

Сравнение фактически полученных результатов с нормативными показывает, что приросты результатов от возраста к возрасту не равномерны. Наиболее близки к нормам результаты в беге на 30 м.

Уровень развития скоростно-силовых способностей значительно ниже у футболистов в сравнении с нормативами. Мы предполагаем, что тренеры уделяют недостаточное внимание скоростно-силовым способностям.

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

2. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 192 с.

3. Андружейчик, М. Я. Футбол. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / М. Я. Андружейчик; под ред. М. Я. Андружейчика. – Минск: НИИФКиС, 2006. – 118 с.

4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

5. Губа, В. П. Теория и методика футбола : учеб. / под общ. ред. В. П. Губы, А. В. Лексакова. – М.: Советский спорт, 2013. – 536 с.

6. Николаенко, В. В. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху: учеб.-метод. пособие / В. В. Николаенко, В. Н. Шамардин. – К.: Саммит-книга, 2015. – 360 с.

7. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / сост. В. А. Шальнов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.

УДК 796

Макарова М.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

КОРРЕКЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С ПРЕДМЕТАМИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Makarova M.V.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

MOTOR ASYMMETRY CORRECTION IN TECHNICAL TRAINING WITH APPARATUS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

ABSTRACT. The article deals with the issue of technical training with apparatus at the stage of initial specialization in rhythmic gymnastics. The need to study this topic is due to modern trends in the development of rhythmic gymnastics. The article presents the results of an educational experiment on the study of motor asymmetry correction in work with apparatus.

KEYWORDS: rhythmic gymnastics; technical training; symmetrical learning; motor asymmetry; exercises with apparatus.

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается вопрос технической подготовки с предметами на этапе начальной специализации в художественной гимнастике. Необходимость изучения данной темы обусловлена современными тенденциями развития художественной гимнастики. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по исследованию вопроса коррекции двигательной асимметрии в работе с предметами.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: художественная гимнастика; техническая подготовка; симметричное обучение; двигательная асимметрия; упражнения с предметами.

Выступления представительниц художественной гимнастики на крупнейших международных турнирах показали наметившуюся тенденцию к росту сложности в работе с предметами. Визуально отмечено увеличение количества бросков, выполняемых ногами (ногами), неожиданных, то есть не связанных с видимой подготовкой приемов предмета, различных манипуляций с перекатами и перебросками. Таким образом, в программе соревнований по художественной гимнастике упражнения с предметами занимают ведущее место. Специфика этих упражнений заключается в необходимости согласования движения тела и предмета в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения, а также тонкого ощущения скорости движения, дистанции, положения рук и предмета даже без контроля зрения. Предмет должен использоваться как можно более разнообразно, в каждом упражнении работа левой и правой руками должна распределяться равномерно [1; 2]. В связи с этим в значительной степени повышается значение технической подготовки спортсменок на этапе начальной специализации, когда закладывается база дальнейшего роста спортивно-технического мастерства. Особое внимание необходимо уделять симметричному обучению в работе с предметами, так как симметричная работа с предметами – это одно из важнейших требований современных правил по художественной гимнастике. Практическая потребность повышения эффективности тренировок на начальных этапах специализации, перспективность в этом плане использования разносторонней технической подготовки в тренировочном процессе в художественной гимнастике обусловили необходимость дополнительных исследований этой проблемы.

Целью исследования являлось обоснование эффективности применения специального комплекса предметной подготовки для коррекции двигательной асимметрии.

На базе СДЮШОР по художественной гимнастике ГУСиТ Мингорисполкома был проведен педагогический эксперимент, в котором принимали участие гимнастки двух групп начальной специализации 1-го года обучения. В первую контрольную группу входили 10 человек, которые занимались по общепринятой методике. В экспериментальную группу также вошло 10 человек. Занятия в ней проводились с использованием комплекса упражнений для коррекции двигательной асимметрии рук.

Одной из задач исследования было определение доминирующей руки с помощью тестов двигательной асимметрии. В обеих группах у большинства гимнасток доминирующей является правая рука, в контрольной группе у 9 гимнасток ведущей оказалась правая рука и только у одной – левая, в экспериментальной группе у 8 девочек ведущей оказалась правая рука, у одной – левая и у одной гимнастки наблюдается признак амбидекстрии.

Педагогический эксперимент заключался в исследовании эффективности применения специального комплекса предметной подготовки для коррекции двигательной асимметрии. Данный комплекс основывался на том, что все технические элементы с предметами предлагалось выполнять сначала доминирующей, а затем недоминирующей рукой. Упражнения с предметами должны повторять всевозможные координационные сочетания движений с предметами, способы хватов, бросков, перекатов и т. п.

В комплекс предметной подготовки для коррекции двигательной асимметрии рекомендовано включать:

- 1) упражнения с ограниченным или выключенным зрительным контролем с целью тренировки двигательного анализатора;
- 2) броски с четко заданной кратностью вращения предмета, что повысит точность ловли предмета;
- 3) броски на определенную высоту и дальность для воспитания умения дифференцировать свои усилия, используя при этом зрительные ориентиры;
- 4) различные упражнения, выполняемые в парах, тройках и т. д., для подготовки к согласованной, синхронной работе в групповых упражнениях;
- 5) элементы жонглирования двумя и тремя предметами, включая булавы, обручи и мячи;
- 6) применение предметов с различным весом для выработки тонких дифференцировок;
- 7) все упражнения с предметами должны выполняться в различных стойках, особенно в младших разрядах, и в сочетании с равновесиями, поворотами, прыжками, волнами.

Контрольно-педагогические испытания были проведены в два этапа. В начале педагогического эксперимента по средним значениям, как в контрольной, так и в экспериментальной группах лучше результаты девочки продемонстрировали, выполняя контрольные упражнения правой рукой, так как у большинства испытуемых она является ведущей. При выполнении контрольных упражнений левой рукой результаты значительно хуже в обеих группах, что является свидетельством двигательной асимметрии. Данные были обработаны методами математической статистики, результаты которых свидетельствуют о том, что контингент, выбранный для тестирования, однородный, значительных различий в показателях не наблюдается.

Таблица – Результаты контрольного испытания в начале и конце педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах. (баллы)

Контрольные упражнения		Бросок и ловля скакалки		«Эшаппе» со скакалкой		Бросок и ловля обруча		Перекат обруча по полу	
		Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука	Правая рука	Левая рука
Контрольная группа (х)	1-й этап	2.6	1.1	3.2	1.8	2.8	1.2	3.4	1.5
	2-й этап	4.0	2.1	4.2	2.2	4.6	2.4	4.4	2.5
Экспериментальная группа (х)	1-й этап	2.5	1.2	3.5	1.6	3.0	1.3	3.2	1.8
	2-й этап	4.5	4.0	4.8	4.0	4.8	4.4	4.5	4.2

После окончания внедрения экспериментального комплекса упражнений были проведены повторные контрольно-педагогические испытания.

Прирост результата в экспериментальной группе в попытках, выполненных недоминирующей рукой, значительно выше, чем в контрольной группе, что свидетельствует о снижении двигательной асимметрии в работе с предметами у юных гимнасток. В контрольной группе прирост составил в среднем от 0,4 да 1,2 балла, а в экспериментальной группе от – 2,4 да 3,1 балла. Прирост результатов в упражнениях, выполняемых доминирующей рукой, практически равный в обеих группах, однако в экспериментальной группе есть незначительное превышение над приростом результата в контрольной группе. Предложенный комплекс упражнений с предметами является эффективным для коррекции двигательной асимметрии, а также в целом положительно влияет на уровень технической подготовленности с предметами юных гимнасток. Учитывая тенденции развития художественной гимнастики, назрела необходимость существенно изменить систему подготовки резерва, начиная уже на самых ранних этапах подготовки целенаправленную работу по освоению и совершенствованию сложной работы с предметами.

Проблема двигательной симметрии в художественной гимнастике имеет еще много невыясненных сторон. В связи с этим методика обучения движениям в обе стороны требует дальнейшей разработки и проверки экспериментальным путем.

1. К вопросу о специализированных восприятиях предмета в художественной гимнастике // Науч. исследования и разработки в спорте. Вестник аспирантуры СПбГУФК. – Вып. 3. – 1997. – С. 101–103.

2. Лисицкая, Т. С. Пути совершенствования технической подготовки в упражнениях с предметами / Т. С. Лисицкая, Р. Ш. Кокошвили, В. Ю. Сосина // Гимнастика. Ежегодник. – М., 1982. – Вып. 1. – С. 67–71.

УДК 796

Малышев А.И.,

Кобзаренко Э.А.

Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина

Российская Федерация, Санкт-Петербург

К ПРОБЛЕМЕ ДОСТИЖЕНИЯ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Malyshev A.I.,

Kobzarenko E.A.

A.S. Pushkin Leningrad State University

Russian Federation, St. Peterburg

TO THE PROBLEM HOW TO ACHIEVE GENDER EQUALITY IN THE INTERNATIONAL OLYMPIC MOVEMENT

АННОТАЦИЯ. В статье рассматривается деятельность международных спортивных организаций для достижения гендерного равенства в современном олим-