

ОПТИМИЗАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ, П ОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ



Елена Олеговна Ковшура ¹, Татьяна Евгеньевна Ковшура ²,
Зоя Николаевна Власова ³, Светлана Станиславовна Плотникова ⁴

*Санкт-Петербургский государственный технологический институт (технический университет) ^{1, 2, 3}
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения ⁴
Санкт-Петербург, Россия*

¹ *Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(906)251-61-05, e-mail: e.o.kovshura@mail.ru
ORCID 0000-0002-7676-8484*

² *Кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания
тел.: +7(953)359-72-11, e-mail: tk8585@mail.ru
ORCID 0000-0001-6961-6338*

³ *Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(911)987-11-33, e-mail: vlasova-zoya54@mail.ru
ORCID 0000-0002-6935-9324*

⁴ *Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(952)387-04-56, e-mail: sveta_plotnikova63@mail.ru
ORCID 0000-0001-8626-2252*

Аннотация. В данной работе рассматривается возможность использования в учебно-тренировочном процессе метода сопряжённого воздействия координационной и технической подготовки гимнастов, занимающихся спортивной аэробикой в непрофильном вузе. Мы провели эмпирическое исследование и проанализировали его результаты по вопросу оптимизации процесса технической подготовки студентов-спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

Ключевые слова: сопряжённое воздействие, непрофильный вуз, студенты-спортсмены, спортивная аэробика, координационные способности, техническая подготовка.

Для цитирования: Особенности использования метода сопряжённого воздействия в технической подготовке гимнастов, занимающихся спортивной аэробикой / Е. О. Ковшура, Т. Е. Ковшура, З. Н. Власова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 1 (85). С. 211-214. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_1_211.

Введение[®]

Уровень развития координационных способностей в сложно-координационных видах спорта во многом определяет успешность тренировочной и соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что овладение новыми умениями и навыками накладывается на уже ра-

нее сформированные. Причем, чем больше запас координационных возможностей спортсмена, тем легче он осваивает новые действия [2].

Хорошо развитые координационные способности характеризуются умением спортсмена четко дифференцировать пространственные и временные характеристики

движения, менять темп и ритм выполнения упражнений, быстро реагировать на смену внешних условий спортивной деятельности, менять направление действий и сохранять равновесие [5].

На развитие данных способностей, в первую очередь, по мнению, Н.И. Бернштейна, оказывает наследственность, она играет первейшую роль среди остальных физических качеств. Во-вторых, важным фактором, здесь, является возможность спортсмена запоминать и использовать большое количество движений. В-третьих, мышечная координация (напряжение-расслабление), является той способностью, которая необходима при развитии координации.

Координационные способности, развитые в достаточной мере, оказывает непосредственное влияние на все виды спортивной подготовки гимнастов, и что особенно важно, на его техническую подготовку. А в гимнастических видах спорта, к которым относится спортивная аэробика, техника выполнения элементов, хореографических связок и взаимодействий имеет наиважнейшее значение, ведь именно она является предметом оценивания в момент выполнения соревновательного упражнения. Поэтому в указанных видах спорта необходимо довести координацию движений до максимальной степени совершенства [1].

Правильная техника гимнастических упражнений заключатся в точности выполнения упражнений заданной формы. Причем, чем выше координация движений гимнастов, тем большим количеством двигательных действий он может овладеть за более короткое время.

Проведя анализ специальной научно-методической литературы, мы выяснили, что метод направленного сопряженного воздействия является наиболее эффективным в процессе технической подготовки гимнастов. За счет его использования, происходит совершенствование двигательных действий в процессе разучивания, тем самым улучшая их качественную структуру [1]. Основу этого метода, составляет выполнение технических действий в измененных условиях или требующие увеличение мышечных усилий, но не допускающие искажения основной структуры движения [3, 4].

В связи с вышесказанным мы провели анкетирование преподавателей непрофильных вузов, которые тренируют сборные команды по спортивной аэробике, состоящие из студентов-спортсменов.

Материалы и методы исследования

В нашем исследовании приняли участие тренеры-преподаватели 12 непрофильных вузов Санкт-Петербурга, в которых созданы и работают сборные команды по спортивной аэробике. Мы использовали анализ специальной литературы, связанной с вопросом сопряженной подготовки, анкетный опрос, экспертную оценку, статистические методы.

Результаты и их обсуждение

Анкетный опрос преподавателей показал, что 51 % из них имеют стаж тренерской работы в данном виде спорта более 12 лет, 29 % – до 10 лет и 20 % до 5 лет, причем 21 % тренеров имеют звание Мастера спорта, 36 % – Кандидата в мастера спорта, 25% опрошенных имеют 1 взрослый разряд, 18 % педагогов не имеют разрядов.

На предложение «Ранжировать по степени значимости виды специальной подготовки в спортивной аэробике» мы получили следующий ответ: 73 % респондентов на первое место поставили техническую подготовку, 18 % предпочли поставить на первое место специальную физическую подготовку, 9 % – выбрали координационную подготовку.

Ответы преподавателей свидетельствуют о том, что подавляющее большинство понимают первостепенное значение технической подготовки спортсменов в спортивной аэробике и уделяют ей большое внимание.

Результаты ответа на вопрос «Какие методы вы используете в технической подготовке студентов-спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой» показали, что 68 % применяют повторный метод, 20 % – метод круговой тренировки, 12 % тренеров используют направленный сопряженный метод.

Из вышесказанного видно, что большинство преподавателей не используют сопряженный метод подготовки в спортивной аэробике, что можно объяснить недостаточным уровнем знаний в области методики спортивной тренировки.

Данные ответов на вопрос «Каких физические способности гимнастов наиболее целесообразно развивать, используя метод направленного сопряженного воздействия?» свидетельствуют о том, что 24 % опрошенных готовы совмещать хореографию и развитие гибкости, 18% хотели бы одновременно тренировать силу и скоростные качества, 35 % педагогов считают, что оптимально можно сочетать развитие координации и гибкости и 23 % тренеров предпочли бы тренировать сопряженно координацию и технику выполнения базовых элементов и хореографических связок.

Данный вопрос вызвал заинтересованность тренеров и даже способствовал возникновению дискуссии, что лишний раз свидетельствует о том, что они открыты к получению новых знаний и готовы искать современные методы оптимизации тренировочного процесса.

В результате анализа данных на вопрос «В чем, заключается положительный эффект от использования сопряженной тренировки?», мы выяснили, что 29 % тренеров считают применение данного метода может дать быстрый прирост физических способностей, 27 % полагают, что это дает экономию времени тренировочного процесса, 22 % преподавателей предполагает, что этот метод поможет снизить риск возникновения травм и 20 % предположили, что использование сопряженного метода даст возможность развивать физические способности с целью их «избыточности». В целом, все ответы педагогов на данный вопрос, являются верными и имеют место при направленной сопряженной тренировке.

Ответ на вопрос «Какой из вариантов сопряженного воздействия наиболее эффективен в тренировочном процессе гимнастов?» свидетельствует о том, что 76 % респондентов предпочитают последовательное воздействие, когда ранее освоенные навыки способствуют разучиванию новых двигательных действий, и лишь 24 % применяют параллельное воздействие, когда происходит одновременная тренировка нескольких физических способностей. Эти ответы говорят о том, что большинство тренеров используют более привычные методы тренировки и, по тем или иным причинам и не применяют более эффективные.

На вопрос о том, «Какие упражнения наиболее эффективно можно использовать в сопряженной тренировке?» 41 % респондентов выбрали упражнения специальной физической подготовки, 36 % опрошенных предпочли элементы сложности спортивной аэробики, выполняемые, либо, с отягощениями, либо с измененным исходным и конечным положением, 23 % выбрали средства общей физической подготовки. Данные ответы тренеров сборных команд свидетельствуют о том, что они имеют в своем арсенале большое количество средств спортивной подготовки и готовы их использовать в учебно-тренировочном процессе студентов-спортсменов по спортивной аэробике.

Выводы

Применение метода направленного сопряженного воздействия, с одной стороны, может повысить эффективность тренировочного процесса, а с другой стороны, сократит время освоения новых умений, что немало важно в таком трудоемком виде спорта, как спортивная аэробика. Особенно это актуально в тренировочном про-

цессе студентов-спортсменов непрофильного вуза, которые совмещают учебную деятельность, которая может занимать до 12 часов в день, включая выполнение домашних заданий с тренировками сборной команды по спортивной аэробике, в вечернее время.

Анализируя результаты эмпирического исследования, можно сказать о том, что не все тренеры сборных команд вузов имеют четкое представление о методе направленного сопряженного воздействия, тем не менее, на основе практического опыта они правильно определяют особенности и возможные средства данного вида тренировки. Также, тренеры обладают достаточным запасом средств и методов спортивной подготовки, правильно определяют первостепенное значение технической подготовки и демонстрируют желание узнавать и использовать более эффективные средства в тренировочном процессе по спортивной аэробике.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Terra-Sport, 2002. – 512 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
4. Денисов, М.В. Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола / М. В. Денисов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 40-41.
5. Манько, Л.Г. Хореографическая и сопряженная физико-техническая подготовка гимнасток 10-12 лет / Л.Г. Манько, А.А. Сомкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 167-172.

References

1. Verkhoshansky, Yu.V. Osnovy spetsnoi physically training athleteov / Yu.V. Verkhoshansky. – M.: Fizkul'tura i sport, 1988. – 331 p.
2. Gaverdovsky, Yu.K. Technique of gymnastic exercises. Popular manual / Yu.K. Gaverdovsky. – M.: Terra-Sport, 2002. – 512 p.
3. Gaverdovsky, Yu.K. Training in sports exercises. Biomechanics. Methodology. Didactics / Yu.K. Gaverdovsky. – M.: Fizkul'tura i Sport, 2007. – 912 p.
4. Denisov, M.V. Conjugated method as a factor contributing to the optimization of the process of improving the elements of volleyball technique / M. V. Denisov // Theory and practice of physical culture. – 2007. – № 4. – S. 40-41.
5. Manko, L.G. Choreographic and conjugated physical and technical training of gymnastoks 10-12 years / L.G. Manko, A.A. Somkin // Scientific notes of the university named after P.F. Lesgaft. – 2014. – № 1 (107). – S. 167-172.

Поступила в редакцию 19.01.2023

Подписана в печать 29.03.2023

**OPTIMIZATION OF TECHNICAL TRAINING OF GYMNASTS INVOLVED
IN SPORTS AEROBICS THROUGH THE USE OF THE METHOD OF CONJUGATE INFLUENCE**

Elena O. Kovshura¹, Tatyana E. Kovshura², Zoya N. Vlasova³, Svetlana S. Plotnikova⁴

*St. Petersburg State Technological Institute (Technical University)
St. Petersburg, Russia*

¹Associate Professor of the Department of Physical Education,
+79062516105, e-mail: e.o.kovshura@mail.ru
ORCID 0000-0002-7676-8484

²Ph.D., Head of the Department of Physical Education
+79533597211, e-mail: tk8585@mail.ru
ORCID 0000-0001-6961-6338

³Associate Professor of the Department of Physical Education,
+79119871133, e-mail: vlasova-zoya54@mail.ru
ORCID 0000-0002-6935-9324

⁴ St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Culture
+79523870456, e-mail: sveta_plotnikova1963@mail.r
ORCID 0000-0001-8626-2252

Abstract. This paper considers the possibility of using in the educational and training process the method of conjugate influence of coordination and technical training of gymnasts engaged in sports aerobics in a non-core university. We conducted an empirical study and analyzed its results on the issue of optimizing the process of technical training of student-athletes involved in this sport.

Keywords: conjugate impact, non-core university, student-athletes, sports aerobics, coordination abilities, technical training

Cite as: Kovshura, E. O., Kovshura, T. E., Vlasova, Z. N., Plotnikova, S. S. (2023). Optimization of technical training of gymnasts involved in sports aerobics through the use of the method of conjugate influence. *Physical Culture and Health*. (1), 211-214. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_1_211.

Received 19.01.2023

Accepted 29.03.2023