

УДК 796.413/418 (045)

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 10–11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Дугина В.В.¹, Евдокимова Н.М.¹

¹ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» Саранск, Россия (410007, Саранск, ул. Студенческая, 11б), v.dugina2007@yandex.ru

Проведен анализ особенности развития силы, гибкости и подвижности в суставах у юных гимнастов. Изучено и подтверждено положительное влияние специальных упражнений на силу, гибкость и подвижность в суставах у девочек 10–11 лет в процессе учебно-тренировочных занятий. Начальная подготовка юных гимнастов способствует укреплению опорно-двигательного аппарата. Этап совершенствования спортивного мастерства предполагает дальнейшее накопление двигательного потенциала и совершенствования способностей. Физические упражнения на данном этапе связаны непосредственно с техникой упражнений на снарядах и согласованы с работой по технической подготовке. В начальном периоде содержание всех занятий фактически составляет только физическая подготовка, в дальнейшем, уступая свое место подготовке технической, она использует новые формы. Методика развития силы, гибкости и подвижности в суставах гимнасток отличаются по структуре, содержанию и дозировке своей сложностью, так как гимнастика требует специальной подготовки для дальнейшего изучения техники гимнастических упражнений.

Ключевые слова: физическая подготовка, силовые качества, гибкость, подвижность в суставах, гимнасты, упражнения.

FEATURES PHYSICAL TRAINING GIRLS 10-11 YEARS DEALING GYMNASTICS

Dugina V.V.¹, Evdokimova N.M.¹

¹"Mordovia State Pedagogical Institute named after M. E. Evseveva" Saransk, Russia (410007, Saransk, ul. Student, 11b), v.dugina2007 @ yandex.ru

The analysis of the features of the development of strength, flexibility and joint mobility in young gymnasts. Studied and confirmed the positive impact of special exercises for strength, flexibility and joint mobility in girls 10-11 years in the training sessions. Initial training of young gymnasts strengthens the musculoskeletal system. Stage in the development of sportsmanship suggests further accumulation potential and improve motor skills. Exercise at this stage are connected directly with the technique exercises on the equipment and agreed to work on technical training. In the initial period of training content is actually only physical training, in the future, giving place technical training, it uses the new forms. Methodology development of strength, flexibility and joint mobility gymnasts differ in structure, content and dosage of its complexity, as gymnastics require special training to further explore the art of gymnastic exercises.

Keywords: physical fitness, power quality, flexibility, joint mobility, gymnasts, exercise.

Среди многих видов спорта спортивная гимнастика выделяется, прежде всего, необычностью форм и видов движений. Простейшие упражнения в сгибании и разгибании рук в локтевых суставах, ног в коленных, тазобедренных суставах выполняются в гимнастических упражнениях с параметрами, которые не имеют ничего общего с обычными, ежесекундными движениями и по абсолютным величинам намного их превосходят. В связи с этим первой особенностью оказывается почти полное отсутствие у начинающих гимнасток тех двигательных умений и навыков, которые она могла бы использовать в новой для себя специализированной двигательной деятельности.

Рассматривая соотношения разных видов подготовки на различных этапах тренировки, Л.Я. Аркаев отмечает, что весь спортивный путь гимнаста условно можно разделить на три

больших периода: начальной подготовки, совершенствования, завершения соревновательной деятельности. Эти периоды, в свою очередь, подразделяются на этапы. Начальная подготовка складывается из общей предварительной и начальной технической подготовки; совершенствование включает этапы технического совершенствования и высшего мастерства; период завершения соревновательной деятельности предполагает переход на легкую гимнастическую программу и затем на средства общего физического воздействия [1].

Физической подготовке гимнастов предъявляются особенные, специфические требования, которые должны вести гимнасток к овладению всеми программными элементами и обеспечить умение качественно выполнять определенные комбинации, состоящие из таких элементов на всех видах гимнастического многоборья. Физическая подготовка гимнасток многогранна и на каждом определенном этапе учебно-тренировочного процесса различно и её содержание [4].

Двигательные качества не реализуются спонтанно, и сам по себе высокий уровень их развития не связан с результатом спортивного упражнения – нужны обучение, формирование умений вкладывать силу там, где надо, столько, сколько надо. В спортивном упражнении при реализации качества требуется совершенно определенный порядок включения мышц и последовательность их работы.

Нужно также отметить о гибкости и подвижности в суставах гимнастов. Любое движение человека производится благодаря этим двигательным качествам.

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц [3]. Однако, уровень развития гибкости в спортивной гимнастике должен быть не максимально возможным, а оптимальным, – т. е. соответствовать принципу оптимальной избыточности.

Таким образом, мы поставили цель нашего исследования, которая заключалась в изучении методики по силовой подготовке и воспитанию гибкости и подвижности в суставах, у девочек 10–11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме; метод педагогического наблюдения; педагогическое тестирование силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах.

На первом этапе исследования анализировалась педагогическая и научно-методическая литература по проблеме изучения эффективности применения упражнений для развития силы и подвижности в суставах у девочек, занимающихся спортивной гимнастикой.

На втором этапе нашей работы подбирались группа детей. Исследования проводились во время учебно-тренировочного процесса на базе ГУ ДОД «СДЮСШОР по гимнастике

имени Л. Я. Аркаева» Присутствие исследователя не вызвало у занимающихся отрицательной реакции, что способствовало созданию нейтральной обстановки для проведения исследования.

В течение учебного года, в период с сентября 2013 года по апрель 2014 года, девочки, занимающиеся спортивной гимнастикой, выполняли следующие упражнения по развитию силовых качеств:

1. Упражнения для развития силы мышц туловища:

- отмахи в стойку на параллельных брусьях (10–12 раз);
- высокий угол из упора на руках (20 с);
- удержание туловища в статическом положении на опоре (мышцы спины и брюшного пресса – 45 с);
- «Спичаг» (10 раз);
- поднимание ног на шведской стенке (15–20 раз).

2. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимание в стойке на руках на параллельных брусьях (10–15 раз);
- отжимание в упоре, ноги на опоре (10–15 раз);
- лазанье по канату без помощи ног – 3 метра;
- подтягивание в висе на перекладине (10 раз);
- отмахи в стойку на высоких брусьях (10–12 раз).

3. Упражнения для развития силы ног:

- «Пистолеты» (приседы на одной ноге) (10 раз на каждую ногу);
- прыжки на повышенную опору (15 раз);
- прыжки через скамейку вправо, влево (40 прыжков);
- прыжки в длину с продвижением вперед по кругу;
- прыжки со сменой ног на гимнастическом мостике (30 раз);
- бег на месте.

Все упражнения выполнялись методом круговой тренировки в течение одного часа. В конце тренировки по развитию силы применялись тренажеры.

В течение того же периода гимнастики выполняли следующие упражнения для гибкости и подвижности в суставах.

1. Рывковые движения руками во всех направлениях, с постепенным увеличением силы и амплитуды рывковых движений.
2. Круговые движения руками вперед и назад, с постепенным увеличением амплитуды движений.
3. Наклоны вперед и различных исходных положений.

4. «Мост».
5. Шпагаты.
6. Взмахи ногами у опоры вперед, в сторону и назад.
7. Круги и перемахи правой и левой через препятствие, стоя к нему лицом и боком.
8. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до уровня ширины плеч.
9. Движения с гимнастической палкой с разных хватов.

Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника.

1. Стойка на коленях, руки вверх хватом за локти, партнер давит на грудной отдел позвоночника между лопатками.
2. Лежа на животе – прогибание в упоре на руки.
3. Лежа на животе – прогибание назад в упоре на руки со сгибанием ног.
4. Лежа на животе – прогибание назад, руки вверх с помощью партнера.
5. Стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях.
6. Лежа на спине, руки в стороны, ноги вперед, разведение ног в стороны.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки.

1. «Шпагаты» на правую, левую ноги, поперечный со стула, со стола, между стульев.
2. Стойка боком к гимнастической стенке, взмахи: правая нога вперед; левая нога вперед; правая нога в сторону; левая нога в сторону; правая нога назад; левая нога назад.
3. Стойка спиной к гимнастической стенке, прямая нога вперед-вверх, стопой зацепиться за рейку: правая нога вперед; левая нога вперед; правая нога в сторону; левая нога в сторону [2]. Каждая гимнастка могла набрать определенное количество баллов (на каждое упражнение – 10 баллов, всего 80 баллов =100 %).

По данным исследования силовых способностей у юных гимнасток в начале года, мы можем отметить, что три человека набрали 44 балла, что составило – 55 %, и разное количество баллов распределились следующим образом: 70 баллов – 88 % (один человек); 51 балл – 64 % (один человек); 60 баллов – 75 % (один человек); 45 баллов – 56 % (один человек); 55 баллов – 69 % (один человек); 48 баллов – 60 % (один человек); 49 баллов – 61 % (один человек); 50 баллов – 63 % (один человек); 39 баллов – 39 % (один человек)

В конце года показатели двигательных способностей у юных гимнасток улучшились. Две гимнастки набрали –73 балла, что составило – 91 %, два человека – 62 балла (77 %), и две гимнастки – 63 балла (79 %). Разное количество баллов распределились следующим образом: 77 баллов – 96 % (один человек); 66 баллов – 82 % (один человек); 71 балл – 89 %

(один человек); 60 баллов – 73 % (один человек); 61 балл – 76 % (один человек); 64 балла – 80 % (один человек).

Сравнивая показатели двигательных способностей у каждой гимнастки, можно отметить, что у двух девочек показатель улучшился на 27 %. У остальных гимнасток в результатах тестирования также наблюдалась положительная динамика. В интервале от 8 % до 26 % улучшили свои показатели 10 гимнасток.

Таким образом, показатели в упражнениях на развитие силовых качеств (приседы на одной ноге «пистолет», лазание по канату без помощи ног, «спичаг», высокий угол, поднимание ног на гимнастической стенке), гибкости и подвижности в суставах («складка», шпагат, «мост») у гимнасток имели тенденцию к улучшению.

Специалисты в области спортивной гимнастики отмечают, что начальная подготовка в гимнастике рассматривается как период создания прочной двигательной базы для дальнейшего специализированного технического совершенствования. Происходит функциональное развитие органов и систем организма, что создает потенциальный запас его мощности.

Физическая подготовка юных гимнастов способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению его анатомо-физиологических свойств, способствует развитию силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости. Физические упражнения в начальном периоде обучения оказывают большое влияние на формирование основ технических навыков.

Этап совершенствования спортивного мастерства предполагает дальнейшее накапливание двигательного потенциала и совершенствование способностей, а в базовых элементах физическая подготовка непосредственно связана с техникой упражнений на снарядах и согласована с работой по технической подготовке.

По данным нашего исследования методика развития силы, гибкости и подвижности в суставах гимнасток отличаются по структуре, содержанию и дозировке своей сложностью, так как гимнастика требует специальной подготовки для дальнейшего изучения техники гимнастических упражнений.

Гибкость является важным физическим качеством в спортивной гимнастике. Однако уровень развития гибкости в этом виде спорта должен быть не максимально возможным, а оптимальным, т. е. соответствовать принципу оптимальной избыточности. Чрезмерная гибкость в спортивной гимнастике скорее вредна, чем полезна, т. к. слишком гибкие от природы гимнасты обычно имеют недостаток сил. Кроме того, установлено, что очень большая подвижность в позвоночном столбе является неблагоприятным фактором для достижения высших спортивных результатов и выполнения высоких тренировочных нагрузок,

без которых достижение этих результатов в спортивной гимнастике невозможно. В то же время, недостаточная гибкость является отрицательным фактором [1].

Из вышесказанного мы можем сделать заключение о том, что применение специальных упражнений в методике развития силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах показывает положительную динамику. Эффективность использования этих методик в учебно-тренировочном процессе с гимнастами 10–11 лет подтверждена и имеет смысл их применения.

Формирование физической культуры и спорта базируется на одном из важнейших методологических принципах общей педагогики – единства обучения и воспитания [6].

Главная задача гимнастики в ВУЗе, как и любой спортивной дисциплины, – это профессионально-педагогическая подготовка специалистов физической культуры и спорта для общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ. Роль гимнастики как базовой, спортивной дисциплины в обучении студентов на факультете физической культуры в настоящее время значительно возрастает. В связи с этим, именно на занятиях по гимнастике должны формироваться основные знания методов развития силы, гибкости и подвижности в суставах, которые могут помочь молодым специалистам использовать упражнения при физической подготовке детей в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

1. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпионов – М. : Физкультура и спорт, 2004.
2. Васильев О. С. Воспитание гибкости в спине средствами гимнастики // Гимнастика. – 2010. – № 3.
3. Лях В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития. – М. : Терра-Спорт, 2000.
4. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. – М. : Физкультура и спорт, 1989.
5. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М. : Советский спорт, 2005.
6. Федотова Г. Г., Пожарова Г. В. Физическая культура в контексте гуманитарного образования студенческой молодежи // Гуманитарные науки и образование. – 2012. – № 2 (10). – С. 74–77.

Рецензенты:

Якунчев М.А., д.п.н., профессор кафедры биологии, географии и методик обучения Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева, г.Саранск.

Шукшина Т.И., д.п.н., профессор, проректор по научной работе Мордовского государственного педагогического института имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск.