

*development of the student. It is revealed how dances develop thought, feelings, moral qualities.*

**Keywords:** *Dance, student, movement, physical development, psychological development.*

**А. Е. Причинич, М. Н. Лубкова, Ю. И. Соколов**

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,

г. Гомель, Республика Беларусь

E-mail: [a.prichinich@mail.ru](mailto:a.prichinich@mail.ru)

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ У ГРЕБЦОВ**

*В статье изложены особенности воспитания быстроты у гребцов в различных условиях. А также проявления комплексного качества «быстрота» в гребном спорте.*

**Ключевые слова:** *быстрота, спорт, гребля, средства, методы, упражнения, техника.*

В гребном спорте понятие «быстрота» характеризует способность передвигаться в лодке на дистанции с максимально возможной скоростью. Однако максимальная скорость передвижения – это комплексное понятие, которое определяется уровнем индивидуальной техники гребли, индивидуальными особенностями спортсмена и уровнем развития силы.

Быстрота в гребном спорте выражается следующими показателями:

- 1) реакцией на какой-либо раздражитель, например на команду «Марш!»;
- 2) скоростью выполнения отдельных гребков или отдельных элементов техники гребка, например захвата воды;
- 3) темпом гребли.

Основное внимание во время тренировки обращается на развитие последних двух форм проявления быстроты - скорости выполнения отдельных элементов техники гребка и повышения темпа гребли как основы повышения скорости движения лодки [2].

Для развития быстроты выполнения отдельных движений применяются специальные упражнения, способствующие совершенствованию элементов техники гребка, а также упражнения, направленные на развитие специальной силы и ловкости.

При развитии быстроты основное внимание уделяется высокой интенсивности движений, которая должна соответствовать уровню владения спортсменом техникой гребли. Необходимо вначале движение выполнить с небольшой скоростью, а затем постепенно увеличивать её.

При построении тренировочных занятий нужно учитывать: продолжительность гребли (величина отрезка), интенсивность, продолжительность отдыха, характер отдыха между ускорениями, количество ускорений (повторений).

Различное сочетание названных факторов позволяет строить тренировочные занятия с преимущественной направленностью на развитие быстроты, которое базируется на развитии скоростно-силовых возможностей гребца. В лодке – гребля на волне. Частично в гребном бассейне это достигается посредством гребли с более узкой лопастью весла, а затем с нормальной; со сменными гидротормозами, в командных лодках с различным сочетанием номеров (по два, четыре и шесть человек). Первоначальное развитие силы позволяет в дальнейшем применять упражнения, способствующие повышению скорости выполнения отдельных движений. Например, упражнения, выполняемые с уменьшенной амплитудой движений (гребля на байдарках и каноэ), в полподъезда и без подъезда (академическая гребля) [3].

Помимо упражнений в лодках большую пользу приносят упражнения на суше, в которых определённые движения выполняются в кратчайшее время:

1. В прыжке вверх выполнить хлопок перед грудью и за спиной.
2. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.
3. Из и.п. лёжа на спине на расстоянии 1-3 метра от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добежать до стены.
4. Из и.п. лёжа на спине, на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упора лёжа.
5. Стоя (на полу лежит набивной мяч) по сигналу тренера взять мяч и выполнить бросок из-за головы; варианты – мяч лежит сзади пяток; мяч лежит на некотором расстоянии впереди ступней.
6. Стоя бросить мяч вверх на высоту 1-1,5 метра, повернуться на 360 градусов и поймать его.
7. Из и.п. лёжа (набивной мяч зажат между ступнями) по сигналу взять мяч, бросить его из-за головы.
8. Лёжа бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.
9. В прыжке поймать мяч, посланный партнёром, и бросить его обратно.
10. Стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой) с наклоном назад отпустить палку и поймать её, повернувшись на 180 градусов.
11. Стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью) отпустить палку и поймать её на уровне бёдер (с наклоном вперёд, с хлопками руками) [6].

Хорошо развивает быстроту отдельные упражнения общего развивающего характера:

1. Прыжки со скакалкой в переменном темпе (одинарные и двойные).
2. Бег на короткие дистанции до 20-30 метров.
3. Запрыгивание на высоту до 50-70 сантиметров, выполняемые сериями в высоком темпе.

4. Прыжки вперёд и назад через невысокий предмет (гимнастическая скамейка) [4].

Развивать высокий темп гребли можно путём прохождения отрезков дистанции сериями, используя переменный и повторный методы.

Для повышения эффективности тренировочных занятий, направленных на овладение греблей в высоком темпе, используются темпо – лидеры, позволяющие устанавливать заданный темп и решать задачи в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Эффективным методом повышения темпа является прохождение отрезков дистанции с заданным количеством гребков, а также прохождение отрезков с установленным временем и количеством гребков. Например, 4 раза по 250 метров, 40 гребков (академическая гребля) или 10 раз по 10 секунд с ходу, темп максимальный и т.д. [1].

В академической гребле повышение темпа связано с перестройкой техники гребли, когда инерционные нагрузки, связанные с управлением массой своего тела, превышают величину усилий, которую необходимо приложить к рукоятке весла. Гребля в высоком темпе (академическая гребля) отличается от гребли в низком темпе, например как ходьба от бега.

Следовательно, для того чтобы эффективно повышать темп гребли и при этом увеличивать скорость лодки, необходимо с развитием быстроты движений также совершенствовать индивидуальную технику гребли.

Развитие быстроты двигательной реакции на различные команды достигается посредством:

- а) многократного старта, как по команде тренера, так и самостоятельно;
- б) изменения темпа гребли во время передвижения в лодке по загребному (без команды и по команде рулевого или тренера);
- в) повышения темпа гребли и выполнения спуртов в ответ на действия противника во время соревнований и тренировки [5].

Из обще развивающих упражнений для совершенствования быстроты реакции на сигнал можно рекомендовать различные упражнения на внимание. По сигналу тренера (свисток, хлопок в ладони) смена направления движения, броски мяча в различных направлениях и др.

Хорошо развивают быстроту реакции спортивные игры, особенно баскетбол и волейбол. Изменение игровых ситуаций требует от спортсмена быстрого принятия решений и мгновенного реагирования на сложившуюся ситуацию.

Непосредственно в лодках очень эффективно является гребля со спарринг партнёрами и гребля на волне. Изменения скорости движения выполняются как по команде тренера, так и самостоятельно спортсменами.

Быстрота является одним из решающих факторов в достижении победы в гребном спорте. Поэтому при планировании учебно-тренировочной работы развитию быстроты необходимо уделять существенное внимание. В настоящее время объём работы, направленный на развитие быстроты, должен занимать не менее 40-60% общего объёма тренировочной работы [1].

## Литература

1. Емчук И.Ф. Гребной спорт. – М.: ФиС, 1976. -185с.
2. Жмарёв Н.В. Секция гребного спорта. – М.: ФиС, 1971. -159с.
3. Фомин С.К. Гребля на байдарках и каноэ. – М.: ФиС, 1967. -185с.
4. Фомин С.К. Гребной спорт. Киев. Здоровье,1971.-154с.
5. Чуприн А.К. Гребной спорт. – М.: ФиС, 1987. -287с.

*In article features of education of speed at oarsmen in various conditions are stated. And also manifestations of complex quality "speed" in rowing.*

**Keywords:** *speed, sport, rowing, means, methods, exercises, equipment.*

## Я. Ю. Пшечук-Воронина

Луганская государственная академия культуры и искусств  
имени М. Матусовского, г. Луганск, Украина  
E-mail: [yana2108@inbox.ru](mailto:yana2108@inbox.ru)

### ИДЕЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО»

*В статье рассматриваются междисциплинарный подход в обучении будущих хореографов на примере дисциплины «Физическая культура». Уточнены определение междисциплинарного подхода и условия его существования. Выделена общность целей, задач, общих и профессиональных компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» и дисциплин профильного цикла.*

**Ключевые слова:** *будущие хореографы, междисциплинарный подход, общие и профессиональные компетенции, дисциплина «Физическая культура», дисциплины профессионального цикла.*

В настоящее время в высшем образовании наблюдается тенденция изменения образовательных систем в сторону универсализации специалиста, реконструкции базового образования за счет увеличения объема учебных часов на ядро общего образования. Задача современных образовательных технологий актуализировать фундаментальную подготовку, которая дает студенту умение выделить в конкретной дисциплине основное содержание и после самостоятельного преобразования использовать при изучении других дисциплин, самообразовании, либо на новом образовательном уровне. Направленность инновационных технологий на интеграцию знаний и умений,