

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ДВИЖЕНИЙ

*Панова О.С., студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Макаров А.Л., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: *двигательный навык, структура движения, амплитуда, маховые упражнения.*

Работа посвящена изучению эффективности обучения гимнастическим движениям в зависимости от биомеханической структуры движений.

В настоящее время актуальной является проблема повышения уровня физической подготовленности студенческой молодежи [1,2,3,4,5,6]. Целью нашего исследования было изучение эффективности обучения гимнастическим движениям в зависимости от предварительного освоения непрофилирующих элементов и методики прохождения сходных по технике упражнений; найти закономерности современного способа выполнения маховых движений и особенности методики обучения им студентов на занятиях по элективной дисциплине «Гимнастика».

Основными особенностями современного способа обучения маховым упражнениям являются:

а) выполнение упражнения с большой амплитудой, что достигается максимальным удалением центра тяжести тела от оси вращения;

б) наличие специфических ярко выраженных предварительных действий;

в) наличие более четкого ритма сгибаний и разгибаний тела в тазобедренных суставах;

г) выполнение отдельных частей упражнения с большой скоростью (хлестообразные движения).

Указанные особенности современного способа делают гимнастические упражнения более динамичными и эффективными, а также дают значительную экономию сил.

Процесс выполнения маховых упражнений включает в себя:

а) освоение гимнастической осанки, характерной для этого способа;

б) изучение предварительных действий (положение тела гимнаста, характер приложения усилия и т. д.);

в) освоение ритма сгибания и разгибания тела в тазобедренных суставах;

г) овладение хлестообразными движениями ногами по ходу маха;

д) умение выполнять упражнения с большой амплитудой.

Таким образом, успешному освоению гимнастических упражнений способствуют специальные подводящие и подготовительные упражнения.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы VI международной научно-практической конференции. — Ульяновск: Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина, 2015. - Часть II. – С. 206–207.
2. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2015. – С. 212–216.
3. Макарова, Е.В. Педагогическая технология тренировочного процесса спортсменов-стритболистов массовых разрядов / И.Н. Тимошина, Е.В. Макарова, Т.В. Швецова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 50–52.
4. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии. – Ульяновск: УГСХА им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 96–98.
5. Макарова, Е.В. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентного подхода / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 24–26.

6. Макарова, Е.В. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Вестник Ульяновской государственной сельскохозяйственной академии. – Ульяновск: Ульяновская ГСХА, 2007. – № 1. – С. 65–68.

PECULIARITIES OF FORMING ENGINE SKILLS DEPENDING ON BIOMECHANICAL STRUCTURE OF MOVEMENTS

Panova O.S.

Key words: *motor skill, the structure of motion, amplitude, swing exercise.*

The work is devoted to the study of the effectiveness of teaching gymnastic movements in dependence on the biomechanical structure of movements.