

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/258828>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура (другое)

-

Влияние внешних сбивающих факторов на эффективность проведения тренировочного занятия спортсменов по спортивной гимнастике

Ф.И.О.

Название ВУЗа

В статье определены особенности негативного влияния внешних сбивающих факторов на результаты тренировочного процесса гимнастов, показаны требования к подготовке гимнастов в соответствии с выбранным видом спорта, проанализированы возможности противостояния спортсменов разнообразным внешним помехам.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, сложнокоординационные виды спорта, психологическая подготовка, внешние сбивающие факторы, тренировочный процесс, двигательные дифференцировки.

Спортивная гимнастика представляет собой вид спорта, техническая сложность в котором возрастает с каждым годом. Современные гимнасты осваивают такие элементы, существование которых не могли представить ещё 15 - 20 лет назад. Очень большое значение принимает акробатическая подготовка, которая требует очень серьёзного настроя.

Особую значимость приобретает начальная фаза освоения сложных полётных элементов гимнастами. Следует отметить, что наряду с постоянно повышающейся сложностью полётных элементов возрастают требования к рациональной технике исполнения, от которой во многом зависит вторая оценка судей. Успешность тренировочной и соревновательной деятельности гимнастов в возрасте 9-10 лет, которые начинают активно осваивать полётные элементы, имеет большое значение для их дальнейшего спортивного становления, поэтому в настоящее время обучение гимнастов требует использования новых подходов, которые отвечают их интересам, а также способствуют повышению эффективности обучения. При этом необходимо принимать во внимание, что заметно снизить эффективность тренировочного процесса могут внешние сбивающие факторы - разного рода препятствия, которые не позволяют гимнасту качественно выполнить сложный элемент.

Разнообразные элементы, которые выполняются в спортивной гимнастике, как правило, выходят далеко за пределы связанных с ним чисто внешних механических эффектов. Как известно, в истоках произвольного движения гимнаста (как и вообще произвольного действия человека) лежит эфферентный импульс, посылаемый из центральной нервной системы (ЦНС) на периферию, к мышечному аппарату. Данный импульс формируется в результате деятельности программирующих и управляющих отделов ЦНС, реализующих двигательные представления, выработанные гимнастом в процессе предшествующей спортивной практики и взаимодействия с тренером [8]. В определённых ситуациях на этот импульс может оказывать влияние какой-либо внешний сбивающий фактор, что не позволит спортсмену осуществить планируемое действие.

1. Алексеев, А.В. Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции / А.В. Алексеев // Стресс и тревога в спорте: сборник научных трудов. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - С. 173-183
2. Беличенков, В.В. Моделирование спортивной тренировки на начальном этапе подготовки в спортивной гимнастике // Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы международной научно-методической конференции. Под редакцией А.И. Бугакова, А.В. Лотоненко, С.И. Филимоновой, С.А. Бортниковой. 2018. С. 96-99.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение в спортивной гимнастике с точки зрения биомеханической самоорганизации движения // ЮБИЛЕЙНЫЙ СБОРНИК НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ТРУДОВ СОТРУДНИКОВ КАФЕДРЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ, ПОСВЯЩЁННЫЙ 85-ЛЕТИЮ СО ДНЯ ЕЁ ОСНОВАНИЯ. Москва, 2017. С. 18-24.

4. Дашкевич, О.В. Эмоции в спорте и их регуляция: дис. ... канд. пед. наук / Дашкевич О.В.; ГЦОЛИФК. - Москва, 1970. - 309 с. - Библиогр.: с. 281-309
5. Киселев, Ю.Я. Некоторые психологические аспекты оптимизации спортивной деятельности / Ю.Я. Киселев // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов: сб. науч. тр. - СПб.: СПНИИФК, 2007. - 283с
6. Лалаева, Е.Ю, Оптимизация методического обеспечения процесса обучения в спортивной гимнастике // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Материалы X Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Под редакцией С.И. Логинова. 2011. С. 104-105
7. Новиков, И.В. и др. Современные методики спортивной гимнастики в спортивных центрах Sportgym // Теоретические и практические основы научного прогресса в современном обществе. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2020. С. 149-152.
8. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.- Т. 2/ Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. - М. : Советский спорт, 2014. - 231 с.
9. Фисак, А.А. Основные методы применения средств спортивной тренировки в спортивных видах гимнастики // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции. 2019. С. 330.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/258828>