

4728/1

А

На правах рукописи

ГОРОХОВА Виктория Евгеньевна

**Специальная физическая подготовка гимнасток
к выполнению серий из элементов повышенной трудности**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Москва - 2002

А

Работа выполнена в Российской государственной академии
физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
профессор Земсков Е.А.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Менхин Ю.В.
доктор педагогических наук, профессор Сячин В.Д.

Ведущая организация:

Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры

Защита состоится 21 мая 2002 г. в 14 часов на заседании
диссертационного совета К.311.003.01. Российской государственной
академии физической культуры по адресу: 105122, Москва,
Сиреневый бульвар, д. 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГАФК

Автореферат разослан «16» апреля 2002 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук,
доцент

И.В. Чеботарсва



Т000004728

ЦОБ по ФКиС.
РГАФК

Общая характеристика работы

Актуальность. Одной из основных тенденций развития художественной гимнастики является постоянное усложнение соревновательных программ, что обусловлено непрерывным изменением международных правил соревнований по этому виду спорта. На крупных турнирах призерами становятся спортсменки, безошибочно выполняющие труднейшие и оригинальные композиции, в состав которых все чаще стали включаться соединения из 2-3 элементов высокой трудности.

Необходимость слитно выполнять несколько элементов в одном соединении, сочетать элементы, имеющие различную биомеханическую структуру, а также повышение общего количества комбинированных элементов в структуре соревновательных композиций предъявляет более высокие требования к специальной физической подготовленности гимнасток.

Для выполнения одиночных комбинированных элементов, относящихся к различным структурным группам, необходимо развивать весь комплекс специальных физических качеств (Г.Н. Пшеничникова, 1969; Э.Х. Мамедова, 1989; Н.Н. Начевная, 1990; О.А. Сухостав, 1998; Е.Ю. Макарова, 1999 и др.), а также повышать чувствительность сенсорных систем (Е.В. Бирюк, 1971; Е.А. Крапивина, 1987 и др.).

Повышение чувствительности сенсорных анализаторов оказывает положительное влияние на способность к дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движений (А.А. Золотухин, 1980; В.А. Золотухин, 1985 и др.), на способность к равновесию (А.И. Попугаев, 1982, Е.А. Крапивина, 1987 и др.) и на техническое мастерство спортсменов в целом (В.М. Дьячков, 1972, В.П. Озеров, 1983 и др.).

Таким образом, для успешного выполнения комбинированных элементов повышенной трудности в процессе специальной физической подготовки гимнасток высокой квалификации необходимо совершенствовать функциональное состояние сенсорных анализаторов.