МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ И КОРРЕКЦИИ СТАТИЧЕСКОЙ И ДИНАМИЧЕСКОЙ ОСАНКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

О.Ю. Лохина, Е.М. Белякова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 4»

Реализации двигательного потенциала в спортивной аэробике способствует не только опыт соревновательной деятельности, но, прежде всего, рациональная организация тренировочного процесса с учетом основных закономерностей спортивной подготовки, общепедагогических и специфических принципов обучения и тренировки Спортивная аэробика как симбиоз акробатических и гимнастических элементов, танцевальных движений и музыки предоставляет широкие возможности для и разностороннего развития, гармонизации личности, ее эстетического и интеллектуального воспитания. При выступлении гимнастов судьи оценивают не только уровень технической подготовленности спортсменов, но и артистичность, обусловливающую соразмерность движений, пластичность, степень сформированности чувства красоты, общей и двигательной культуры спортсменов. В процессе систематических занятий аэробикой формируются музыкально-ритмические ощущения, чувства, представления о прекрасном, возвышенном; способности к воплощению музыкальных произведений в симфонию движений.

Единство мелодии и движений достигается с помощью средств хореографии, обеспечивающих укрепление осанки – стержнеформирующего условия достижения грациозности, виртуозности, гармонии с внешним миром. Хореографические и танцевальные движения способствуют укреплению крупных мышц спины, плечевого пояса, живота, верхних и нижних конечностей. Оптимальные показатели мышечной силы обусловливают выбор необходимой амплитуды

двигательных действий, формирование тонких мышечных ощущений, точность и элегантность движений, чувство меры, изящность линий [1, 4]. Четкая выраженность статической и динамической осанки обеспечивает улучшение показателей устойчивости тела – основы выразительности двигательных действий, статодинамических поз, равновесий. Особая роль в достижении грациозности отводится движениям головы, завершающим отдельные части выступления, придающим законченность серии прыжков, танцевальной дорожки. Зрелищность спортивной аэробики, высокий уровень исполнительского мастерства в значительной мере детерминированы уровнем сформированности осанки.

Спортивная аэробика является высоко динамичным видом двигательной деятельности, содержание которого составляют сложные акробатические и гимнастические элементы: сальто, перевороты, прыжки, круги ногами из упора лежа, повороты, вращения и др., техничность и артистичность исполнения которых в решающей мере зависят от степени сформированности статической и динамической осанки.

Успешное выполнение сложных моторных актов связано с высоким уровнем ориентирования в их кинематических, динамических, ритмических, пространственно-временных параметрах. Это позволяет спортсмену выявить момент для фиксирования внимания судей и зрителей на степени выраженности осанки, придающей особую эстетическую привлекательность и эффективность.

Для концентрации внимания на осанке важно формировать индивидуальный ритм двигательных действий, детерминирующий темп выполнения отдельных фаз моторного акта. Сформированность ритмических параметров движений позволяет рационально чередовать мышечное напряжение и расслабление, выявлять точный момент для демонстрации динамической и статической осанки, как значимого эстетического компонента выполняемых спортивных упражнений.

Удачное сочетание разнообразных двигательных действий подчеркивает оригинальность композиции, яркость созданного художественного образа. В спортивной аэробике самобытное исполнение деталей, дополнительных элементов придает особую оригинальность программному выступлению; например, акцентированные движения головой вверх, вниз, вправо и влево подчеркивают завершенность моторного акта, оригинальность позы, утонченность линий, что особенно четко подчеркивается идеальной осанкой. Поэтому средства хореографии, прежде всего, используются для формирования красивой осанки – основы грациозного и виртуозного исполнения композиции. Хореографические упражнения требуют многократного выполнения, что обусловлено необходимостью:

- укрепления и развития широких мышц спины, живота, плечевого пояса, бедра и др.
- формирования навыков четкого и своевременного перераспределения мышечных усилий;
- рационального распределения частей и звеньев тела в пространстве и времени;
- усвоения четких линий, высокой точностью воспроизведения формы и содержания моторного акта и другими факторами.

Сформированность осанки обусловливает эффективный выбор оптимальной амплитуды двигательных действий; ощущение соразмерности движений, тонкого мышечного чувства, постоянного распределения и перераспределения мышечных усилий при переходе от одного моторного акта к другому. Сформированность сохранения идеальной осанки способствует повышению уверенности в себе, самооценки [2].

Анализ специальной литературы показал, что для формирования красивой осанки хореографы и тренеры используют специальные методы и методические приемы: выполнение специальных упражнений

классического бальноготанца, стоя левым, затем правым боком к гимнастической стенке, с опорой одной рукой на рейку на уровне плеча; использование серии упражнений, стоя лицом к гимнастической стенке с опорой руками на рейку на уровне пояса; те же упражнения, выполняемые без опоры с различными положениями и движениями рук. Дополнительным приемом формирования осанки является применение специального предмета: брошюры, прямоугольника из плотного картона и т.д., расположенного на голове как средства контроля рационального положения головы и спины. Хореограф или тренер дают соответствующие указания по сохранению вертикального положения спины и головы.

Основным арсеналом педагогических средств формирования рациональной осанки являются словесные объяснения, разъяснения, рекомендации, указания, приказы, распоряжения, показ, образные сравнения. Однако при выполнении целостной композиции в тренировочных и соревновательных условиях при значительном увеличении нервно-мышечной нагрузки спортсмену трудно концентрировать внимание на оценке тонких мышечных ощущений, необходимых для сохранения и поддержания идеальной осанки.

Нами была разработана методика контроля и управления процессом формирования красивой осанки. В ее основе заложено использование пластиковой бутыли ёмкостью 0,5л, наполовину наполненной подкрашенной водой. Бутыль крепится на голову спортсмена при помощи эластичной тесьмы таким образом, чтобы при активной двигательной деятельности она достаточно надежно удерживалась на голове.

При выполнении двигательных действий, требующих сохранения идеальной осанки: позы, исходного или конечного положения, равновесия и т.д., жидкость, содержащаяся в бутыли, распределяется равномерно, придавая телу дополнительную устойчивость, даже при незначительном отклонении от правильной осанки: вперед, вправо и влево и т.д. Большая часть воды перемещается в сторону наклона, гимнаст получает

информацию о нарушении осанки и совершает дополнительные мышечные усилия для рационального расположения частей тела в пространстве.

Для проверки эффективности разработанной нами методики был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого была доказана целесообразность и эффективность применения данной методики, позволяющей совершенствовать навыки сохранения идеальной осанки в технически сложных элементах при их артистичном, виртуозном исполнении, а также при выполнении дополнительных моторных актов как связующих движений между сложными моторными актами. Навыки сохранения идеальной осанки должны совершенствоваться постоянно при усвоении новых моторных актов, разработке оригинальных композиций. Результаты педагогического эксперимента показали, что информация о характере распределения частей и звеньев тела в пространстве и времени позволяет своевременно осуществить перераспределение мышечных усилий для сохранения идеальной осанки как базиса для виртуозных, пластичных и грациозных движений, обеспечивающих высокий уровень артистичности.