

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ С ПОМОЩЬЮ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА СТАНДАРТНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Упражнения на гимнастических снарядах – важная часть основной гимнастики. Благодаря использованию этих упражнений эффективно развиваются многие физические качества, особенно сила и ловкость, формируются навыки владения своим телом и необычных условиях опоры. Эти упражнения входят в содержание программ по гимнастике для школ, средних специальных учебных заведений, вузов. Однако их применение подчас ограничивается методикой занятий, при которой не используется групповой способ выполнения упражнений. Кроме того, часто упражнения подбираются таким образом, что не дают возможности выполнить их многократно, не покидая снаряда.

В связи с этим была разработана методика повышения эффективности воздействия упражнений основной гимнастикой на стандартных снарядах путем подбора элементов, позволяющих выполнить их многократно, до отказа [2, с. 76].

Для того, чтобы упражнения можно было выполнять многократно, исходное и конечное положения должны быть практически одинаковыми. В результате анализа технических действий при выполнении элементов основной гимнастики на каждом снаряде было определено достаточно большое количество упражнений. Движение каждой части тела в элементе является ее деталью. Например, при многократном выполнении подъема переворотом из положения виса стоя на низкой перекладине имеются такие детали: 1. И.п. – вис стоя. 2. Наклон головы к груди. 3. Сгибание рук. 4. Мах одной ногой. 5. Толчок другой ногой. 6. Соединение ног. 7. Приближение пояса к грифу. 8. Переворачивание на грифе. 9. Поднимание головы, разгибание в упоре. 10. Упор. 11. Отмах в упоре. 12. Соскок в и.п.

Все детали элемента находятся в теснейшей связи. Они взаимодействуют друг с другом. Каждый элемент, если исходить из его многократного выполнения, состоит из двух фаз: 1. Основная фаза. 2. Переходная фаза. В данном примере первые десять деталей – основная фаза, последующие 2 детали – переходная фаза. Задача основной фазы – занять целесообразное и.п. и необходимым усилием принять заданное положение. Задача переходной фазы – сохранение устойчивого положения тела в заданном положении и возвращение в и.п. для продолжения движения. Итак, элемент состоит из исходного, заданного и конечного

положений. Эти положения являются контрольными точками в элементе. Такой подход позволяет применить повторно-циклический метод выполнения гимнастических упражнений.

Циклическими упражнениями на гимнастических снарядах называют такие, в которых наблюдается повторяемость исходного, заданного и конечного положений в строгой последовательности, что позволит выполнять их сериями, без пауз и до отказа. Техника этих упражнений сравнительно проста и не требует много времени для обучения. Чтобы упражнение было освоено, достаточно показать его и повторить несколько раз.

Опыт показывает, что многократное повторение упражнений на стандартных гимнастических снарядах способствует развитию физических качеств, формированию правильной осанки и готовит занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками. С помощью упражнений циклического характера на гимнастических снарядах можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные мышцы тела и группы мышц. Это позволяет оказывать разностороннее воздействие на двигательный аппарат.

Применяя упражнения циклического характера на снарядах, можно сравнительно легко регулировать физическую нагрузку, изменяя интенсивность мышечных усилий, с которыми выполняются упражнения. Интенсивность мышечных усилий можно повысить увеличением продолжительности выполнения (количество повторений) одного и того же упражнения, изменением темпа выполнения упражнений, изменением исходного положения или способа выполнения.

Приведем примеры упражнений циклического характера на стандартных гимнастических снарядах.

1. *Конь с ручками*. 1 И.п. – стойка, лицом к коню, хват за ручки. Прыжком упор присев и соскок в и.п. 2. И.п. то же. Прыжком упор стоя ноги врозь и соскок в и.п.

2. *Перекладина (высокая)*. 1 Подтягивания в висе. 2. Передвижение в висе перехватом.

3. *Брусья*. 1. И.п. – стойка лицом к брусьям хватом за концы жердей. Наскок в упор и соскок в и.п. 2. Передвижение в упоре попеременными перехватами.

4. *Брусья разной высоты*. 1. И.п. – вис стоя снаружи хватом за н/ж. Толчком одной и махом другой вис прогнувшись с опорой стопами о в/ж соскок в и.п. 2 И.п. то же. Подъем переворотом в упор и соскок в и.п.

5. *Бревно*. 1. И.п.- упор верхом правой. С помощью рук передвижение влево и вправо. 2. И.п. – стойка на бревне поперек. Упор присев на правой, левая вниз, и встать в и.п.

6. *Кольца низкие*. 1. И.п. – вис стоя. Прыжком упор, разводя руки в стороны – соскок в и.п. 2. И.п. – вис лежа. Круговое движение («воронка») с опорой ногами о пол.

Литература

1 Глазырин, А. А. О профессиональном менталитете тренера / А. А. Глазырин // Социально-психологические проблемы ментальности / менталитета: сб. науч. ст. XI междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Н. П. Сенчева [и др.]; Смоленский гос. ун-т. – Смоленск : изд-во СмолГУ, 2014. – Вып.11. – С. 27–30.

2 Шокиров, К. К. Особенности упражнений основной гимнастики циклического характера на стандартных гимнастических снарядах / К. К. Шокиров // Гимнастика: сб. статей. Вып.1. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 35–36.