

3. Жеребцова, И.В. Оздоровительная направленность физической культуры / И.В. Жеребцова // Амурский научный вестник: сборник научных трудов. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. – С.45– 48

4. Козлова, Е.В. Модель здоровьесберегающей технологии в системе профессиональной подготовки студентов гуманитарного вуза / Е.В. Козлова, Л.И. Малыгон // Образование и саморазвитие. – Казань, 2011. – №4(26). – С.179-185.

5. Хрущ, О.И. Формирование здорового образа жизни студентов / О.И. Хрущ // Экология и безопасность жизнедеятельности: материалы III Всероссийской научно-практической конференции (22-23 ноября 2012г.). – г. Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2012. – С.179-173

УДК 796

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Е.Т. Колунин,

*ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный университет»,
г. Тюмень, Россия*

Одним из направлений совершенствования подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва является развитие детско-юношеского спорта, системы отбора и подготовки олимпийского резерва. Возрастающий уровень спортивных достижений, обострение конкуренции на международной арене требуют от специалистов повышения эффективности управления подготовкой спортсменов на всех этапах многолетнего тренировочного процесса [8,9].

Планирование и организация тренировочного процесса у детей требует особого внимания, так как в процессе биологического созревания организма и психики ребенка закладываются основы здоровья и общей работоспособности, надежности и слаженной деятельности всех систем организма. То есть всего того, что обеспечивает в дальнейшем успешность личности в любой сфере деятельности, в том числе и спортивной [1,7].

Однако тренеры не всегда придерживаются программно-нормативных требований и научно-методических рекомендаций, предъявляемых к содержанию занятий с детьми. Недостаточный уровень

физического развития и физической подготовленности на начальном этапе тренировочных занятий в совокупности с узконаправленной спортивной подготовкой без учета индивидуальных особенностей занимающихся приводят к тому, что нередко ведущие российские спортсмены рано заканчивают свою спортивную карьеру, так и не достигнув высот на мировой арене.

Следует отметить, что использование гимнастических упражнений в тренировочном процессе спортсменов различных специализаций и квалификации будет способствовать всестороннему укреплению организма занимающихся, формированию правильной осанки, развитию физических качеств спортсменов и формированию у них фонда двигательных умений и навыков [5,6,7]. Гимнастические упражнения могут быть также широко использованы в качестве средств реабилитации спортсменов после травм и в качестве средств восстановления после тяжелых физических нагрузок [4,10].

Гимнастические упражнения имеют исторически сложившуюся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания занимающихся. Они отличаются от других видов физических упражнений тем, что большинство из них специально разработано для целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма [1,2].

Гимнастические упражнения классифицируются в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий на следующие основные группы:

1. Строевые упражнения: совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку занимающихся.

2. Общеразвивающие упражнения – это координационно несложные двигательные действия выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков.

3. Вольные упражнения – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными требованиями. Основная цель композиций совершенствование

координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений.

4. Прикладные упражнения: ходьба, бег, метания, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, переползания, равновесия. С их помощью занимающиеся овладевают основными, жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке [6].

5. Прыжки – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место.

6. Упражнения на снарядах: упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, гимнастическом бревне наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение совершенствование координации движений. Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений. Помимо указанных снарядов, в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся: гимнастические стенки, шесты, канаты, лестницы, гимнастические скамейки, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большим группам одновременно.

7. Акробатические упражнения: объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая статические положения. Эти упражнения широко применяются в тренировочных занятиях для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, воспитания волевых качеств, особенно смелости и решительности, а также для тренировки вестибулярного аппарата [5].

Перечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (строевые и общеразвивающие упражнения, гимнастические игры и эстафеты);

б) упражнения, направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки),

в) упражнения, направленные на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

Как показывает анализ научной и учебно-методической литературы, а также практический опыт, на сегодняшний день многие специалисты, осуществляющие подготовку спортивного резерва с целью повышения эффективности тренировочного процесса, используют гимнастические упражнения [1,3,4,5,6,11] .

Таким образом, специалист при планировании занятий со спортсменами самостоятельно с учетом возраста, подготовленности и стажа занятий занимающихся подобрать из многообразных средств, методов и форм занятий гимнастикой наиболее подходящие в зависимости от этапа подготовки.

Библиографический список

1. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

2. Волков, В.Г. Средства гимнастики в специально-физической подготовке борцов: учеб.-метод. пособие для студентов фак. физ. культуры / В.Г. Волков, Р.И. Ляпин; Пензен. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского. – Изд. 2-е, доп. – Пенза: [ПГПУ им. В.Г. Белинского], 2010. – 63 с.

3. Гайворонская, А.А.. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / А.А. Гайворонская. – Волгоград, 2009. – 164с.

4. Горинов, А.В. Влияние различных групп гимнастических упражнений на организм детей 9-12 лет: автореф. дисс. степени канд. пед. наук / А.В. Горинов. – Малаховка, 2000. – 25с.

5. Завьялов, Д.А. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе борцов вольного стиля/Д.А. Завьялов, А.Н. Заремба // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №7. – С.69 – 72.

6. Колунин, Е.Т. Гимнастические упражнения в физической подготовке футболистов на начальном этапе многолетней тренировки / Е.Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №12. – С. 66.

7. Лубышева, Л.И. Акцентированное развитие физических качеств юных самбистов на этапе начальной спортивной подготовки / Л. И.

Лубышева, К. О. Можаров // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12. – С. 77.

8. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М., 2009. – 116с.

9. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

10. Попов, П.А. Оздоровительная гимнастика / П.А. Попов. – М.: Третья медицина, 1998. – 90 с.

11. Тополь, А.И. Сопряженная методика тренировки, направленная на воспитание скоростно-силовых и двигательных-координационных качеств юных спортсменов 12-13 лет в игровых видах спорта (на примере тенниса): дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.И. Тополь. – М., 2002. – 210с.

УДК 123

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ В ШКОЛЕ

Т.Г. Лагода,

МОУ СОШ с углубленным изучением предметов художественно-эстетического цикла № 23, г. Комсомольска-на-Амуре, Россия

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач [1].

Особую роль в развитии личности играет физическое воспитание.

Огромное значение физическому воспитанию придавал Джон Локк: «Здоровье необходимо нам для профессиональной деятельности и счастья». Он также считал, что правильное физическое воспитание способствует выработке мужества и настойчивости [1].

Я.А. Коменский рассматривал физическое воспитание как средство укрепления здоровья, гармоничного развития личности, повышения работоспособности [1].