



Министерство спорта
Российской Федерации

МИНСПОРТ

Министерство спорта
Республики Татарстан



Поволжский государственный
университет физической
культуры, спорта и туризма

IX Всероссийская научно-практическая
конференция молодых ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов
с международным участием

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»,

посвященная Году науки и технологий

Том 2

Секции 6 - 11

Казань,
23 апреля 2021 года



УДК 796/799
ББК 75.14
А 38

- А 38 **Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.** Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году науки и технологий РФ. Казань, 23 апреля 2021 г.

В 3 т. (23 апреля 2021 г.). – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2021. – Том 2. – 670 с.

В сборнике представлены материалы IX Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященной Году науки и технологий РФ, проходившей 23 апреля 2021 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители: Артеменко Е.П., Болтиков Ю.В., Ботова Л.Н., Бровкин А.П., Волчкова В.И., Воронин Д.Е., Голикова Г.А., Евграфов И.Е., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Золотова Е.А., Ильясова М.А., Ислямов Д.Р., Калимуллина В.Г., Камалиева Г.З., Мифтахов Р.Ф., Мугаллимова Н.Н. Мустафина А.А., Савосина М.Н., Тарасова Е.В.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжского ГУФКСиТ, д.б.н., проф. Юсупова Р.А.

УДК 796/799
ББК 75.14

© Поволжский ГУФКСиТ

ОСОБЕННОСТИ ПАРТЕРНОЙ ХОРЕОГРАФИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Ниязи Е.С., студент магистратуры 20102 М гр.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
Научный руководитель – к.п.н., доцент Вельдяев С.В.*

Актуальность. Хореография в спортивной гимнастике является неотъемлемой частью технической подготовки спортсменов. Применение средств хореографии в видах спорта, связанных с проявлением культуры движений, должно способствовать овладению техникой большинства элементов, содействовать развитию специфических двигательных качеств и, кроме того, позволить выполнять технически сложные упражнения легко, непринужденно и выразительно. Одним из направлений данной подготовки является партерная хореография. На этапе начальной подготовки необходимо применять минимум танцевальных элементов, максимум упражнений в партере.

Упражнения партерного характера, позволяют уменьшить статическую и динамическую нагрузку на стопу, нагружая при этом в значительной мере мышцы туловища и ног [3]. Однако, «разрозненность» в научно-методической литературе информации по партерной хореографии, ставит перед нами вопрос о формировании целостного представления об изучаемом предмете.

Целью данной работы было выявить особенности партерной хореографии на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования научно-методической литературы были выявлены некоторые особенности партерной хореографии у гимнасток на этапе начальной подготовки [1, 2, 3].

В частности, партерная хореография является основой для данного вида подготовки. Спортсмен готовит свое «тело» к освоению более сложных движений на занятиях хореографии.

Упражнения партерной хореографии начинаются из различных исходных положений – это положения лежа на спине, животе, в седе, упоре.

Партерный экзерсис состоит из нескольких разделов, включающих следующие упражнения, которые позволяют решать задачи занятия с наименьшими затратами энергии [3]:

1. на формирование правильной осанки;
2. для укрепления мышц спины;
3. для укрепления мышц брюшного пресса;
4. на растягивание мышц и связок спины;
5. на напряжение и расслабление мышц;
6. для улучшения подвижности коленных суставов, а также для исправления «О-образных» ног;
7. для исправления косолапости;
8. для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому первоначально даются более простые упражнения. Далее, постепенно повышая физическую трудность выполнения упражнений из разных групп, рекомендуется переходить к более сложным движениям, где требуется большая степень внимания и затрат физических сил [1]. Отсюда следует, что упражнения в партере облегчают путь спортсмену перехода к высшему спортивному мастерству.

Таким образом, уделяя внимание качеству партерной подготовки, мы можем улучшить само выполнение соревновательной программы юных гимнасток.

Выводы: Изучив особенности хореографической подготовки спортсмена на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике, мы можем отметить следующее:

1) овладение упражнениями партерной гимнастики является прочным фундаментом для освоения технической основы хореографической подготовки;

2) для достижения наиболее продуктивного результата при занятиях партерной гимнастикой необходимо правильно определять цели и частные задачи конкретного занятия, и на основании этого верно подбирать изучаемые упражнения из разделов подготовки,

3) данные особенности должны быть учтены при составлении программы «Партерная хореографии на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике».

Список литературы

1. Заячук, Т. В. Влияние хореографической подготовки на техническую подготовленность девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Т. В. Заячук, Л. А. Лопатин, Г. Р. Шамгуллина, Е. А. Романченко // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-6. – С. 143-153.

2. Павленко, Н. В. Принципы построения тренировок / Н. В. Павленко // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова – 2020. – С. – 128 – 129.

3. Шишова, О. А. Специфика развития двигательных качеств детей средствами хореографии: на примере работы с дошкольниками в МБУДО ЦДО «Созвездие» / О. А. Шишова // Человек и общество : история и современность. – 2019. – С. 31 – 35.

4. Эйдельман, Л. Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Эйдельман Любовь Николаевна; [Место защиты: Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена]. – Санкт-Петербург, 2009. – 24 с.