

Спортивная гимнастика как базовая основа для занятий различными видами спорта / А.И. Стадник, А.С. Сурков // Социокультурное пространство как фактор развития системы дополнительного образования детей Орловской области [Текст]: Материалы региональной научно-практической конференции (Орёл, 14-15 ноября 2013 г.) / под общ.ред Г.А. Лабейкиной – Орёл: 2014 – С. 120-124.

Спортивная гимнастика как базовая основа для занятий различными видами спорта

Стадник Александр Игоревич
БОУ ОО ДОД СДЮСШОР №3 г. Орёл,
Сурков Алексей Сергеевич
ФГБОУ ВПО «Государственный университет-УНПК»

Физическое развитие человека традиционно рассматривается как процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение его жизни. Оно может протекать как абсолютно естественно, так и при целенаправленном вмешательстве собственно самого человека, начавшего заниматься совершенствованием своей физической формы. Процесс физического развития характеризуется следующими показателями [1]:

1. Показателями, которые характеризуют биологические формы или морфологию человека (размер тела, массы тела, осанка, величина жира отложения).
2. Показателями функциональных изменений физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, органов пищеварения и выделения и др.).
3. Показателями развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

Каждому отрезку жизни свойственны свои показатели физического развития. Они могут отражать процессы поступательного развития (до 25 лет) сменяющихся стабилизацией форм и функций (до 45-50 лет), а затем инволюционных изменений (процесс старения). При этом, здесь возникает вопрос о необходимости совершенствования данного процесса на различных периодах жизни человека. И перед нами встает выбор конкретных средств физического воспитания. Как отмечает Л.П. Матвеев, базовая физическая культура составляет фундамент физической культуры и является одним из важнейших компонентов образования и воспитания, т.к. направлена на обеспечение базового уровня общей физической подготовленности, необходимого в любой из сфер человеческой деятельности.

Опираясь на ряд исследований, где установлено, что младший школьный, в т.ч. и дошкольный возраст является одним из самых продуктивных периодов развития двигательных возможностей и физических качеств человека, считаем справедливым высказывание о том, что в этом возрасте чрезвычайно важно удовлетворить запросы организма детей в движениях, привить им жизненно важные умения, навыки и интерес к регулярным физическим упражнениям на основе разносторонней физической подготовки. В этой связи именно спортивная гимнастика, на наш взгляд, является одним из главных средств разностороннего физического развития и воспитания человека.

Нами же выдвинута была гипотеза о том, что базовым видом спорта для становления человека и занятий его спортом может являться спортивная гимнастика. Объектом исследования стал процесс физического развития, предметом – совершенствование и изменение показателей физического развития человека. В экспериментальную группу вошли 20 юношей 7-9 лет, начавшие заниматься спортивной гимнастикой. Данный вид спорта для них стал не только базовым, но и видом спорта «первого выбора».

Спортивная гимнастика по своей сути есть один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В программе Олимпийских игр с 1896 года. Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие

упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин, а также прикладных видов спорта. Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

При этом, именно гимнастика получила распространение в ряде зрелищных мероприятий. Цирковая гимнастика пользуется популярностью во всем мире. Она разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты — на партерных и воздушных. Ее основы должны быть заложены именно дошкольном и младшем школьном возрасте. Отдельным видом гимнастики в последние годы рассматривается т.н. уличная гимнастика, которой занимаются, как правило, непрофессиональные спортсмены. Для многих это как увлечение, хобби, стиль жизни, способ развития и поддержания мышечного тонуса, ловкости, гибкости суставов. Ей можно заниматься практически на любой дворовой площадке. У уличной гимнастики много различных стилей: воркаут, джимбарр, паркур и др.

Спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, что обусловило ее востребованность при реализации профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительное, обще развивающее и профессионально-прикладное значение гимнастики заключается в том, что ее упражнениями воспитываются такие физические качества, как мышечная сила, ловкость, гибкость и др.; формируются эстетически привлекательные формы тела, умение владеть своим телом в пространстве, сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения отдельными частями тела; воспитываются морально-волевые качества – смелость, самообладание, решительность при оправданном риске. Все эти качества и свойства профессионально необходимы космонавтам и десантникам, летчикам гражданской и военной авиации, монтажникам-высотникам, строителям, пожарникам, водолазам, водителям наземного транспорта, механизаторам сельского хозяйства, сборщикам точных механизмов, цирковым артистам и представителям многих других профессий. Медицинским работникам эти упражнения надо знать для того, чтобы провести при необходимости сеанс лечебной физкультуры, научить выздоравливающих больных правильно применять движения для своего лечения.

С целью повышения эффективности тренировок по спортивной гимнастике в экспериментальной группе все составленные комплексы упражнений имели определенную структуру, включающие в себя следующие группы упражнений.

1. Упражнения для развития скоростных способностей (быстроты). Комплексы упражнений и игры, направленные на воспитание скоростных способностей (быстрые движения всем телом, действия на быстроту реакции из различных исходных положений и т.д.) занимают 10-15 минут.

2. Упражнения силового характера. При проведении силовой тренировки применяется принцип постепенного увеличения нагрузки: каждое упражнение выполняется в 1-2 подхода при повторении, начиная от 6-8 раз и доводя до 10-12 раз. Выполняются поточным способом или в виде круговой тренировки в среднем темпе (120-130 уд/мин), без интервалов отдыха, в исходном положении лежа, на четвереньках и сидя. Все упражнения силовой тренировки требуют правильной техники выполнения, т.к. некоторые могут быть потенциально опасными при выполнении с плохой осанкой, а также сами по себе травмоопасными. Основные требования, предъявляемые к выполнению силовых упражнений в гимнастике - это уменьшение амплитуды движений, снижение количества повторений и скорости их выполнения, что позволяет добиться правильного положения таза и позвоночника, и включает в работу те мышцы, на развитие которых направлено данное упражнение.

3. Упражнения на развитие ловкости (координационные способности). Для воспитания ловкости использовали комплексы круговой тренировки. Ориентировочное время непрерывной работы в группе - в пределах 5-25 сек. Общеподготовительные

упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

4. Упражнения на развитие гибкости. Необходимо уделять наибольшее внимание на упражнения, направленные на растягивание тех мышц, на которые падает максимальная нагрузка. В основном это упражнения статического характера: каждое упражнение выполняется без рывков, пружинящих движений и без болевых ощущений в течение 10-20 секунд. Эффективность упражнений на гибкость, как и силовых упражнений, зависит от соблюдения принципов травмобезопасности и правильной техники выполнения.

Определяя изначально спортивную гимнастику как базовый вид спорта, который эффективно влияет на физическое развитие человека и может стать основой для занятий практически любым иным видом спорта, в качестве показателей оценки мы выбрали показатели как самого физического развития, так результаты отдельных специальных тестов. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка показателей физического развития экспериментальной группы

Показатель	Средний результат оценки по группе		Отклонение	
	До начала эксперимента	После начала эксперимента	Абсолютно е	Относительно е
Бег 30 м, сек.	9,23	8,98	-0,25	-2,7%
Прыжок в длину с места, см.	113,56	137,28	23,72	20,9%
Вис на прямых руках, сек.	54,23	75,76	21,53	39,7%
Подъем туловища за 30 сек., раз	22,5	34,8	12,3	54,7%
Метание медбола (1 кг), см	237,85	264,7	26,85	11,3%
Индекс Кетле	16,01	17,8	1,79	11,2%
Жизненная ёмкость лёгких	1,28	1,37	0,09	7,0%

Эксперимент длился с сентября 2012 по январь 2013 г. Таким образом, изначально в группе в среднем показатель, характеризующий соотношение массы тела и роста (Индекс Кетле) был близок к минимуму. При этом, невысокие его значения характеризуют гимнастов. За пол года эксперимента Индекс возрос на 11,2 % и приблизился к норме от дефицита массы тела. Наибольший рост показателей произошел по тесту, направленному на оценку развития мышц пресса (подъем туловища за 30 сек). Здесь рост на 54,7 %. Столь высокий рост обуславливает саму специфику занятий спортивной гимнастикой, где во многом задействованы мышцы туловища. Показатель быстроты был оценен бегом на 30 м. Среднее время по группе сократилось на 2,7%.

В целом по итогам анализа литературы, опираясь на опыт практической деятельности тренеров-преподавателей по различным видам спорта, а также на основе проведенного исследования с юношами 7-9 лет, мы пришли к выводу, о том, что спортивная гимнастика может являть базовым видом спорта, который составит основу для физического развития человека, а также для занятий различными видами спорта. Обусловлен данный факт следующими факторами:

1. Разностороннее развитие физических качеств при занятиях этим видом спорта, необходимое для здоровья человека.
2. Развитие сложно-координационных способностей, востребованное в профессионально-прикладной подготовке.
3. Популярность отдельных видов гимнастики и возможность заниматься ими в необорудованных условиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Еркомайшвили И.В. Основы теории физической культуры: Курс лекций. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. - 191 с.
2. Хлебникова, С.Н. Результаты исследования рационального дозирования нагрузок при обучении технике движений детей 6-7-ми летнего возраста на уроках физической культуры / С.Н. Хлебникова // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в системе образования», Красноярск, 17-19 апреля 2006 г. –Красноярск: КГУ, 2006. - С. 84-87.
3. Матвеев Л.П. Категории "развитие", "адаптация" и "воспитание" в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) = Categories of "Development", "Adaptation" and "Bringing up" in Theory of Physical Culture and Sport / Матвеев Л.П. // Теория и практика физ. культуры. - 1999. - N 1. - С. 2-11.