

одну синюю. Красные линии – это индивидуальные показатели, которые выводятся программой автоматически, то есть своеобразный коридор, выше и ниже которого показатели анализов быть не должны. Синий график – результаты после допинг – тестирования. Если кривые практически параллельны друг другу и находятся в пределах установленного коридора, значит все в порядке и спортсмен не принимает никаких запрещенных препаратов. А если синяя кривая пересечет в нескольких местах красный коридор, то скорее всего, спортсмен нарушил правила или как вариант, делал переливание крови.

Правда, пересечение кривых еще не повод отстранения от соревнований. Это сигнал антидопинговым службам начать более тщательную проверку. И только специалисты делают вывод, почему кривые могли пересечься – под влиянием объективных факторов или из-за применения допинга.

Только наблюдение за состоянием его крови в течение нескольких лет может дать наиболее объективную картину состояния организма в целом. И в том случае, если показатели вдруг резко изменятся, помочь выяснить – попали в его организм какие – то запрещенные стимуляторы или это естественный процесс.

Российское антидопинговое агентство ввело биопаспорта в России в середине 2010 года. Через три года не на основе прямых допинг – проб, а только по отклонениям в показателях крови паспорта прошли первые дисквалификации. Специалисты не сомневаются, что биологические паспорта – одно из самых перспективных направлений в мировой борьбе против допинга.

ЗНАЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Адамская О. В., Токмачева А. Ю.

Важное место в системе подготовки начинающих гимнасток занимают техническая и хореографическая подготовка, связанная с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений.

Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность зани-

мающихся. Возросшие требования к спортивному мастерству в гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движений, способны выполнять технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в гимнастике условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основным «языком» в хореографии.

На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться «артистичности исполнения», т. е. способности создавать индивидуальной образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т. д.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками. Хо-

реографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет ее специфику.

Урок хореографии в гимнастике должен в первую очередь учитывать практическую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, общим впечатлением, введение большого количества украшательств нецелесообразно. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т. д.).

Именно хореографическая подготовка помогает гимнасткам в создании определенного образа в вольных упражнениях, позволяет проявить свои спортивные двигательные возможности и открыть широкий простор для творчества и самовыражения. Каждая гимнастка стремится продемонстрировать в своих упражнениях не только акробатику, но и оригинальную композицию в целом, которая помогает раскрыть индивидуальные особенности спортсменки.

Без сомнения, красиво выходит гимнастка на помост с хорошей осанкой, слегка разворачивая стопы. Но, чтобы добиться этого, совсем не обязательно все движения классического танца выполнять в выворотном положении. Выворотность необходима лишь при выполнении плие или гран плие. Большинство же движений классического танца у опоры и тем более на середине выполняются в свободных позициях. Наряду с ними в гимнастике применяются и прямые позиции, которые используются в ряде общеразвивающих упражнений, элементах народного и бального танцев. Кроме того, на уроках хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренга, «стайкой», и т. д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам.



Рис. 1. Результативность выполнения спортивных разрядов за 3 года (2013-2015 г.)

К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: деми плие, гран плие, батман тандю сэмпль, батман тандю сутеню, батман тандю деми плие, батман тандю жете, батман тандю жете пуанте, батман фраппе, батман фондю, рон де жамб партерр, рон де жамб ан лер, гран батман жете и его разновидности, батман девлоппэ и др.

Ко второй группе движений относятся различные виды равновесий, поворотов, прыжков.

Благодаря увеличению количества часов в реализации программы по спортивной гимнастике на хореографическую подготовку, индивидуализацию обучения, вырос уровень спортивных результатов гимнасток в ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», а также увеличилось количество гимнасток, имеющих первый взрослый разряд и кандидатов в мастера спорта. Так в учебно-тренировочной группе третьего года обучения 50 % обучающихся – имеют – второй взрослый разряд, 25 % – первый взрослый разряд и 25 % – кандидаты в мастера спорта.