

10. Haines, M. The Evolution of Functional Training / M. Haines. – Режим доступа: <http://www.ptonthenet.com/articles/evolution-of-functional-training-paradigm-3625>. – Дата доступа: 26.06.2012.
11. Gambetta, V. Following a functional path / V. Gambetta, G. Gray, // Training & Conditioning. – 1995. – V. 5(2). – P. 25–30.
12. Кун, Т. Структура научных революций / Т. Кун. – М.: Наука, 1975. – 11 с.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Шеремет В.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Атлетическая гимнастика является общедоступным видом физической активности. Ее основу составляют комплексы упражнений с отягощениями, которые при систематическом повторении активизируют феномен адаптации человеческого тела к изменившимся нагрузкам. Данный эффект достигается за счет: свойства мышечной ткани к регенерации, т. е. способности мышц к изменению и повышению качества относительно момента времени до начала периода тренировок [2].

Для подростков атлетическая гимнастика может быть средством общей физической подготовки, обеспечивающей всестороннее физическое развитие. В юношеском возрасте она может применяться для формирования и совершенствования телосложения посредством избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

Оптимальный возраст для занятий атлетической гимнастикой – между 15 и 30 годами. К 16 годам человек достаточно развит. В тридцать лет возможно достичь максимального развития [1].

Атлетическая гимнастика характеризуется как научно обоснованная физкультурная деятельность, направленная на:

1. Повышение функциональных возможностей организма.

На уроках для повышения уровня функционального состояния организма целесообразно активно использовать методические приемы, позволяющие активизировать аэробную энергопродукцию. К таким методическим приемам в атлетической гимнастике можно отнести приемы «суперсет» и «трисет» в модифицированной форме. Модификация данных приемов состоит в объединении одиночных подходов нескольких локальных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы одной части тела (рук, ног и туловища) в единое упражнение (суперсет и трисет).

2. Повышение уровня физического развития.

Под влиянием силовых упражнений в сочетании с упражнениями, увеличивающими аэробную выносливость, улучшается не только форма и подвижность грудной клетки, увеличивается сила дыхательных мышц. Упражнения атлетической гимнастики можно использовать как специальные дыхательные упражнения, предназначенные для увеличения экскурсии грудной клетки как одного из показателей физического развития, что достигается методом комбинации упражнений, вызывающих глубокое дыхание (например, приседаний со штангой и упражнений, которые непосредственно воздействуют на грудную клетку, – жим лежа).

3. Формирование и совершенствование правильной осанки.

Важным техническим элементом при выполнении большинства упражнений с отягощениями является правильное положение спины. Повторное выполнение упражнений, воздействующих на мышцы спины, приводит к закреплению навыка и тем самым способствует формированию и поддержанию осанки. Во время выполнения упражнений правильным считается такое положение, при котором спина выпрямлена и несколько прогнута в поясничном отделе позвоночника при всех положениях во время подъема отягощения. Правильное положение спины сохраняют при выполнении упражнений с отягощениями из различных исходных положений.

4. Нормализацию массы тела.

В качестве относительно самостоятельных задач регулирования массы тела во время занятий физической культурой предусматриваются:

- а) уменьшение общей массы тела, вызванной избыточной долей жирового компонента;
- б) увеличение массы тела за счет мышечного компонента для нормализации до должных показателей

5. Формирование отстающих в развитии мышечных групп

В процессе воспитания силовых способностей используют локальные упражнения с избирательно направленным воздействием на мышечные группы. Особенно большое место такие силовые упражнения занимают в начальные периоды, когда осуществляется всесторонняя подготовка основных мышечных групп и костно-связочного аппарата к повышенным нагрузкам.

6. Совмещенное развитие силы и гибкости.

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление силовых способностей. Наоборот, систематическое применение силовых упражнений при достаточном уровне развития гибкости, если при этом в урок не включаются упражнения на растягивание, может привести к снижению гибкости.

7. Направленное развитие собственно-силовых способностей.

В процессе общей физической подготовки одним из основных методических направлений является применение методов экстенсивного воздействия. Они играют ведущую роль при решении задач, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание силовых способностей, при подготовке организма к их предельным проявлениям. В соответствии с возрастом учащихся в рамках данного направления стимулирование мышечных напряжений обеспечивается большим серийным повторением упражнений с отягощениями, не достигающими предельных и околопредельных величин.

Средства атлетической гимнастики способствуют формированию правильной осанки, воздействуя на форму и функции позвоночника, грудной клетки, свода стопы.

Профилактику дефектов осанки рассматривают как оздоровительную задачу, где приоритетным средством могут выступать средства атлетической гимнастики, характеризующиеся целенаправленной избирательностью воздействия на отдельные мышечные группы учащегося.

Специальные упражнения атлетической гимнастики могут формировать и поддерживать свод стопы, предохраняющий мышцы, сосуды и нервные волокна от излишнего сдавливания. Мышцы стопы и голени необходимо укреплять с тем, чтобы предупредить возможность появления плоскостопия.

Массово-оздоровительное направление атлетической гимнастики относят к одной из разновидностей гимнастики, характеризующейся преимущественным содержанием в занятиях силовыми упражнениями с использованием стандартных гимнастических снарядов и различных тренажеров. Оно имеет следующие особенности:

- достигая цели гармоничного и пропорционального развития телосложения с умеренной гипертрофией мышц, занимающиеся могут использовать разнообразные методы развития мышечных групп;
- в занятиях используют отдельные черты системы подготовки в спортивном атлетизме, изменяемые с учетом уровня физической подготовленности занимающихся, материальных условий занятий;
- заниматься атлетической гимнастикой могут люди практически любого возраста и уровня физической подготовленности [3].

Физическая подготовка направлена на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей как в целом, так и в частности, сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем и опорно-двигательного аппарата, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Термин «физическое» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Термин «упражнение» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного повторения [4].

Широкое применение получили несколько форм атлетической гимнастики. К примеру, оздоровительная атлетическая гимнастика как одна из форм массовой физической культуры отличается умеренной нагрузкой и сочетается с физическими упражнениями аэробного характера (бег, плавание, аэробика, велоспорт, спортивные игры), способствует повышению жизненного тонуса и физической работоспособности, формирует красивое телосложение и осанку.

На основе многочисленных исследований выявлен ряд конкретных полезных эффектов, которых может добиться любой человек, регулярно занимающийся атлетической гимнастикой. По результатам этих исследований занятия с отягощениями:

- 1) увеличивают мышечную силу и силовую выносливость;
- 2) являются эффективным средством формирования телосложения;
- 3) увеличивают прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах;
- 4) укрепляют сердце, интенсифицируют уровень метаболизма и нормализуют давление крови;
- 5) увеличивают уровень гемоглобина в крови;
- 6) снижают в организме уровень содержания холестерина;
- 7) помогают контролировать вес и снижать процент жира;
- 8) увеличивают гибкость и подвижность суставов;
- 9) повышают такие физические качества, как мощность и скорость;
- 10) улучшают здоровье и физическую подготовленность;
- 11) повышают результативность в спорте;
- 12) снимают стресс и напряжение в повседневной жизни;
- 13) повышают самооценку, снижают агрессивность и склонность к асоциальному поведению;
- 14) прививают дисциплинированность, усиливают мотивацию, которая переносится в другие сферы жизни;
- 15) улучшают качество и продолжительность жизни;
- 16) являются эффективной формой реабилитации после травм;
- 17) удовлетворяют потребность в соревновательной деятельности мужчин и женщин [1].

В атлетической гимнастике специально-подготовительные упражнения – это упражнения изолированные, к которым относятся упражнения на одну мышечную группу, а также упражнения, с помощью которых можно добиться рельефной мускулатуры, симметрии и определенных пропорций как всего тела, так и отдельных его частей [4].

Характеризуя эффективность атлетической гимнастики как массового вида физической культуры, можно отметить следующее.

1. Атлетическая гимнастика дает возможность заниматься по индивидуальным тренировочным планам и программам.

2. В отличие от других видов физической культуры, атлетической гимнастикой можно заниматься круглый год.

3. Занимающийся практически не зависит от партнера, по крайней мере, на начальных этапах занятий. Это обеспечивает независимость занимающихся и дает возможность систематически тренироваться.

4. Атлетическая гимнастика обеспечивает многовариантность целевых результатов занятий. Цели занимающихся могут варьироваться от необходимости корректировки телосложения до стремления участвовать в соревнованиях. При этом можно использовать одно и то же оборудование и методики.

5. Занятия можно начинать с любого уровня подготовленности. Если же к занятиям возвращаются после перерыва, то прежде чем перейти к систематическим тренировкам, необходим период восстановления и совершенствования утраченных функций двигательного аппарата, т. е. начинать надо с упражнений низкой интенсивности и объема, а вес отягощений, число подходов и другие факторы нагрузки повышать постепенно.

6. Атлетическая гимнастика дает возможность использовать приобретенную силу, выносливость и другие качества в любых видах спорта, в трудовой и военной деятельности, а также является эффективным средством подготовки к службе в армии. Что же касается молодого человека,

то в условиях современного общества уровень его психоэмоционального состояния во многом зависит от физического развития и физической подготовленности в целом [1].

Оптимальная двигательная активность необходима для нормального развития всех органов и систем организма, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды и снижения заболеваемости (в том числе опорно-двигательного аппарата), что может быть достигнуто, если среди многочисленных средств физической культуры использовать атлетическую гимнастику [3].

1. Атлетическая гимнастика как средство развития физических качеств [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/5249511/page:8/-13.04.2017>.

2. Симон, Ф. К. Упражнения для мускулатуры / Пер. с исп. – СПб.: Диля, 2007. – 192 с.

3. Физическая культура и здоровье: циклические и сложно-координационные виды спорта: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / Г. П. Косяченко [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск: Аверсэв, 2016. – 446 с.: ил.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

НАПРАВЛЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ

Шмакова Г.Г.,

Шмаков В.В.,

Мацулевич Д.Г.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Дошкольный возраст является периодом жизни ребенка, в котором происходит формирование всех функциональных систем организма, реализуется естественная потребность в двигательной деятельности в процессе выполнения физических упражнений в разных формах занятий, условиях физкультурно-игровой среды, на прогулках, в групповых помещениях, самостоятельно, со сверстниками, по образовательной области «физическая культура». Для повышения двигательной активности занятия физическими упражнениями сопровождаются музыкальными фрагментами из современной, детской популярной музыки, игровыми образными действиями с героями из книг, мультфильмов, художественных произведений для совершенствования физических, творческих, интеллектуальных способностей ребенка.

Учебной программой дошкольного образования предусмотрено комплексное решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Образовательные задачи направлены на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств, таких как ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость. Образовательные задачи содействуют постепенному освоению техники выполнения движений, способствуют приобретению умений применять изученные движения в самостоятельной и игровой двигательной деятельности. Оздоровительные задачи способствуют расширению возможностей функциональных систем организма: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной, дыхательной системы в процессе разнообразия объема и интенсивности физических нагрузок. Воспитательные задачи направлены на формирование качеств личности, необходимых для сознательного и бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщают детей к идеям олимпийского движения, развивают интерес к определенному виду спорта и играм с элементами видов спорта. Физическое воспитание, осуществляемое в учреждениях дошкольного образования, призвано оказывать непосредственное воздействие на двигательные способности детей, улучшать физическое развитие, физическую подготовленность, обучать новым видам спортивной и соревновательной деятельности.

Т.Ю. Логвина, Э.Я. Степаненкова и др. признают приоритет здоровья над основными человеческими ценностями, лежащими в основе развития личности ребенка дошкольного возраста, и необходимость обеспечения преемственности в содержании физического воспитания в учреждении