключительная часть завершает занятие. Она включает в себя упражнения восстановительного характера и теоретическую часть с подведением итогов.

3. Соревновательные формы.

Вспомогательные соревнования, подводящие соревнования, контрольные соревнования.

Основные соревнования, отборочные соревнования, главные соревнования.

4. Другие формы подготовки

К ним относятся внетренировочные и внесоревновательные формы: Теоретические занятия, гигиенические мероприятия, восстановительные мероприятия, организация режима, организация питания.

5. Этапы многолетней подготовки спортсменов в аэробике

В гимнастике отмечено четыре основных этапа: отбора и начальной подготовки, специализированной подготовки, высших достижений и завершения. Преимущественная направленность задач, решаемых на каждом этапе, отражена уже в самих названиях этапов.

На этапе отбора и начальной подготовки осуществляется предварительный отбор детей в группы аэробики. В процессе массовой работы с детьми выбираются наиболее одаренные, с которыми продолжают занятия в спортивных группах. Начальный этап характерен применением самых разнообразных общеразвивающих упражнений с целью гармоничного развития опорно-двигательного аппарата занимающихся аэробикой. Используются подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний, лазаний. Почти сразу вводятся задания на точность и координацию движений. Достижения детей оцениваются по принципу: кто дальше, кто быстрее и т. д. Постепенно разрабатываются и вводятся в практику контрольные нормативы. Закладывается фундамент технической подготовки – осваиваются базовые элементы, простые, входящие в программу юных гимнасток и формируются базовые навыки (например, удержание упора лежа на согнутых руках после небольшого подскока и падения).

Дети, не прошедшие отбор в течении одного – двух лет, могут быть ориентированы в **группы «танцевальной» аэробики**, широко распространенной во многих странах мира, участвовать в различных конкурсах, фестивалях, показательных выступлениях, продолжая занятия в клубе аэробики. В последующем, овладев базовыми движениями аэробики, они могут квалифицироваться для работы инструкторами в клубах.

Важной задачей на начальном этапе является воспитание у занимающихся чувства причастности к своему виду спорта и клубу, уважение к тренеру, стойкое убеждение в необходимости занятия аэробикой в течении всей своей активной жизни.

Этап специализированной подготовки характерен углубленным освоением аэробного стиля. Базовые элементы и связки формируются в базовые комбинации, которые можно осваивать группой, одновременно закладывая навыки синхронного выполнения движений, построений и перестроений. Затем начинается освоение сложных индивидуальных композиций, объединение в пары, трио. Широко используются средства ОФП и СФП с целью воспитания профилирующих физических качеств и совершенствования техники выполнения соревновательных программ. Этап

можно условно считать завершенным освоением индивидуальной или групповой программы и выполнением норматива кандидата в мастера спорта.

В последующие годы занятий, на *этапе высших достижений*, спортсмены стремятся довести соревновательные композиции до самого высокого уровня, завоевать первые места на республиканских и международных соревнованиях. Спортсмены в основном переходят в категорию «взрослых», имеют право принимать участие в официальных чемпионатах мира. Здесь решаются вопросы психологической и тактической подготовки, идет совершенствование композиций, выработка индивидуального почерка и стиля, повышение артистичности программы выступлений. Спортсмен запоминается судьями, постепенно повышается его мировой рейтинг. Этот период может быть довольно-таки длительным. Так, многих ведущих спортсменов мы наблюдаем уже около 9 лет (с 1-го чемпионата мира в 1995 году в Париже). Хотя, к сожалению, в силу разных жизненных обстоятельств многие спортсмены вынуждены уйти с соревновательной арены в своем расцвете сил. Так и у нас в республике, пока спортсмены могут выступать только в студенческом возрасте, не имея возможности продолжать тренировки после окончания института.

Тем не менее, теоретически, стабилизация и постепенное снижение показателей свидетельствует о переходе к *этапу завершения*. На практике этот этап часто совпадает с переходом спортсмена на работу в клуб, где он проводит занятия по оздоровительной аэробике. Этот этап имеет свои уровни достижения высшего профессионализма, достижение высокого уровня, овладение новыми умениями и знаниями.

6. Звенья управления подготовкой в аэробике.

Схема управления подготовкой спортсменов предусматривает звенья: цель подготовки – моделирование параметров подготовки – отбор кандидатов на подготовку – планирование подготовки – программа подготовки – коррекция подготовки.

Планы и задания к семинарскому занятию

1. Тренировочные формы подготовки
2. Типы занятий
3. Разминочное занятие
4. Учебное занятие
5. Тренировочное занятие
6. Учебно-тренировочное занятие
7. Занятие по СФП
8. Занятие по ОФП

9. Контрольное занятие
10. Модельное занятие
11. Восстановительное занятие
12. Структура занятия
13. Подготовительная часть занятия
14. Основная часть занятия
15. Заключительная часть занятия
16. Соревновательные формы
17. Другие формы подготовки
18. Этапы многолетней подготовки спортсменов в аэробике
19. Звенья управления подготовкой в аэробике.

23. Общие основы методики обучения упражнениям аэробики

23.1. Принципы и методические правила обучения

В отечественной дидактике выделяют несколько десятков методических положений (принципов, правил), являющихся обязательным условием процесса обучения.

Принцип сознательности и активности предполагает мобилизацию творческих потенциалов, направленных на познавательную деятельность, активизацию сенсомоторной активности в процессе обучения и самообразования.

Умение анализировать движения, «вслушиваться» в свои ощущения и вносить необходимые коррективы в процесс овладения упражнением, сопоставлять свои собственные представления о движении с объективными данными – эти задачи подвластны лишь тем, кто активно, творчески подходит к делу. Осознанность двигательной деятельности лишь необходимое условие, обеспечивающее возможность правильной самооценки движений. Степень точности самооценки обуславливается рядом факторов и прежде всего, кроется в индивидуальных особенностях обучаемого (координационные возможности, уровень физической подготовленности, функциональной дееспособности анализаторов и т.п.). Как бы ни был добросовестен и исполнитель занимающийся, какими бы способностями он не был наделен, самооценка пространственных, временных и силовых параметров техники может существенно расходиться с фактическим положением дел. Не всегда уровень порога анализаторных систем достаточен. Чем сложнее разучиваемое движение, тем ошутимее могут расходиться субъективные и объективные критерии оценки. В силу сказанного, педагог должен постоянно заботиться о том, чтобы предоставить ученику возможность сопоставления субъективных ощущений с объективными данными. В этой связи незаменимыми атрибутами учебного процесса становятся видеомэганитофон, кинограмма, диктофон, учебные фильмы и кинокольцовки.

Принцип наглядности. В процессе обучения, особенно на начальных его этапах, роль зрительного восприятия движения чаще всего является доминирующей. В этом смысле образцовый показ упражнений создает необходимую основу для уяснения сути движения.

Наглядность обеспечивается не только показом пособий, демонстрацией упражнения. «Наглядным» может стать лаконичное, образное объяснение. Слово способно оживить двигательный опыт, пробудить необходимые ассоциации. Словесная наглядность является важным критерием передачи занимающимся необходимых сведений о технике разучиваемых упражнений.

«Наглядное» объяснение – обращает внимание занимающихся на основное звено упражнения, как говорят специалисты, на его техническую основу, позволяя отвлечься от второстепенных деталей техники.

Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий должны обязательно соответствовать возможностям занимающихся. Порою блестяще преподнесенный новичкам прыжок со сменой ног в шпагат с высоким замахом в первой фазе основной стадии элемента может создать неверное зрительное восприятие и, следовательно, ложное представление о сущности элемента, вселив сомнение у занимающихся в возможности овладеть им.

Принцип доступности тесно связан с реализацией методического правила «от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному».

Преподаватель обязан постоянно изучать возможности своих воспитанников и, приступая к обучению того или иного упражнения, правильно оценивать уровень физической, общедвигательной и психологической готовности занимающихся.

Оценивая трудность упражнения персонально для каждого занимающегося, обычно исходят из его координационной сложности, меры риска и требуемых от ученика физических усилий. При этом, однако, приходится учитывать, что трудность упражнений не всегда сопоставима в связи с неадекватностью критериев оценки (физическая трудность, психологическая трудность). К примеру, приземление в упор лежа после прыжка согнувшись с поворотом на 360° по энергетической стоимости или степени мышечных усилий вполне соизмерим с десятками других простых прыжковых упражнений. Но только опытный педагог знает, каких волевых усилий стоит иному новичку вовремя повернуться, находясь в положении спиной к месту приземления, визуальную его не ощущая. Эмоциональная перегрузка может проявиться в пронизывающей все тело мелкой дрожи и надолго отодвинуть готовность продолжить упражнения.

«Натаскивание» на упражнение любой ценой, вопреки отсутствию у занимающихся должного уровня силовых качеств, смелости и решительности является грубым нарушением принципа доступности. Следствием такого форсирования событий становится повышенная вероятность травматизма и закрепление компенсаторных движений, отрицательно влияющих на процесс овладения правильной техникой.

Принцип трудности предполагает обучение с возрастающей степенью напряжения систем и функций организма, приближением к полной реализации потенциальных возможностей учащихся.

В подготовке квалифицированных гимнастов этот принцип предполагает овладение упражнениями высочайшей степени сложности, преодоление экстремальных нагрузок, на уровне реализации резервных возможностей организма.

Принцип систематичности и преемственности предусматривает научно обоснованную систему планирования учебного процесса, разумную последовательность изучения упражнений, обеспечивающую на основе двигательных приоритетов хорошую преемственность – предпосылки к овладению структурно однородными движениями более высоких степеней

сложности, а в конечном итоге – к сокращению сроков технической подготовки.

Последовательно и неуклонно возрастающая сложность двигательных заданий, как методическое правило обучения, не исключает иные подходы. При предварительном освоении ключевых (так называемых «базовых») элементов лучшие результаты дает использование правила «от основного элемента – к его разновидности».

Принцип систематичности и преемственности проявляется и в планировании величин учебно–тренировочных нагрузок, их чередование с отдыхом. Практический опыт показывает, что усвоение движений «малыми дозами» (правило «понемногу», но чаще) лучше, чем большими. Поэтому дробление доз воздействия, рассредоточение двигательных заданий (скажем, силовых упражнений, прыжковых серий и т.п.), и с физиологической и с педагогической точек зрения целесообразно, т.к. повышает результативность обучения.

Принцип сопряженного воздействия при обучении и тренировке, предусматривает рационализацию условий и факторов, обеспечивающих единство обучения и физической подготовки. Прежде всего имеется в виду формирование двигательных навыков с одновременным, согласованным развитием физических качеств.

Жизнеспособность этого принципа в гимнастике определяется правильной трактовкой «сопряжения». Удачным примером моделирования условий благоприятного сопряжения может служить выполнение прыжка в отжимание из упора лежа вдоль гимнастической скамейки с последующим отталкиванием во взрывную рамку с приземлением в венсон. Повышенная опора требует от занимающегося дополнительных усилий скоростно–силового характера, а строго обусловленная поза приземления – соблюдения (совершенствования) правильной техники.

При обучении кругу «деласала» сопряжение проявится отчетливой, если выполнять его с двумя, тремя кругами, что вынуждает исполнителя сильнее отталкиваться ногами, отрабатывая и закрепляя рациональную технику.

Эффективность принципа сопряженного воздействия в гимнастике, предполагающая ускорение достижения цели, сводится к такому планированию процесса обучения и физической подготовки, при котором подготовительные упражнения являются одновременно и подводящими.

Принцип воспитывающего обучения заключается в осуществлении целенаправленного развития у занимающихся не только двигательных умений, навыков, физических способностей, но и личностных качеств – честности, открытости, принципиальности. Личный пример педагога играет важную роль в формировании мировоззренческой позиции учеников, их взглядов, убеждений. Заботой педагога является воспитание активной жизненной позиции детей, развитие у них чувства долга, добросовестного отношения к учебе, общественно полезному труду, уважения к старшим и товарищам, правильного понимания таких понятий как соблюдение правил

индивидуального и коллективного общения, взаимовыручки, самообслуживания.

23.2. Процесс овладения упражнением

23.2.1. Знания, умения, двигательные навыки

Освоению упражнений всегда предшествует накопление определенных знаний о них.

Знания – это субъективное представление о структуре движений, взаимосвязи их, о требованиях, предъявляемых к опорно–двигательному аппарату, функциональным системам. Формируются знания с помощью словесного описания упражнения на основе принятой терминологии, изображения на рисунке, схеме, кинограмме, видеозаписи и т.д. На знания занимающийся опирается при практическом выполнении упражнения.

Двигательное умение предполагает способность занимающегося воплощать знание об упражнении в конкретные двигательные действия, присущие данному упражнению. Эта стадия освоения упражнения характеризуется относительно большими энергетическими затратами (физическими и психическими), а также ошибками в деталях техники.

По мере увеличения количества повторений упражнения постепенно уменьшается количество ошибок, движения выполняются более уверенно, более качественно. Снижается роль визуального контроля. Постепенно двигательное умение переходит в навык.

Двигательный навык как более высокая качественная ступень в овладении упражнением, характеризуется способностью выполнять его автоматизированно – уверенно, стабильно, экономично, без существенных ошибок, с соблюдением требований гимнастического стиля.

Каждый двигательный навык служит своеобразной промежуточной ступенькой на пути к овладению все более сложными упражнениями, а в конечном итоге – к вершинам спортивного мастерства в гимнастике.

23.2.2. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастических видах спорта

При обучении спортивной технике в гимнастических видах спорта на основе известных закономерностей формирования двигательных навыков важно учитывать ряд специфических факторов, связанных с особенностями вида.

Основная масса используемых в гимнастических видах спорта упражнений представляет собой искусственно созданные конструкции сочетания движений, не встречающиеся ни в быту, ни в профессиональной деятельности. Этим объясняются дополнительные трудности при разучивании координационно–сложных упражнений. Новички могут

испытывать большие трудности даже при освоении простейших упражнений – стойки на руках, упора углом, кувырка (вперед, назад). Это вынуждает преподавателя терпеливо и настойчиво ждать адаптации к новизне условий, к новизне ощущений, подбирая необходимые подсобные движения, методические приемы.

Требования выполнения движений в своеобразном гимнастическом стиле (с натянутыми носками ног, выпрямленными коленями, четко регламентированным положением головы и т.п.) также не находят отражения в предшествующем двигательном опыте новичков, нередко идет вразрез с выработанными рефлексорными реакциями. Поэтому отработка гимнастического стиля становится многолетней задачей постоянного действия, ведется буквально с самых первых шагов в видах гимнастики, начиная с техники ходьбы, бега, постановки рук, туловища, головы и не прекращается даже на уровне высокого спортивного мастерства.

Безграничное многообразие гимнастических упражнений, заставляет педагога строго соблюдать правила преемственности обучения. Иначе говоря, – планировать последовательность обучения упражнениям таким образом, чтобы максимально использовать эффект положительного переноса ранее освоенных упражнений на последующие. И вместе с тем предвидеть и избегать явления отрицательного переноса навыков. Соблюдение правила преемственности имеет отношение не только к качеству обучения, но и к сокращению сроков подготовки.

Выполнение многих упражнений предполагает определенную степень риска, требуя от занимающихся мобилизации волевых усилий, собранности, смелости. Страх сковывает, приводит к закрепощенности движений, перенапряжению, снижает амплитуду суставных движений. В итоге – формирование навыка затрудняется, что вынуждает преподавателя применять действенный набор средств – от физической помощи и страховки, использования технических средств и поролона до приемов повышения психо–эмоциональной устойчивости.

Ряд упражнений требуют мобилизации умственных усилий, двигательной памяти при выполнении незакрепленных двигательных действий, в которых следует помнить о правилах их выполнения. Иногда новичку крайне сложно контролировать свои действия, особенно при переворачивании через плечевую ось.

Следует принимать во внимание, что занимающиеся разного возраста, пола, разного исходного уровня физической, функциональной подготовленности обладают неадекватной предрасположенностью к успеху в тех или иных упражнениях. Известно, что дети хорошо восприимчивы к сложно –координационным действиям, к вращениям, превосходят взрослых и по ориентировке во времени, в пространстве. Вместе с тем, превосходя взрослых по тонким мышечным дифференцировкам, они уступают в упражнениях, требующих значительных напряжений. При организации учебно–тренировочного процесса все это следует учитывать, как и то, что девочки, девушки имеют превосходство перед мальчиками в проявлении

таких способностей как музыкальность, пластичность, гибкость и выносливость.

23.2.3. Закономерности формирования двигательного навыка

Процесс формирования двигательных навыков может быть разделен условно на три тесно связанные между собой стадии: А) *создание предварительного двигательного представления об упражнении*; Б) *разучивание его*; В) *закрепление (стабилизация) навыка*. Названная структура формирования навыка весьма условна, тем не менее каждой из выделенных стадий присущи своеобразные средства, методы и методические приемы в решении соответствующих двигательных задач.

А) Создание предварительного двигательного представления

Формирование предварительного двигательного представления об упражнении следует начинать с лаконичного, терминологически точного описания упражнения. Чем лучше занимающийся владеет терминологией, тем быстрее в его сознании формируются представления о структуре, динамике усилий, ритмическом «рисунке» упражнения. Знание терминов облегчает и запоминание последовательности выполнения элементов в комбинации. Существует мнение – если ученикам необходимо запомнить серию соединенных между собой элементов или комбинацию, лучше пользоваться методом слова, чем показа. Показ весьма быстротечен. Слова же могут быть произнесены в удобном для восприятия темпе.

Показ упражнения (демонстрация) должен быть безукоризненным, мастерским! Неуверенный показ снижает авторитет педагога. Преподаватель может привлекать для демонстрации упражнения квалифицированных гимнастов, имея возможность по ходу акцентировать внимание учеников на основных, узловых деталях техники.

Разъяснения техники в самых общих штрихах следует давать вместе с показом. И достигают цели они лучше, если сопровождаются приемами аналогий. К примеру, объясняя технику переступаний руками при выполнении упора углом с поворотом на 720° , можно апеллировать к ранее разученному элементу – упору углом с поворотом на 360° : «Выполняйте так же, только с добавлением еще четырех переступаний».

Опробование упражнения применяется после того, как занимающиеся обнаружат ясное представление о технике разучиваемого упражнения. Важно в первых пробных попытках избежать грубых ошибок. Для этого надо создать условия для безбоязненного выполнения. К примеру, занимающиеся нередко с опаской относятся к выполнению переворота вперед, боясь приземлиться на голову. Надежная страховка устраняет защитную реакцию.

Верным признаком высокой квалификации преподавателя является не только то, что говорит он, но и то, о чем он осознанно умалчивает. Опытный педагог не станет обращать внимание на то, что, к примеру, при выполнении наскока в прыжках или во время переворота назад ноги слегка согнуты в

коленных суставах. Он понимает, что и без того занимающиеся согнут их. Но стоит «узаконить» небольшое сгибание, как оно сразу окажется утрированным – станет тормозом в овладении правильной техникой отталкивания и переворота.

Большую пользу в процессе корректировки действий приносит проверка представлений, занимающихся о величине суставного угла, о позе тела, о направлении движений рук, ног или туловища, выполняя эти действия перед зеркалом или просматривая их по видеозаписи.

Очень полезны словесные отчеты учащихся, побуждающие мысленно воспроизвести упражнение. «Давно было замечено и научно доказано, – отмечал И.П. Павлов, – что раз вы думаете об определенном движении, вы его невольно, этого не замечая, производите». Идеомоторное (мысленное) воспроизведение упражнений сопровождается активизацией не только двигательного аппарата, но и вегетативных процессов.

Разучиваемый новый элемент может быть труден по координации, связан с риском, сопровождаться незнакомыми субъективными ощущениями, чувством страха. Названные причины могут сочетаться самым разным, порою неблагоприятным образом. С первых же пробных попыток его выполнения важно выявить главные трудности, найти индивидуализированные меры для коррекции. В одних случаях дает позитивный эффект облегчение условий выполнения, усиление страховки или помощи, в других – не обойтись без подводящих упражнений.

Как показывает практический опыт, сформировать правильное двигательное представление о технике упражнений, намеченных для разучивания – непросто. Преподаватель должен владеть полным набором необходимых средств, методов, правил, приемов. И применять их с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Б) Разучивание упражнения

Разучивание упражнения связано с конкретизацией двигательного представления о технике, установлением самоконтроля за движениями, устранением ошибок.

В процессе разучивания упражнения взамен тех начальных представлений и ощущений, которые возникли при первых пробных попытках, постепенно, по мере осмысления сигналов от двигательного, тактильного, зрительного и других анализаторов, формируются точные двигательные ощущения и действия.

Конкретизация двигательных представлений об упражнении – сложный и трудоемкий процесс. Для оказания ученикам помощи тренер использует широкий арсенал средств, специфических приемов. Но основой овладения техникой упражнений является использование подводящих упражнений, в которых легче реализуются мышечные усилия, вестибуло-координационные и другие способности. Во многих случаях роль

подводящих упражнений могут взять на себя ранее изученные структурно сходные элементы (например, с разбега и толчком одной ногой, прыжок с поворотом на 360° перед обучением перекидному прыжку). Нередко, преподавателю приходится изобретать, придумывать полезные для учеников движения – создавать свою индивидуальную систему подводящих упражнений. И чем удачнее подобраны эти упражнения, тем быстрее и лучше результаты учащихся в овладении программным материалом.

При недостаточном уровне силовых показателей или гибкости практикуется упреждающее использование так называемых подготовительных упражнений, которые помогают устранить изъяны в физической подготовленности, препятствующие освоению конкретных гимнастических элементов.

В распоряжение преподавателя, работающего с детьми, большим успехом пользуются нижеперечисленные приемы:

- Оказание физической помощи. Этот прием помогает компенсировать ученику недостаток силы и устранить действие защитного рефлекса.
- «Фиксация» положения тела ученика облегчает ориентировку в необычных позах (например, выполнение седа углом согнув одну ногу при обучении прыжку «казак»), правильную самооценку мышечных ощущений.
- «Имитация» движений или главного механизма технического действия – упрощенная модель разучиваемого упражнения или отдельной его части. Имитация используется для уяснения правильного двигательного представления, уточнения мышечно–суставных ощущений и динамики требуемых усилий. Так, перед выполнением круга деласала, можно имитировать поочередное выведение ноги вперед в упоре лежа сзади. Особенно полезен прием имитации при уточнении «рабочих поз» или «динамической осанки» в прыжковых упражнениях.

«Проводка по движению». Занимающийся выполняет движение с активной помощью преподавателя, фактически на его руках. Действия преподавателя облегчают возможность ощутить координацию суставных движений, динамику вращения тела в пространстве, уяснить ритм или ритмический «рисунок» упражнения.

– Использование технических средств и прежде всего средств «срочной» информации позволяет ориентироваться при разучивании сложных движений с большой амплитудой и напряженностью, не «на глазок» (выше–ниже), а в точном соответствии с заданной программой.

– Очень полезны коллективные обсуждения техники в группах. Замечено, что стоит одному овладеть элементом, как успехи других ускоряются. Поэтому в сильном окружении достижения в технической подготовленности занимающихся растут быстрее.

Самоконтроль и ориентиры

Самоконтроль – необходимое условие успеха в обучении. Если занимающийся не может сделать глубокий самоанализ своих ощущений,

своих действий, ему трудно будет оперативно вносить необходимые коррективы в последующих подходах.

В методике самоанализа и самоконтроля важное значение придается ориентирам. Внешние ориентиры помогают визуально оценить и контролировать пространственные перемещения, поэтому фазы движений, в которых соответствующие звенья тела (руки, ноги) находятся вне поля зрения, контролировать труднее. Визуальные ориентиры облегчают выполнение маховых движений в упорах углом, высоких упорах углом махового характера. Чтобы ученик выполнил разгибание повыше, преподаватель натягивает вверху веревочку, которая заставляет поднять ноги на заданную высоту.

Наряду с внешними ориентирами в технологии обучения важное значение отводится выработке «внутренних ориентиров», складывающихся при многократном повторении движений как результат правильного самоанализа движений, на основе разных функциональных механизмов, мышечно–суставной сигнализации об уровне и продолжительности прилагаемых усилий. При выработке «внутренних ориентиров» важная роль отводится ритму движений (чередованию движений во времени). Поскольку каждому упражнению присущ свой ритм, выработка правильного ритма порой является решающим условием правильной динамики мышечных усилий и, как следствие, успеха в овладении упражнением.

Огромные возможности позных ориентиров в овладении сложнокоординационными упражнениями раскрыты проф. В.Н.Болобаном [4]. При выполнении маховых упражнений наставник и обучаемый оговаривают положение тела (пусковая поза), которое служит условным сигналом для проявления главного усилия или реализации основного технического действия. Такой «пусковой позой» для перехвата рук во 2–й фазе кувырка вперед согнувшись на брусьях будет поза «согнувшись» при высоком положении таза. При выполнении сальто вперед с разбега в поролоновую яму – сигналом к группировке будет поза полного выпрямления ног при слегка наклоненном вперед туловища.

Аналогично такие приемы можно применять при обучении упражнениям спортивной аэробики, например, при выполнении прыжка согнувшись с поворотом на 360° с приземлением в отжимание, сигналом к повороту будет поднятие ног до горизонтального положения.

Чем ниже квалификация занимающихся, тем шире используются возможности зрительного, слухового анализаторов. С увеличением двигательного опыта, с усложнением двигательных заданий значимость зрительно–слуховых ориентиров снижается, возрастает роль двигательного анализатора (проприоцептивная сигнализация, мышечно–суставная чувствительность).

Технические ошибки и их устранение

Процесс обучения упражнениям органически связан с выявлением ошибок и устранением их при повторении задания.

Болезнь молодых преподавателей – немедленная реакция на ошибку: «согнул ноги, недовернулся...». Такие мелкие ошибки (ошибки стиля) зачастую лишь следствие. Важнее всего определить и устранить причину.

Наиболее опасны грубые ошибки (основные), нарушающие основной механизм упражнения, его техническую основу. Если появилась такая ошибка следует проанализировать цепочку предшествующих движений. Именно в них может таиться причина. Так, касание пятками пола при выполнении упоров углом с поворотом, как правило, вытекает из низкого положения спины и таза. Типичная ошибка – низкое поднятие ног при выполнении «прыжка согнувшись ноги врозь», как правило, связана с неполным выпрямлением ног при отталкивании («мягкие ноги») и легко устраняется после освоения жесткого (полного) толчка.

Очень часто причины ошибок кроются в недостаточном уровне физических качеств. Это побуждает прибегнуть к помощи специальных подготовительных упражнений. Если занимающийся, пытаясь компенсировать недостаток (к примеру, силы), настойчиво продолжает повторять упражнение – вред двойной: ошибка закрепляется, формируется ущербная техника.

Не рекомендуется во избежание отрицательного переноса навыка обучать параллельно нескольким элементам, если они имеют сходство в подготовительных действиях: пример – переворот боком (колесо) и рондат, так как затрудняется дифференцировка основных действий, имеющая ведущее значение в формировании двигательного навыка

Если ошибки закрепились, рекомендуется:

- прекратить на время повторения элемента для угасания сложившихся условно–рефлекторных связей;
- принять меры к устранению защитного рефлекса, научив приемам самостраховки или прибегнуть к помощи страховочных средств.
- переучить элемент в другую сторону (если это возможно).
- разучить более трудный элемент сходной структуры, а затем вернуться к исходному (правило «через более трудное к легкому»).

В) Закрепление и совершенствование двигательного навыка

Традиционное разучивание упражнения – это путь «проб и ошибок». Даже если движение выполняется в основном правильно, временные нервные связи не всегда устойчивы и время от времени, казалось бы освоенный элемент, не получается.

Стабильность выполнения упражнения – это условия стабилизации навыка – его автоматизации, когда выполнение одной детали рефлекторно вызывает выполнение следующей (при ведущей роли осознанного контроля).

Стабилизация, закрепление двигательного навыка связана со стабилизацией движений и стабилизацией условий, в которых они

совершаются. Достигается это многократным повторением освоенного упражнения в стандартных условиях, до тех пор, пока в большинстве попыток выполнение будет правильным.

Двигательные навыки должны быть не только стабильными, но и пластичными – устойчивыми к необычным условиям.

Совмещение двух противоположных требований (стабилизации и пластичности, адаптивности) достигается рядом организационных и методических действий: перестановкой снарядов; проведением занятий в разных залах, а то и на открытом воздухе; выполнением разученных упражнений после физического утомления (например, в конце занятия).

Достижение пластичности навыка объясняется тем, что в реальных условиях занимающемуся приходится упражняться в меняющихся условиях (разные напольные покрытия, степень утомления, непредвиденные перерывы, повышенная эмоциональность и т.п.). Поскольку любое автоматизированное действие теряет свою пластичность, полная автоматизация двигательного навыка в спортивной аэробике не всегда желательна. В частности, не рекомендуется доводить до полной автоматизации те элементы, которые в перспективе можно усложнить. Достичь недоавтоматизации (пластичности навыка) удастся своевременным переходом от разученного элемента к более сложному (той же технической структуры). Полезно также разученный элемент своевременно объединять в соединения, независимо от того нужно ли это соединение в планируемой в будущем комбинации или нет.

23.3. Методы и методические приемы в обучении упражнениям спортивной аэробики

17.3.1. Основные практические методы обучения

Метод целостного упражнения

Применяют этот метод при разучивании несложных по технике упражнений или в тех случаях, если разделить на части намеченный для разучивания элемент не представляется возможным без искажения его технической основы. Примеры – прыжки в шпагат, согнувшись, взрывная рамка, прыжки с приземлением в отжимание.

В ряде случаев метод целостного упражнения успешно реализуется при обучении достаточно сложным двигательным заданием, при условии создания облегченных условий (увеличение высоты полета, снижение требований к качественной стороне выполнения, завершение элемента с приземлением в поролоновую яму и т.п.).

В аэробике со спортивной направленностью методом целостного упражнения успешно пользуются в работе с молодыми гимнастами после предварительного освоения так называемых «базовых» (ключевых) элементов, обеспечивающих позитивный перенос навыка на большое количество однопрофильных (структурно сходных) элементов.

Предпочтение целостному разучиванию упражнения не исключает использование подводящих и подготовительных движений, технических средств, тренажеров, амортизирующих устройств.

Метод расчлененного упражнения предусматривает деление разучиваемого элемента на более мелкие относительно самостоятельные составные части с поочередным их разучиванием и последующим соединением в полное, целостное упражнение. Примером расчлененного обучения может служить изучение отдельных фаз «взрывной рамки»: отталкивание руками с приземлением после поворота, отталкивание ногами с переносом их в сторону, техника соединения отдельных действий

При разучивании упражнения по частям преподаватель обычно выделяет наиболее трудные (или наиболее значимые) части и с них начинает обучение. Так, обучая прыжковым элементам, лучше всего начать с отработки техники приземления.

Метод подготовительных и подводящих упражнений можно рассматривать и как вариант целостного, и как вариант расчлененного обучения.

Подготовительное упражнение призвано обеспечить развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения конкретного упражнения.

Подводящее упражнение преподаватель подбирает в случае, если причины, препятствующие овладению упражнением, относятся к функциональной сфере (связаны с деятельностью анализаторных систем), проявляются в нарушениях координации или ритма движений, смещении акцентов (запаздывание или наоборот – преждевременность) в мышечных усилиях.

Так, для перекидного прыжка, подводящими упражнениями будут прыжок с поворотом на 360° толчком одной ноги и прыжок в шпагат, исключая типичные для сложных прыжков ошибки – недостаточный вылет и позднее разведение ног. Нельзя использовать в качестве подводящего к перекидному прыжку более легкий вариант прыжка – перекидной прыжок с приземлением на одну ногу.

Различие в структуре основных действий (технической основе элементов) приведут к отрицательному переносу навыка. Этим объясняется, что в общем-то полезный перекидной прыжок в настоящее время не встретить ни в одной программе начальной двигательной подготовки в спортивной аэробике.

Если причина неудач связана с недостаточным уровнем силы соответствующих мышечных групп следует обратиться к помощи подготовительных упражнений целевого назначения, систематическое повторение которых создаст необходимый силовой фундамент для продолжения работы над техникой.

Метод решения локальных двигательных задач – один из тех методов, использование которых указывает на высокий уровень профессионального мастерства педагога.

В основе подбираемых движений (а они в отличие от целостного и расчлененного методов могут не иметь внешнего сходства с разучиваемым движением) обычно выделяется какой-то частный компонент, отражающий интересующую педагога и ученика деталь основного упражнения. Этой деталью может оказаться адекватный ритмический рисунок мышечных усилий, некая «изюминка», снимающая «психологический барьер», гасящая проявление защитной реакции. Постановка таких локальных задач побуждает педагога и ученика к творческим размышлениям, поиску. Часто нужные решения ассоциативно зарождаются в общении с практикой родственных видов деятельности (гимнастика, акробатика, фигурное катание, хореография, балет и т.п.).

Метод программированного обучения. В спортивной аэробике пользуются двумя основными вариантами программирования – линейным и разветвленным. В отличие от традиционных программ технической подготовки обучающие программы базируются на научно-обоснованном дозировании учебного материала. Программированные предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала (упражнения) на дозы (порции) со строго обусловленной последовательностью (по возрастающей степени сложности) их изучения. Обучающая программа линейной схемы предусматривает овладение мелкими двигательными «дозами», последовательное освоение которых теоретически исключает возможность технических ошибок. Разветвленная схема программы обучения ориентирована на крупные дозы и предусматривает вероятность ошибок, следовательно, и корректурную сеть подсобных двигательных заданий.

Изучение каждого учебного задания не исключает использования традиционных подготовительных подводящих упражнений, технических средств и тренажеров, а также необходимости активного управления процессом обучения (контроля за качеством).

В практике большого спорта метод программированного обучения используется при изучении суперсложных элементов, расчленение которых невозможно, а целостное освоение затруднено.

Моделирование как метод обучения в учебно-тренировочном процессе реализуется в разных формах – словесной, графической, математической (эталонные пространственных, временных параметров движений, количественные характеристики двигательного аппарата и т.п.). Практические разновидности двигательной модели широко используются в виде таких приемов как «имитация», «проводка по движению», опробование напольного покрытия, выполнение двигательных заданий на тренажерах.

Широко распространенными разновидностями метода моделирования являются **соревновательный метод и игровой метод**. Трудно переоценить роль игрового моделирования, особенно на начальных этапах подготовки (подробнее об этом говорится в разделе «средства гимнастики»).

Соревнование – это не только метод состязательности, но и эффективная модель проверки уровня физической, технической

подготовленности, устойчивости двигательных навыков при работе на непривычных снарядах, в необычных условиях, в частности, в условиях повышенной психо–эмоциональной напряженности.

23.3.2. Методические приемы обучения

Выбирая методический прием, педагог стремится сосредоточить внимание ученика на самом главном, «вынуждая» его видеть, слышать, ощущать лишь то, что в данный момент необходимо и ограждая от отвлекающих деталей.

Множество приемов родилось в гимнастических залах на прогрессивных идеях педагогов и учащихся. Давно осознана и необходимость их систематизации. В методической литературе описана группировка приемов по предметному признаку, по способам воздействия на учеников, по реакциям функциональных систем.

К числу наиболее употребительных относятся:

– Приемы с использованием ориентиров. В качестве визуальных ориентиров используются – предметы, части площадки, звенья тела самого исполнителя или его партнеров. Они позволяют уточнить представление о направлении движений, проконтролировать свои действия.

– Приемы с использованием сигналов звуковых – (хлопок в ладоши, свисток); тактильных (прикосновение к ученику, в случаях затруднений зрительной ориентировки).

– Приемы с использованием технических средств и тренажеров. Позволяют получить не только качественные оценки выполнения упражнения, но и точные количественные данные, облегчающие корректировку программы действий, исправление технических ошибок.

К техническим средствам относятся простейшие измерительные приборы – секундомер, угломеры; регистрирующая и записывающая аппаратура (кинокамера, кино – и видеокамера, динамограф, приборы срочной информации о параметрах выполняемых движений).

Целенаправленность обучения при использовании методических приемов возрастет, если использовать их сообразно конкретным двигательным задачам, которые предстоит решать на том или ином этапе обучения (соответствующем этапе овладения двигательным умением и навыком).

Важным условием успеха является комплектность использования приемов в обучении, что объясняется сложнокоординационной структурой упражнений спортивной аэробики. Именно поэтому, обучая, к примеру, высокому упору согнувшись используют скамейку или гимнастическую стенку, применяют «проводку» и физическую помощь, устанавливают визуальные ориентиры – меловые отметки на полу для постановки кистей рук и стоп.

«Желая запечатлеть что–либо в памяти ученика», – отмечал К.Д. Ушинский, педагог должен позаботиться, чтобы как можно больше органов

чувств – глаз, ухо, голос, чувство мускульных усилий и даже, если возможно, обоняние и вкус приняли участие в акте «запоминания». Эта мысль выдающегося педагога вполне относится к сфере двигательной деятельности в спортивной аэробике. И, конечно, подобно тому, как в комплексе анализаторов выделяется главный, так и в комплексном использовании методических приемов можно и должно выбирать ведущий, основной.

Сложность выработки правильных двигательных представлений, а на их основе и технических навыков, движение в которых исчисляются порой долями секунды, побуждает уделять большое внимание «Приемам – подсказкам» (визуальным, слуховым, тактильным).

Подавать сигналы – подсказки необходимо с некоторым упреждением, в расчете на то, что ветвь «сигнал – осмысление – ответная реакция» требует времени. Если подать сигнал о начале рывковых действий при разгибании туловища из высокого упора согнувшись именно в тот момент, когда учащийся его фактически должен начать, сигнал запоздает, что приведет к неудаче.

Формирование внутренних «позных» ориентиров на этапе углубленного разучивания движений значительно ускоряется, если воспользоваться такими приемами как «имитация», фиксация «пусковых» или «переходных» рабочих поз тела, «обкрутка» на руках тренера, на тренажерах (ренокое колесо, центрифуга, и т.п.). Наряду с совершенствованием вестибулярной устойчивости, ориентировки в пространстве и во времени с помощью таких приемов вырабатывается важная способность к жесткой фиксации «мышечного корсета» передней и задней поверхностей тела, предупреждающей типичные ошибки в упражнениях с вращениями.

Не обойтись без методических приемов при обучении упражнениям с вращениями. Очень часто ставшая привычной сторона выполнения вращения не совпадает с функционально благоприятной. Это порождает технические ошибки, которые становятся «тормозом» в овладении более сложными упражнениями. В таких случаях важно как можно раньше прервать конфликтную ситуацию и разучить элемент с вращением в «свою» сторону.

Определяться с выбором направления движений в основной гимнастике приходится при разучивании так называемых асимметричных упражнений. Если разучиваемое упражнение может быть выполнено в правую и левую сторону, на правой и левой ноге, с опорой на правую и левую руку (простейшие повороты, равновесия, перевороты в сторону, прыжки согнувшись с поворотом, то целесообразно научиться выполнению движений в обе стороны, избегая консервативной двигательной асимметрии.

В учебно–тренировочной и соревновательной деятельности в аэробике возникает немало ситуаций, когда эффективность обучения тормозит проявление защитных рефлексов. Подмечено, что если техническая ошибка является следствием испуга (падение, во время выполнения неожиданно рядом пробежал партнер), искажение техники становится очень стойким, устранить которое не всегда удастся. Инстинкт самосохранения может играть

и позитивную роль. С использованием позитивного влияния защитных рефлексов построено много механических приемов, направленных на предотвращение ошибок или устранения их, пока они не закрепились. Например, при совершенствовании переворота назад («фляк») грубую ошибку – «мягкие ноги» (проявляется в форме «стрекоссата») удастся предотвратить, если выполнять упражнение из исходного положения стоя лицом к стене (в полуметре от нее).

Важную роль в спортивной аэробике следует придавать психологическим приемам стимулирующего, мобилизующего, вдохновляющего действия: «заканчивай повторение на удачном подходе», «повтори элемент после падения», «выполни упражнение на оценку», «используй только три попытки». Последний прием сдерживает естественное желание до бесконечности повторять разученный элемент, приучая всегда быть собранным, нацеленным на высокое качество исполнения элемента в рамках трех отведенных на это попыток.

На этапе закрепления навыка при разучивании упражнения большую пользу приносят приемы, воспитывающие способность к волевому усилию: «страховку обеспечивает не тренер, а другой спортсмен», «попробуй без страховки», «выполни без зрительного контроля» и т.п.

На этапе совершенствования разученного упражнения опытные педагоги используют «парадоксальные» приемы. Например, предлагая ученику выполнить неудавшееся движение через более трудный вариант (вместо «иллюзиона», выполнить «двойной иллюзион», т.е. с задержкой ноги после первого поворота). Последнее вынуждает ученика быстрее поднимать туловище, удерживая маховую ногу, что облегчает условия для завершения элемента.

Большой педагогический смысл имеет не только то, о чем говорит ученику наставник, но многое из того, о чем он сознательно умалчивает. Педагог «хитрит», когда требует от ученика при отталкивании в прыжках не сгибать колени. Он понимает, что по законам биомеханики это сделать практически невозможно. Но стоит узаконить небольшое сгибание, как оно сразу станет утрированным, что увеличит продолжительность отталкивания и соответственно снизит его эффективность, порождая вытекающие из этого технические ошибки.

Разнообразие методических подходов к обучению, отвечающее индивидуальным особенностям психо–моторных реакций, особенно среди детей – одно из необходимых условий успеха. Дети нетерпеливы, не могут долго концентрировать внимание, часто отвлекаются от главной темы. Поэтому в работе с детским контингентом не обойтись без игровых приемов, состязательности.

Использование пусть даже самых популярных методических приемов, как «маленьких технологических хитростей» педагогов в гимнастике не может следовать какой–то универсальной схеме, пригодной во всех случаях и для всех занимающихся. То, что пригодно одному занимающемуся и

обеспечивает быстрый успех, для другого может оказаться бесполезным и даже вредным.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – Т. 1 – 368 с.
2. Гимнастика : учеб. пособие для ун-та физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов Респ. Беларусь / В. М. Миронов [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : БГУФК, 2007. – 254 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 334 с
4. Индлер, Г. В. Организационно-методические основы управления подготовкой гимнастов : учеб.-метод. пособие / Г. В. Индлер ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : РУМЦ ФВН, 2004. – 73 с.
5. Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В. М. Миронов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006. – 304 с.

Тема 58. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

Тема 59. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Тема 61. Организация идеологической, воспитательной и учебно-тренировочной работы, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере