

3.3.2 Основы группы ациклических видов спорта

Среди ациклических видов спорта выделяются:

Гимнастика и акробатика. Тренировка гимнастов и акробатов представляет многолетний круглогодичный педагогический процесс ФВ. Этот процесс складывается из физической, технической, психологической и тактической подготовки.

Основными средствами тренировки гимнастов и акробатов являются упражнения для ФП; различного рода подготовительные, вспомогательные, подводящие специальные упражнения для технической подготовки; особые задания для психологической подготовки. Из всех этих упражнений и заданий складывается система тренировки гимнаста и акробата¹.

Тренировка гимнастов и акробатов строится на основе закономерностей развития спортивной формы и динамики спортивной работоспособности. Работоспособность гимнаста и акробата изменяется волнообразно, а ее подъемы сменяются спадами до 9-12 раз в году. В начале учебного года такая волна работоспособности имеет большую протяженность - 3-5 месяцев, а затем эти волны становятся короткими - 1-2 месяца; в конце года наступает, как правило, спад работоспособности продолжающийся до 1 месяца².

ФП гимнастов и акробатов является достаточно значимой и складывается из двух частей: *общей* и *специальной*. ОФП служит как бы основой для СФП, которая в свою очередь позволяет в должной мере решать задачи технической подготовки.

Средства ОФП призваны развивать силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в целом. В то же время они должны быть сходны с гимнастическими и акробатическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы. Что касается упражнений *специальной подготовки*, то они, как правило, сходны с гимнастическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.

Средствами ОФП гимнаста и акробата служат: для развития силы - упражнения со штангой и гантелями; для развития быстроты - бег на короткие дистанции, прыжки в длину; для развития выносливости - бег, ходьба на лыжах, футбол, баскетбол, волейбол; для развития ловкости - баскетбол, волейбол³.

Средства СФП: для развития силовых качеств - упражнения на гимнастической стенке, кольцах, на стоялках с амортизаторами и отягощениями; для развития гибко-

¹ Гимнастика: учеб. пособие / под общ. ред. В. М. Миронова. - Минск: БГУФК, 2007. - 250 с.

² Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 448 с.

³ Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры I под ред. М. Л. Украна и А. М. Шлемина. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 422 с.

сти - упражнения общеразвивающего характера без предметов, на гимнастической стенке и скамейке; для развития ловкости - акробатика; для развития выносливости - прыжки со скакалкой, учебные комбинации на снарядах, вольные упражнения (без сложных прыжков), прыжки на батуте.

Упражнения для ФП включают в конец основной части тренировки, когда решены все задачи технической подготовки. Кроме того, в недельном цикле одно тренировочное занятие целиком посвящают ФП.

Средства ОФП и СФП включают в утреннюю гигиеническую гимнастику. Кроме упражнений для развития силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты выполняют специальные упражнения для совершенствования способностей гимнастов и акробатов точно оценивать временные, пространственные и силовые характеристики своих движений, улучшать способности к сохранению равновесия на ногах и руках, развивать прыгучесть, ритмичность движений и др. Для улучшения качества выполнения упражнений гимнастического многоборья и красивой манеры выполнения движений используют упражнения хореографии и художественной гимнастики.

Техническая подготовка - наиболее важная сторона тренировочного процесса в гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание. Перед учителем (преподавателем) и его учениками стоят различные задачи. С начинающими в первую очередь осваивают «техническую осанку», то есть правильные способы удержания тела на каждом из снарядов; затем изучают сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов, относящихся к каждой из структурных групп упражнений на каждом снаряде; далее развивают способности точно оценивать параметры своих движений в пространстве и времени. В последующем, а иногда и параллельно, изучается техника размахиваний на снарядах и далее техника элементов и соединений. Одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений в видах многоборья. Каждая из задач технической подготовки связана с формированием конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным ДД¹.

Психологическая подготовка гимнастов заключается в том, чтобы развивать и совершенствовать у них именно те психические функции и качества, которые необходимы для успешных занятий гимнастикой.

Учебно-тренировочный процесс по внеклассной спортивно-массовой работе предусматривает постановку следующей цели: выявить и развивать способности детей к занятиям гимнастикой. При этом решаются следующие задачи:

¹ Гимнастика в школе: учеб. пособие / В. И. Загrevский, В. В. Шутов, Ю. М. Бойко и др. - Могилев: МГУ им. А. А. Кулешова, 2005. - 202 с.

1. Укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма, развитие быстроты движений и гибкости, умения сохранять позы в смешанных висах и упорах благодаря статическим усилиям.
2. Обучение умениям управлять своими движениями.
3. Формирование правильной осанки и стиля выполнения гимнастических упражнений.
4. Обучение основам техники гимнастических упражнений.
5. Привитие интереса к занятиям гимнастикой¹.

На каждом занятии за основу берется либо обязательная, либо произвольная программа на всех снарядах. В подготовительном периоде большое внимание уделяют хореографической и акробатической подготовке. Занятия по хореографии содействуют не только овладению хорошей технической основой для выполнения специфических упражнений (поворотов, прыжков, разновесий), но и являются прекрасным средством становления школы движения, точности, легкости, выразительности. Хореографические упражнения являются средством достижения хорошей спортивной формы и приобретения специальной выносливости.

Плановая внеклассная спортивно-массовая работа содействует организации учебно-тренировочного процесса². Осуществляется учебно-тренировочный процесс в спортивной секции в соответствии с планом и программой. Программа (например «Учебная программа по гимнастике для спортивной секции школы») содержит обычно следующие разделы:

1. Объяснительная записка (цели и задачи, формы занятий, методические указания к освоению материала, распределение учебных часов по разделам и годам обучения и др.).
2. Программный материал - теория (содержание тем всех видов теоретических занятий в порядке изучения) и практика (содержания занятий и перечень упражнений, которыми должны овладеть занимающиеся).
3. Практический материал подбирается в соответствии с классификацией гимнастических упражнений. Упражнения на основных гимнастических снарядах (перекладина, брус, кольца, бревно, конь) предшествуют акробатическим упражнениям, опорным прыжкам и упражнениям художественной гимнастики. Определив объем и последовательность изучения этих упражнений, можно обозначить объем прикладных (лазанье, прыжки, метание), общеразвивающих (без предметов и с предметами) и строевых упражнений.

¹Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / под ред. М. Л. Украна и А. М. Шлеми- на. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-422 с.

² Овчаров, В. С. Внутрискольный контроль за физическим воспитанием учащихся: метод. рек-1 В. С. Овчаров. - Минск: РЦФВиС, 2004. - 77с.

4. Зачетные требования (при необходимости учитываются зачетные нормативы по той или иной группе упражнений).

5. Список литературы.

Третий и четвертый разделы программы составляются по годам обучения. Приведенная форма записи программы примерная. На основании учебного плана и программы составляются остальные документы планирования. В секциях по спортивной гимнастике учреждений образования рекомендуется составлять перспективный план тренировки гимнастов.

Оздоровительная аэробика. В программе общеобразовательных учреждений по дисциплине «Физическая культура и здоровье» аэробика изучается за счет вариативного компонента с V по IX класс, а в X и XI классах и базового, и вариативного.

Факультативные занятия по оздоровительной аэробике, основанные на добровольном выборе учеников, позволяют повысить мотивацию к занятиям ФК, качественнее усвоить необходимые знания, двигательные умения, навыки, способы физической и спортивной деятельности средствами ОА. ОА входит в содержание программ по ФВ высших и средних учебных заведений.

ОА - одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в ФК. Основным ее содержанием являются обычные общеразвивающие упражнения: движения руками, ногами, туловищем, головой, комбинированные упражнения. Широко используются беговые и прыжковые упражнения с разнообразными движениями различных частей тела. Особую эмоциональность и привлекательность занятиям придают элементы хореографии и танцевальные движения, которые нередко используются в виде тематических двигательных миниатюр. Однако, при любом соотношении используемых средств гимнастические упражнения являются основой и доминирующей частью занятий. Средства гимнастики обеспечивают многоплановый оздоровительный и развивающий эффект занятий ОА.

В более узком смысле, ОА - набор гимнастических упражнений, выполняемых под музыку в течение определенного времени без остановок, то есть по методу «нон-стоп», в преимущественно аэробном режиме энергообеспечения¹. По воздействию на организм ОА соизмерима с такими циклическими упражнениями, как быстрая ходьба, бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, при занятии которыми заметно активизируются механизмы кислородообеспечения и повышаются аэробные возможности организма.

Совершенствованием ССС, дыхательной и других систем и на этой основе функциональных возможностей организма не исчерпывается благотворное влияние занятий ОА. Большое разнообразие движений, выполняемых в различных плоскостях

¹ Шестакова, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / М. П. Шестакова. - М.: Прогресс, 2002. -150 с.

пространства, способствует совершенствованию координационных способностей. В процессе занятий успешно развиваются сила, гибкость, быстрота и выносливость - основополагающие качества физической подготовленности современного человека.

Музыка сама по себе поднимает настроение и даже способна оказывать целебное воздействие. Но суть огромной притягательной силы музыкального сопровождения занятий не только в стимуляции положительных эмоций и воспитании положительных вкусов - музыка задает ритм.

Таким образом, ОА как форма массовой ФК потому и обретает большую популярность среди различных слоев населения, особенно среди девушек, что объединяет в себе доступные и близкие людям эмоциональные средства и методы физического совершенствования. При всем разнообразии форм, ОА имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев и танцев в стиле ретро, рок, брейк, фанк и др.
2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных движений.
3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.
4. Большая эмоциональная насыщенность за счет высокой экспрессии движений и активной роли преподавателя на занятиях.
5. Высокая динамичность и разнообразие движений.
6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки
7. Расширение двигательных возможностей и повышение культуры движений
8. Коллективный характер занятий.
9. Поточный способ выполнения упражнений.

В зависимости от педагогической направленности, физического, умственного и интеллектуального воздействия на занимающегося можно выделить определенные группы средств ОА:

- ◆ элементарные основы музыкальной грамоты;
- ◆ упражнения на согласование движений с музыкой, музыкальные игры;
- ◆ упражнения из хореографии;
- ◆ естественные виды движений (ходьба, бег, подскоки);
- ◆ общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- ◆ элементы народных и современных танцев;
- ◆ упражнения в воде;
- ◆ упражнения гимнастики «ушу»;
- ◆ упражнения ЛФК;
- ◆ упражнения психорегуляции; гигиенические средства;
- ◆ средства ППФП;

- ◆ естественные силы природы;
- ◆ технические средства обучения¹.

Структура и содержание занятий ОА зависят от уровня физической подготовленности занимающихся. Контроль уровня физической подготовленности является составной частью системы диагностики, которая в полном объеме включает оценку уровня исходной физической подготовленности и после определенных промежутков времени. Компонуя комплекс, ставят упражнения в такой последовательности, чтобы затраты времени при их смене были минимальными, и, таким образом, не нарушалась непрерывность работы. Например, для удобства общения с занимающимися ОА принято использовать символы-жесты. За основу в занятиях принимают семь базовых шагов (движений), как специфических и наиболее часто используемых.

К базовым аэробным шагам относят: шаг-march, бег-jog, скийп-skip, стибая ногу вперед - knee up, мах - kick, прыжок ноги врозь, вместе - jumping jack, выпад - lunge.

Типичной для ФВ основной формой занятий является своего рода трехкомпонентная конструкция, в которой более или менее явно выражены три структурные части. Чаще всего первую часть называют подготовительной, вторую - основной и



Рисунок 16-Общая схема построения занятий ОА (по С. В. Добровольской, 2005) третью - заключительной. Это позволяет представить структуру занятия лишь в самых общих чертах (рис. 16).

Выбор упражнений ОА в годичном цикле занятий в секции (табл. 10) зависит прежде всего от его задач, возрастных особенностей занимающихся, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности.

¹ Беспутчик, В. Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: учеб.-метод. пособие / В. Г. Беспутчик, В. Р. Бейпин. - Минск, 1997. -124 с.

Таблица 10- Задачи, планируемые в годичном цикле занятий по внеклассной спортивно-массовой работе

Подготовительный период (2 месяца)	Развивающий (основной) период (6 месяцев)	Заключительный (контрольный) период (2 месяца)
<p>1. Ознакомление и разучивание комплексов упражнений, включенных в программу занятий ОА с преимущественным использованием средств ОА.</p> <p>2. Компенсация дефицита ДА.</p> <p>3. Адаптация организма к нагрузкам.</p> <p>4. Формирование основ двигательной культуры (умение выполнять упражнения в соответствии с гимнастическим стилем, сохранять правильные линии).</p> <p>5. Развитие гибкости.</p> <p>6. Формирование правильной осанки, укрепление мышц-разгибателей спины.</p>	<p>1. Закрепление комплексов упражнений, включенных в программу занятий ОА.</p> <p>2. Компенсация дефицита ДА.</p> <p>3. Развитие функциональных возможностей ССС и дыхательной системы организма.</p> <p>4. Развитие скоростно- силовых качеств.</p> <p>5. Умение выполнять комплексы в заданном ритме без пауз и остановок.</p> <p>6. Развитие гибкости в тазобедренных суставах, укрепление мышц голеностопного сустава.</p>	<p>1. Совершенствование комплексов упражнений, включенных в программу занятий ОА.</p> <p>2. Компенсация дефицита ДА.</p> <p>3. Совершенствование техники выполнения упражнений ОА.</p> <p>4. Повышение координационной сложности физических упражнений</p> <p>5. Развитие выразительности движений, грациозности, артистизма.</p> <p>6. Овладение способами мышечного расслабления.</p> <p>7. Формирование гармоничного телосложения.</p> <p>8. Повышение психологической устойчивости</p>

РЕЦ

Подготовительный период (2 месяца)	Развивающий (основной) период (6 месяцев)	Заключительный (контрольный) период (2 месяца)
7. Формирование рациональной походки. 8. Развитие координации, пространственной и временной ориентации, становление школы движений общеразвивающими упражнениями. 9. Снятие эмоционального напряжения	7. Формирование жизненно важных двигательных навыков (рациональная походка, развитие координационных способностей - равновесия и устойчивости, овладение приемами страховки и самостраховки). 8. Формирование гармоничного телосложения. 9. Повышение психологической устойчивости	

Комплексы упражнений ОА выполняются поточным способом проведения. Поточный способ проведения характеризуется непрерывным выполнением упражнений (без остановок). Он повышает плотность занятий. Особенностью поточного способа исполнения упражнений является то, что на последний счет при окончании каждой серии упражнений необходимо принять исходное положение для следующей серии упражнений.

В начале комплекса упражнения носят локальный характер, оказывая тренирующее воздействие на мелкие мышечные группы. В конце подключают большее количество мышечных групп. При этом соблюдаются принципы, выражающие специфические закономерности построения ФВ, например, *принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*, а также *принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок* (нагрузку, складывающуюся на протяжении серий занятий, регламентируют применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных показателей адаптации к этой нагрузке).

Интенсивность в сериях упражнений комплексов ОА зависит от скорости выполнения, количества упражнений, пауз и отдыха (пассивный или активный), от длительности серии, музыкального сопровождения, координационной сложности упражнений. *Принцип доступности и индивидуализации* выражается в дифференциации учебных заданий (при высокой физической нагрузке), в регулировании меры сложности упражнений.