

Согласно многолетнему опыту, в зальных помещениях более высокие результаты показывают юниоры, возраст которых 14-20 лет. Именно в этом возрасте у спортсменов наблюдается самый пик физических и скоростных качеств.

Литература

1. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В.А. Таймазов, Ю.Н. Федеотов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.

ОСОБЕННОСТИ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Амурская О.В., Воропаева И.Е., Зайцева К.И.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный институт развития и образования, Россия, г. Белгород
amurskaya@bsu.edu.ru*

Аннотация. В статье рассматриваются задачи этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике. Раскрываются требования к процессу спортивной подготовки юных гимнастов, особенности организации тренировочного процесса и различные виды его контроля.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, физические качества, контроль, средства и методы.

Этап начальной подготовки в гимнастике имеет продолжительность 2 года. На данном этапе решаются следующие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов в гимнастике: без использования снарядов (вольные упражнения, акробатика, силовая подготовка) и на снарядах (бревно, брусья, опорный прыжок); развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных юных гимнасток для дальнейших занятий спортивной гимнастикой [1, 2].

На этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными средствами являются: строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, партерная разминка и простейшая разминка у гимнастической стенки, «обучающие» уроки на снарядах, акробатические элементы, висы, упоры, лазание (гимнастической стенка и канат), подвижные игры и базовая силовая

подготовка (подкачка). Рекомендуется проведение открытых уроков для родителей, соревнований по ОФП и СФП, участие в показательных выступлениях [2].

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. На начальном этапе занятий по спортивной гимнастике должно быть целенаправленное, но осторожное комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья. А также конкретных упражнений, освоение различных структурных групп движений и базовых двигательных действий (в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка), что способствует более успешному формированию и закреплению специальных гимнастических двигательных навыков [2].

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств [3].

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать на этапе начальной подготовки – 2 часов.

Тренировочные занятия могут проводиться в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель, и не менее чем на 36 недель в год. Тренировочный процесс состоит, в том числе, из обязательного участия в спортивных соревнованиях и направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства [3].

На этап начальной подготовки принимаются лица, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Их возраст должен быть минимальным для начала занятий.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, и выполнения разрядных требований.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета организации продолжать обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки [2].

Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные показатели общей и специальной физической подготовки и разрядные требования могут переводиться раньше срока решением тренерского совета при персональном разрешении врача.

Для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся спортивной гимнастикой на всех этапах подготовки и, при необходимости, для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса [3].

В соответствии с программой и учебным планом-графиком в группах на этапах начальной подготовки могут проводиться тренировочные сборы по физической подготовке продолжительностью 14 дней в дни школьных каникул.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика и осуществления реализации программы определяются следующие особенности:

- комплектование групп занимающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными особенностями, телосложения и закономерностями возрастного развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований (с учетом региона и времени года), подготовка в спортивной гимнастике осуществляется на основе обязательного соблюдения всех необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся;

- обучение и физическое воспитание на всех этапах обучения (тренировочная и соревновательная деятельность) и реализация программы (выполнение контрольно-

переводных, этапных нормативов спортивной подготовленности, планомерное достижение спортивных результатов в избранной специализации) осуществляются с учетом темпов биологического развития и телосложения в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих поступательное развитие двигательных возможностей юных спортсменов;

- формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации вида спорта спортивная гимнастика на этапах подготовки осуществляется при условии постепенного перехода от обучающей направленности тренировочного процесса к интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности для перехода в группы спортивной подготовки [3].

Средствами ОФП (для всех видов спорта) являются: общеразвивающие упражнения, бег, ходьба, кросс и другие виды лёгкой атлетики, плавание, ходьба на лыжах, гребля, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

В СФП наиболее важным аспектом применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов многоборья и конкретных упражнений. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и другие. Средствами СФП в спортивной гимнастике являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы силового тренажа, упражнения спортивной гимнастики на снарядах, а также специальные гимнастические упражнения [3]:

- на силу: упражнения на силу мышц рук, ног и туловища – сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, из различных и.п.; висы, упоры, подъёмы и перевороты силой; лазание, выпады, приседания и т.д.;

- на гибкость: упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плечевых суставах – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление, круги, выкруты;

- на прыгучесть: упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на быстроту: упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на выносливость: выполнение различных заданий на фоне утомления;

- на равновесие: сохранение устойчивого положения в усложнённых условиях – после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на координацию: задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординационные, вращательные действия и упражнения, в том числе и на гимнастических снарядах.

Основными методами ОФП и СФП гимнастов являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Литература

1. Баршай В.М. Гимнастика. / В.М. Баршай - Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. 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.Меньшикова. 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 448 с.
3. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов. / М.Л. Укран - М.: Физкультура и спорт, 1991.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Клименко С.С., Дежкина Н.Д.

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
katya260688@mail.ru

Аннотация. В современном мире люди серьезно заинтересованы в саморазвитии и самореализации. Априори, для того чтобы достичь определенных результатов в интересующей сфере деятельности, следует приложить максимум усилий. Однако для приобретения новых навыков и умений или совершенствования полученных ранее требуется время – ценный ресурс, которого, увы, постоянно не хватает. В этой связи возникает вопрос, как его рационально использовать? Проанализировав статистику в мировом масштабе, можно сделать вывод, что люди постоянно стремятся к научным открытиям и инновационному прорыву, создают различные технические приборы, устройства и приспособления, которые действительно облегчают нашу повседневную жизнь. Это, безусловно, большой бонус в быту, помогающий сэкономить на времени.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, перспектива, развитие.

Но существует и другая сторона медали. С развитием нанотехнологий и модернизацией технических устройств, люди зачастую доводят ситуацию до абсурдного состояния, это обусловлено тем, что большинство функций человек выполняет, нажав на пульт управления техникой. Да, действительно, это тоже положительная тенденция в технических новациях, но представьте, насколько человек будет малоподвижен, если все действия будет выполнять за него техническое устройство. Человек в принципе станет настолько ленивым, что будет находиться в состоянии физической инертности. Данный факт ни к чему хорошего не приведет, а последствия будут сильно сказываться на здоровье. Болезни сердца и сосудов, сахарный диабет, патологии костной ткани, психическое расстройство, артрит, ревматизм – и это далеко не полный перечень последствий гиподинамии (малоподвижного образа жизни).