

## МОДЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Заячук Т.В.<sup>1</sup>, Савосина М.Н.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань, Республика Татарстан, Россия (420138, Республика Татарстан, Казань, деревня Универсиады, 35), e-mail: tatyana-zayachuk@yandex.ru

В статье рассматриваются вопросы совершенствования физической и технической подготовки спортсменов на основе применения эффективных и адекватных спортивной специализации средств гимнастики. Данный подход основывается на понимании спортивно-технического мастерства как способа выполнения специфического спортивного двигательного действия (физического упражнения), количество этих действий и их разнообразие. С ростом спортивного мастерства происходит все большая стереотипизация двигательных действий, их закрепление в виде устойчивых связей, начинающих воспроизводиться автоматизировано. Это может приводить к нежелательному эффекту, отрицательно влияя на овладение двигательными навыками в другом виде спорта, к сужению возможности экстраполяции, которая обеспечивает перенос навыков и возможность «с места» осуществлять новые движения. Большие возможности для развития способности к экстраполяции предоставляет такой вид спорта как гимнастика. Авторами предлагается модель применения гимнастических упражнений наиболее эффективных и адекватных двигательным навыкам представителей различных спортивных специализаций.

Ключевые слова: спорт, гимнастика, гимнастические упражнения, физическая и техническая подготовка.

## THE MODEL OF THE USE OF GYMNASTIC EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS IN DIFFERENT KINDS OF SPORT

Zayachuk T.V.<sup>1</sup>, Savosina M.N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan, Tatarstan, Russia (35, Universiade Village, Kazan, 420138), e-mail: tatyana-zayachuk@yandex.ru

Questions of the physical and technical preparation of sportsmen's perfection on the basis of the use of effective and adequate to sport specialization tools of gymnastics are viewed in the article. Such approach is based on the understanding of the sport and technical mastery as a method of fulfilling of the specific sport movement action (physical exercise), quality of these actions and their variation. With the growth of the sport mastery the bigger stereotypization of movement actions, its fixation in the view of constant connections appears. This may lead to non-desirable effect negatively influencing the acquirement of the movement skills in the different kind of sport, to narrowing of the ability of extrapolation, that provides the transferring of skills and ability to make new movements «from the place». Significant abilities for development of the ability to extrapolation represents such a kind of sport as gymnastics. The model of the use of gymnastic movements with most effective and adequate movement skills in representatives of different sport specializations is offered by authors.

Keywords: sport, gymnastics, gymnastic movements, physical and technical preparation.

Многолетняя система построения спортивной тренировки направлена на совершенствование различных сторон подготовки спортсменов. Ее основная цель – постоянный рост спортивных результатов. Среди этих видов подготовки техническая подготовка является одной из важнейших, особенно на начальных этапах спортивной подготовки, поскольку ее основная направленность – овладение двигательным опытом вида спорта. Под двигательным опытом понимают объем освоенных человеком двигательных действий и способов их использования. Чем большим количеством этих действий и способов

владеет человек, тем разностороннее его двигательный опыт, выше его спортивно-техническое мастерство [8].

Понятие «спортивно-техническое мастерство» рассматривают в двух аспектах. Прежде всего, это техника физического упражнения, посредством которого ведется спортивная борьба, т.е. способ выполнения спортивного двигательного действия, количество этих действий и их разнообразие. Для описания и оценки этой стороны спортивной техники вводятся такие показатели, как объем и рациональность спортивной техники. Под «объемом техники» понимается количество физических упражнений, которые составляют основу данного вида спорта [6].

Для овладения спортивно-техническим мастерством в спортивной тренировке по направленности и характеру воздействия применяемых средств выделяют общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека. Основными средствами ОФП являются упражнения «своего» вида спорта, а также широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта [8].

Закономерность специализации физической подготовки спортсмена заключается в том, что в процессе многолетней подготовки спортсмена соотношение средств общей и специальной физической подготовки постепенно меняется в пользу последней. В данном случае происходит все большая стереотипизация двигательных действий, их закрепление в виде устойчивых связей, начинающих воспроизводиться автоматизировано. Под автоматизацией двигательных действий понимается способность спортсмена выполнять их, не прибегая к контролю действий сознанием [5].

Но, как считают С.М. Ашкинази и С.С. Прокопчук, выработанные в процессе многолетних тренировок «вторичные автоматизмы» спортсмена начинают отрицательно влиять на овладение двигательными навыками в другом виде спорта, особенно у кандидатов и мастеров спорта [1]. Данный факт говорит о том, что необходимо учитывать особенности освоения практической программы по спортивно-практическим дисциплинам в физкультурных вузах в зависимости от спортивной специализации и квалификации спортсмена.

С другой стороны, двигательная деятельность в любом виде спорта характеризуется большой вариативностью. Значительная часть моторных актов новой структуры благодаря высокой пластичности ЦНС осуществляется путем экстраполяции. Она обеспечивает так называемый перенос навыков и возможность «с места» осуществлять новые движения.

Экстраполяцией является способность нервной системы на основании имеющегося опыта адекватно решать вновь возникающие двигательные задачи. Увеличение запаса освоенных движений содействует значительному повышению возможностей человека без специального обучения правильно решать новые двигательные задачи, близкие к ранее решённым. При однообразном выполнении двигательных актов возможности к экстраполяции суживаются, при разнообразии же их – расширяются. Но эффект экстраполяции необходимо учитывать при подборе комплекса подготовительных упражнений. Этот комплекс должен включать только такие упражнения, которые могут оказать положительное влияние на освоение основного упражнения. Развитие у спортсмена способности к экстраполяции позволяет ему лучше бороться с действием сбивающих факторов и в случае невозможности осуществить движение или какую-либо его фазу по ранее заученной программе создавать новую внешнюю или внутреннюю структуру деятельности мышц, адекватную решаемой двигательной задаче [7].

Большие возможности для развития способности к экстраполяции предоставляет такой вид спорта как гимнастика, поскольку гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны. Эти свойства открывают широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования способов их применения в различных целях [4].

Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в физкультурном вузе имеет свои специфические средства и методы воздействия на занимающихся. При обучении спортивной технике в различных видах спорта используются гимнастические упражнения. Постепенное овладение этими упражнениями позволяет повысить эффективность обучения, сократить сроки освоения техники [3].

Одним из важных факторов применения средств гимнастики для совершенствования спортивно-технического мастерства является поиск наиболее эффективных и адекватных гимнастических упражнений для осуществления явления переноса между двигательными навыками, которыми обладают представители различных специализаций и вновь формируемыми навыками.

Арсенал гимнастических упражнений очень разнообразен. Их принято классифицировать в соответствии с педагогическими задачами, которые решаются с помощью упражнений: строевые упражнения; ОРУ; вольные; прикладные; прыжки; упражнения на снарядах; акробатические; упражнения художественной гимнастики [2].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами разработана модель применения гимнастических упражнений наиболее эффективных и адекватных двигательным навыкам представителей различных спортивных специализаций Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма (Таблица).

Таблица

Модель применения гимнастических упражнений в тренировочном процессе в различных видах спорта

Виды спорта	Гимнастические упражнения							
	Строевые	ОРУ	Вольные	Прикладные	Прыжки	Упр. на снарядах	Акробати-ческие	Упр. худ. гим-ки
	СУ*	ОРУ		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О				УС	АУ	
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О	ВУ	ПУ	ПР	УС	АУ	УХГ
	С	О	ВУ	ПУ	ПР	УС	АУ	УХГ
	С	О	ВУ	ПУ	ПР	УС	АУ	УХГ
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	

	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О		ПУ		УС		
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	
	С	О		ПУ	ПР	УС	АУ	

\* условные обозначения приведены в тексте статьи

Строевые упражнения (СУ) являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

ОРУ (ОУ) количество общеразвивающих упражнений огромно: в парах, с отягощением, на гимнастической стенке, упражнения без предмета, упражнения на гимнастической скамейке, с палками, набивными мячами и др. Двигательная структура их разнообразна. Любое из упражнений многофункционально и располагает возможностями избирательного и регламентированного воздействия на функции разных органов и систем организма, двигательные и психические способности и др. Аналитический характер многих из этих упражнений удобно использовать для целенаправленного воздействия на отдельные группы мышц, сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорные системы, психические и личностные свойства занимающихся.

Прикладные упражнения (ПУ) входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки.

Прыжки (ПР) к ним относятся прыжки на месте, в высоту, в длину, в глубину, с гимнастического мостика, через скакалку. Каждый из них может состоять из разбега, толчка одной или обеими ногами, полета и приземления.

Вольные упражнения (ВУ) быть индивидуальными или групповыми. Совершенствование навыков выполнения вольных упражнений содействует формированию правильной осанки, пополняет волевой, эмоциональный и главным образом двигательный опыт. Благодаря занятиям этими упражнениями развивают пластичность и выразительность движений всех звеньев тела. Групповые вольные упражнения, кроме того, содействуют воспитанию общительности, чувства товарищества, ответственности за свои действия, взаимопомощи, формированию сплоченности коллектива.

Упражнения на снарядах (УС) характерны необычностью условий опоры и особенными телодвижениями. Упражнения на снарядах очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Как правило, они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, и, следовательно, занятия на снарядах приводят к существенному развитию мускулатуры, особенно рук, плечевого пояса, так как многие элементы выполняются в упоре и вися на руках.

Акробатические упражнения (АУ) являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах и др.

Упражнения художественной гимнастики (УХГ) составлены с учетом анатомо-физиологических особенностей организма, склонности к мягким, плавным, выразительным движениям.

Таким образом, для совершенствования двигательных навыков спортсменов в скоростно-силовых видах спорта рекомендуются:

1. Упражнения с легкими отягощениями. Используются гантели, набивные мячи, амортизаторы. При выполнении упражнений сериями скорость движений не должна снижаться. Предназначены для метателей, футболистов и др.

2. Прыжки неопорные (простые) и опорные. Полезны для баскетболистов, теннисистов, волейболистов, легкоатлетов. Разновидности прыжков:

а) прыжки на двух «на одной, на месте, с продвижениями вперед, в стороны, назад; прыжки с маховыми движениями руками, с поворотами, в полуприседе и приседе; особенно ценны прыжки из приседа на максимальную высоту, а также темповые подскоки сгибая ноги вперед;

б) прыжки в высоту на препятствие («конь», «козел») с последующими разнообразными соскоками;

в) соединения прыжков и упражнений (например, с разбега или с места наскок в упор присев на «коне» или «козле»); соскок в полуприсед, длинный кувырок и прыжок с поворотом на 360° [3].

Двигательная деятельность спортсменов, нуждающихся в развитии выносливости, характеризуется многократным повторением циклических действий. Для спортсменов этой группы целесообразны общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, выносливость; полезно также лазанье (особенно для специализирующихся на гребле, автотоспорте и лыжах). Отдельные упражнения и комплексы следует выполнять до относительно полного утомления.

Для фигуристов, прыгунов в воду, слаломистов и других весьма полезны акробатические прыжки (на дорожке, с трамплина, на батуте). Они оказывают положительный эффект на функцию вестибулярного аппарата, особенно в безопорных положениях, поэтому здесь можно рекомендовать: перекаты, кувырки, перевороты, сальто и простейшие соединения из них. Фигуристам (парное катание) целесообразно использовать также акробатические поддержки. Следует отметить, что акробатические прыжки полезны всем спортсменам для воспитания смелости и умения управлять движениями своего тела в пространстве. Упражнения подобного типа особенно полезны футболистам, баскетболистам, волейболистам, хоккеистам, борцам, теннисистам, прыгунам в воду, парашютистам.

Всем спортсменам необходима хорошо развитая гибкость. При выполнении заданий на развитие гибкости, прежде всего, необходимо соблюдать правило постепенного увеличения амплитуды движений. При подборе упражнений для любой группы спортсменов следует отдавать предпочтение тем упражнениям, которые содействуют улучшению спортивной техники. Например, пловцам полезны упражнения на увеличение подвижности в плечевых и голеностопных суставах, барьеристам, футболистам – на увеличение подвижности в тазобедренных и т. п.

Стиль выполнения упражнений, специфичного для гимнастов, необходимо добиваться только в том случае, если он является составной частью спортивной техники (прыжки в воду, фигурное катание и др.) [4].

**Вывод.** Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит от умелого подбора упражнений, применения их в своем виде спорта для дальнейшего совершенствования физической и технической подготовки.

### Список литературы

1. Ашкинази, С.М. Влияние двигательного опыта на овладение новыми неспецифическими формами движений / С.М. Ашкинази, С.С. Прокопчук // Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, 29 января 2010 г. – СПб. : СПбГУП, 2010. – С. 31-33.
2. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. - изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр Академия, 2002. – 448 с.
4. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры / под редакцией М.Л. Украна и А.М. Шлемина. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
5. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры / под ред. Я.М. Коца. – М.: ФиС, 1986. – 240 с.
6. Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 210 с.
7. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная.: учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 528 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

### Рецензенты:

Драндров Г.Л., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары;

Пьянзин А.И., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теоретических основ физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары.