

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ТЮМЕНИ
УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ
ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ»
ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АССОЦИАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ
«ГОРОДА УРАЛА»

**«СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА:
ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ»**

**Материалы Международной
научно-практической конференции, посвященной
памяти д.п.в., профессора В.Н. Зуева**



**«Вектор Бук»
Тюмень 2018**

неповторимые и разнообразные оценочные комбинации. Однако, в большинстве своём, преобладающими потребностями выступают – социальные.

К особому состоянию личности спортсмена, принято относить мотивацию спортивной деятельности. Такое состояние спортсмена характеризуется равным соотношением, своеобразной формулой: «потребность-возможность» или «возможность-потребность» и предмет спортивной деятельности, являющийся фундаментом (скелетом) в формулировании и претворении в жизнь целей. Их роль – направленные усилия по выработке максимального спортивного результата, который возможен «в данное время и в данном месте» [4].

Помимо базовой психологической подготовки спортсменов, используют – специальную. Она проявляется в процессе подготовки к определенному виду и ранга соревнованиям, включающая в себя систему структурных и взаимосвязанных звеньев. В такого рода подготовке и учитывается особенность темперамента каждого спортсмена. При сборе информации об условиях соревнований необходимо учитывать ощущения новизны в обстановке, при условии, если старт в данном бассейне происходит впервые. Процесс предварительной подготовки пловца к предстоящим соревнованиям определяет целевая установка, которая соответствует возможностям спортсмена. Перед началом соревнований делается большой акцент актуализации цели и мотивов, которые характерны для спортсмена.

Целесообразно следить за состоянием воспитанников, и, в зависимости от его изменения, корректировать тактический план (индивидуальная разминка, времяпрепровождение до заплыва, психорегулирующая тренировка).

Литература

1. Булгакова Н.Ж., Авдиенко В.Б., Фомиченко Т.Г. Пятьсот статей по плаванию // Теория и практика физической культуры. – 1995. - №10. – С.48-51.
2. Орлов А.В. Использование средств плавания в системе реабилитации слабовидящих детей // Педагогика-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №10.
3. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. - 352 с.

УДК 796.012

О.И. Загrevский, докт. пед. наук, профессор^{1,2}

В.И. Загrevский, докт. пед. наук, профессор^{2,3}

ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ ПРИ ОСВОЕНИИ ОБОРОТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

¹ *Гомельский государственный университет, г. Гомель, Россия*

² *Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь*

³ *Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия*

Аннотация. В статье приводятся данные по выявленным типичным ошибкам при выполнении сложного гимнастического упражнения «Большой оборот назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях»

Ключевые слова: техника упражнения, ошибки, техническая ошибка, умение, навык, программное движение

O.I. Zagrevskiy, Dr.Hab, Professor ^{1,2}

V.I. Zagrevskiy, Dr.Hab, Professor ^{2,3}

A TECHNICAL ERROR IN THE DEVELOPMENT OF TURNOVER EXERCISES ON THE PARALLEL BARS

¹ University of Tyumen, Tyumen, Russia

² Mogilev state University named after A. A. Kuleshov, Mogilev, Belarus

³ National research Tomsk state University, Tomsk, Russia

Annotation. The article presents facts on identified typical errors when performing a difficult gymnastic exercise «Big turn back from handstand to handstand on parallel bars»

Key words: technique exercises, mistakes, technical error, skill, software movement

Проблема исследования. Известно, что в тех видах спорта, где предметом соревновательной оценки является техника упражнений, без достаточно глубокого, детального анализа о закономерностях структурного построения и техники спортивных упражнений сколько-нибудь компетентное управление этим процессом невозможно в принципе [2]. А без знания технических ошибок спортсмена, т.е. отклонения от заданной программы движения, рассматриваемых с биомеханических позиций, эффективное обучение осваиваемым упражнениям невозможно в принципе. Поэтому проблемам исследования техники гимнастических упражнений уделялось большое внимание [4]. К сожалению, на наш взгляд, в настоящее время исследований, посвященных биомеханическому анализу техники гимнастических упражнений, немного, что и актуализирует их разработку. Одной из проблем является знание типичных отклонений движений от требуемой программы. В этой связи нами определена проблемная область исследования, которая заключалась в определении технических ошибок на модели сложного гимнастического упражнения – большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях. Исследование предполагало решение задачи выявления типичных технических ошибок при выполнении исследуемого упражнения, являющегося базовым в группе упражнений, выполняемых большим махом назад.

Результаты исследования. Организация исследования была построена следующим образом. Для анализа двигательных ошибок проводился сравнительный анализ большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях в исполнении двух гимнастов. Проводилась видеосъемка исследуемого упражнения и затем следовало сравнение техники выполнения этого упражнения у двух спортсменов. Исполнение упражнения заслуженным мастером спорта России было безошибочным и принималось за эталон (рис. 1).

Другое выполнение этого же упражнения, где исполнителем являлся мастер спорта России, было квалифицировано с неточностями и ошибками (рис. 2).

Прежде чем их проанализировать, выявить их причины, рассмотрим общее понимание, в рамках данной статьи, понятия «двигательная ошибка». Известно, что спортивные движения носят программный, наперед заданный характер, и точность их выполнения можно оценить только посредством сопоставления реального выполнения движения, с заранее заданным, программным. И если судьи, оценивая

исполнение упражнения в баллах, не делают соавки за исполнение упражнения, то можно считать, что оно выполнено безошибочно.

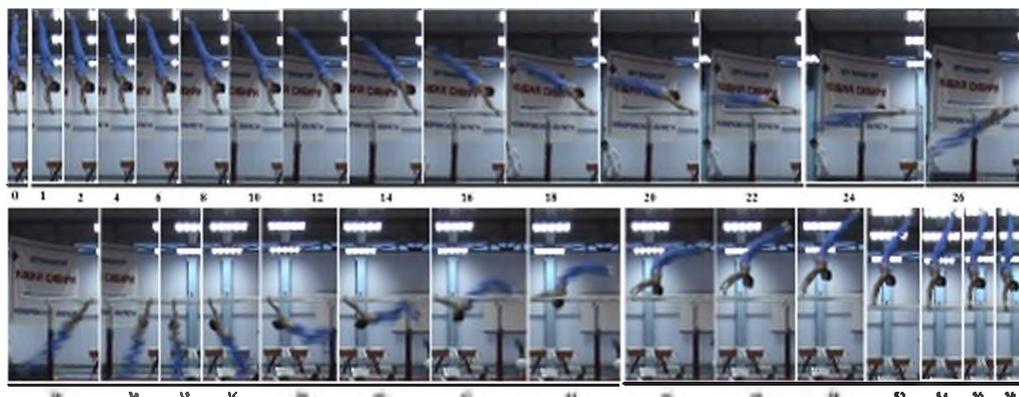


Рис. 1. Выполнение большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях заслуженным мастером спорта России

Ошибка – понятие широкое. Ошибки можно классифицировать по различным признакам. Например, технические ошибки, по мнению Н.Л. Горячевой, наравне с тактическими и фоновыми входят в состав двигательных ошибок [3]. Как отмечают исследователи ошибки можно рассматривать с различных точек зрения и определять с позиций разных наук [1, 6]. Спортсмен может делать ошибки и с точки зрения судьи, с точки зрения гимнаста или тренера, болельщика и т.д. И у всех из них имеются свои собственные критерии ошибок, и все они могут ошибаться. Ошибка может быть технической, тактической, физической, психологической, теоретической [1, 3]. Но все они в конечном итоге выливаются в технические ошибки. Сущность технической ошибки, по мнению авторов, состоит в том, что гимнаст сделал *что-то не то, и не так, как было нужно*. И, по мнению авторов, отклонения от эталона, которые обычно имеются, являются допустимыми, если выполняются следующие три условия [1]:

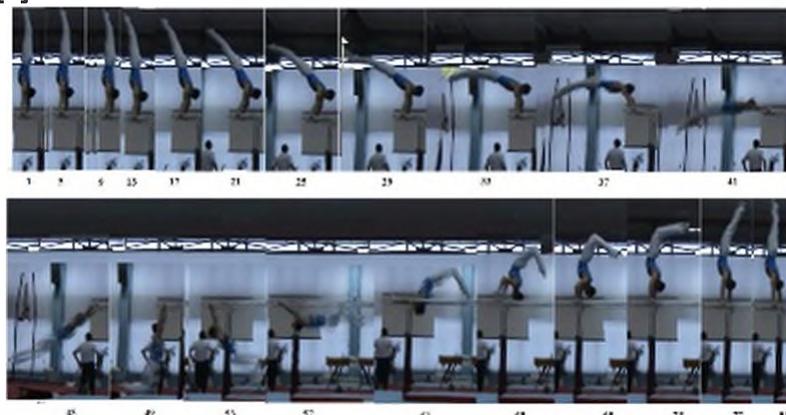


Рис. 2. Выполнение большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях мастером спорта России

1. Сбавки за исполнение элемента по правилам соревнований судьями не производится;
2. Используемая техника перспективна и позволяет гимнасту освоить, по мнению экспертов, более сложные упражнения;
3. Движения гимнаста эстетичны.

В случае, если хоть один пункт из этих требований не выполняется, то отклонения от образца (идеальной модели) упражнения являются технической ошибкой, с чем можно согласиться.

Рассмотрим с учетом этих требований отличия в выполнении большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях в исполнении двух гимнастов, представленных на рис. 1 и 2.

Подробный анализ этого упражнения [5] в сравнительном плане показывает, что параметры его биомеханических характеристик, в исполнении мастера спорта по своим количественным величинам меньше, чем в исполнении заслуженного мастера спорта России:

1. По меньшей амплитуде вращательного движения тела на всей траектории. Это объясняется большей степенью сгибания и разгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Большее сгибание в суставах спортсмена уменьшает радиус вращения звеньев тела относительно опоры, а, следовательно, и уменьшает амплитуду траектории. Аналогично и большее разгибание в суставах (больше 180°) уменьшает радиус вращения звеньев тела и амплитуду. Приближение общего центра масс тела (ОЦМт) к оси вращения объяснимо также и тем, что в подготовительной фазе (кадры 1-29, рис. 2), гимнаст подает руки вперед за опорную вертикаль со всеми звеньями тела, чем уменьшается скорость вращения. Это всё является ошибками исполнения.

2. Также действия в подготовительной фазе приводят к меньшей скорости вращения ОЦМт гимнаста, по сравнению с эталонным исполнением, где большое вращательное движение в подготовительной фазе обеспечивается незначительными по величине сгибательно-разгибательными движениями в плечевых и тазобедренных суставах и отодвигом назад от опоры в вис абсолютно прямым телом.

3. Меньшая скорость вращения сказывается на технике в дальнейшем движении гимнаста после прохождения вертикали вниз. Спортсмену приходится сгибать руки в локтевых суставах при постановке их на опору после фазы полета. Кроме этого недостаточная скорость вращения ОЦМт сказывается на том, что сгибаются также и ноги в коленных суставах, что является ошибкой. Естественно, ошибкой является и уменьшение скорости вращения гимнаста вокруг грифа перекладины.

4. Действия в суставах спортсмена с образцовой техникой по всей траектории движения характерны одновременным началом сгибательных или разгибательных действий в плечевых и тазобедренных суставах. Как показали наши исследования, этот вариант действий более экономичен с энергетической (силовой) точки зрения, а также легче по координации.

5. Величины управляющих моментов мышечных сил при повторном выполнении оборота стабильны у гимнаста с образцовой техникой. У гимнаста, выполняющего упражнение с ошибками, отмечается их большая вариативность.

6. Зрительно упражнение лучше воспринимается и без ошибок у гимнаста с образцовой техникой. Упражнение выполняется уверенно, четко, на большой амплитуде, через прямые руки. У другого же гимнаста отмечены ошибки: руки согнуты в локтевых суставах, ноги в коленных; амплитуда упражнения не широкая, отсутствует целостное, слитное исполнение, упражнение выполняется в «рваном» ритме.

7. Чтобы прочувствовать тонкую координацию работы мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, кистей гимнасту, начинающему осваивать это упражнение, необходима «проводка» по всей траектории упражнения. Именно поэтому гимнаст, недостаточно овладевший навыком выполнения этого гимнастического элемента и старается не увеличивать скорость схода в вис, увеличивая угол наклона рук вперед на опоре при сходе и затормаживая движение тела вниз.

Литература

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин – М.; Физкультура и спорт, 2004. – 325 с.

2. Гаввердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

3. Горячева Н.Л. Двигательные ошибки в спорте: учебно-методическое пособие / Н.Л. Горячева – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – 64 с.

4. Загревский В.И. Построение оптимальной техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПЭВМ: монография / В.И. Загревский, Д.А. Лавиух, О.И. Загревский. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2000 – 190 с.

5. Загревский О.И. Техника большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях на этапе двигательного умения и навыка / О.И. Загревский, В.И. Загревский // Теория и практика физической культуры. – 2015, № 7. С. – 23-25

6. Zagrevskaya A.I., Lubyshva L.I. Optokinesthetic approach for sportization of physical education within national education system // Теория і Практика Фізическої Культури. 2017. № 6. Р. 6-8.

УДК 796.012

В.И. Загревский, докт. пед. наук, профессор^{1,3}

О.И. Загревский, докт. пед. наук, профессор^{2,3}

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЯЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В РАЗЛИЧНЫХ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ЦЕПЯХ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

¹ Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
г. Могилев, Беларусь, zvi@tut.by

² Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, O.Zagrevsky@yandex.ru

³ Национальный исследовательский Томский государственный университет,
г. Томск, Россия

Аннотация. В статье обосновывается разделение соревновательного упражнения на фазовые компоненты с педагогических позиций решения двигательных задач на основе параметрического варьирования управлением движения.