

УДК 37.037.1:796.015.865-057.875
ББК 4448.055.4+4511.3

ГСНТИ 14.07.01

Код ВАК 13.00.04

Врублевский Георгий Викторович,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра физического воспитания, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: baikaltour-ekb@mail.ru

Ярцева Надежда Васильевна,

кандидат педагогических наук, доцент, кафедра спортивных дисциплин, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: nadejdavas82@mail.ru

ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ НОРМ ВФСК ГТО

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое развитие; гимнастика; развитие гибкости; комплекс гимнастических упражнений; средства; физические качества; ВФСК ГТО.

АННОТАЦИЯ. Рассматриваются проблемные вопросы, связанные с внедрением ВФСК ГТО, влиянием занятий гимнастикой на результат подготовки и сдачи норм комплекса студентами вузов. Предлагается методика организации самостоятельных занятий для подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО, направленных на развитие силовых способностей и гибкости.

Vrublevsky Georgy Viktorovich,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Physical Training, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

Yartseva Nadezhda Vasilievna,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Department of Sports Disciplines, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF PREPARATION AND PASSING THE REQUIREMENTS OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX (ARSC) GTO

KEY WORDS: physical development; gymnastics; flexibility; complex gymnastic exercises; tools; physical qualities; ARSC GTO.

ABSTRACT. The article considers the problems associated with the implementation of the ARSC GTO, the influence of gymnastics on the results of preparation and passing the requirements by University students. The content, organization and control of the educational process, as well as self-study exercises are regarded as a means of physical development of students.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) включает ряд тестов, направленных на определение степени развития таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО должна носить мультидисциплинарный характер: должны использоваться упражнения из разных видов спорта – легкой атлетики, гимнастики, туризма, плавания, лыжного спорта. В рамках данной статьи мы обратимся к проблеме развития у студентов высших учебных заведений скоростно-силовых качеств и гибкости, уровень развития которых в системе ВФСК ГТО проверяется с помощью таких тестов, как подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон с гимнастической скамейки, толчок гири. Грамотный подбор гимнастических упражнений, а также систематические занятия (в частности, рекомендации к недельному двигательному режиму для разных возрастных групп представлены в «Государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения

при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденных приказом Минспорта России №575 от 08 июля 2014 г. [2]) способствуют повышению уровня развития этих качеств, что, безусловно, повлияет на результат сдачи норм ВФСК ГТО.

В образовательных учреждениях высшего профессионального образования подготовка студентов по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ВПО, ее трудоемкость составляет 2 зачетных единицы, 400 аудиторных часов. В зависимости от учебного плана направления подготовки данная дисциплина осваивается студентами на 1-2 или 1-4 курсах. Раздел «Гимнастика» рабочей учебной программы дисциплины «Физическая культура» предусматривает достаточный объем занятий для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Однако для организации самостоятельных занятий мы могли бы рекомендовать следующие комплексы упражнений, предназначенные для мужчин и женщин.

Первый комплекс предназначен для подготовки к сдаче теста ВФСК ГТО «**Наклон с гимнастической скамейки**». Особое внимание уделяется уровню растяжки задней поверхности ног. Большое значение при выполнении наклона с гимнастической скамейки имеет уровень растяжки подколенной связки. Комплекс гимнастических упражнений можно выполнять как самостоятельно, так и с партнером, используя дополнительные предметы (резиную скакалку, гимнастическую скамейку, шведскую стенку).

Комплекс упражнений для развития гибкости для женщин делится на 3 вида: упражнения на середине, у гимнастической скамейки, у шведской стенки.

Упражнения на середине можно выполнять под музыку, что будет способствовать поддержанию необходимого темпа при выполнении упражнения.

1. Упражнение выполняется из исходного положения стойка ноги врозь, руки вверх. На 1 счет выполняется наклон вперед, прогнувшись. Это положение фиксируется на 3 с, затем возвращаемся в исходное положение. Выполняем данное упражнение в медленном темпе, ноги прямые. В положении прямого угла (бедро и тело) происходит натяжение подколенных связок, спины и рук. Выполняя наклон, нельзя поднимать или опускать голову, взгляд направлен в пол, «макушкой» головы тянемся вперед.

2. Исходное положение стойка ноги врозь, руки вверх. Выполняется такой же наклон вперед, прогнувшись, положение фиксируется на 3 с, затем медленно сгибаем ноги и принимаем положение сед в группировке, руки вниз. Далее упражнение выполняется в обратном порядке до исходного положения.

3. Исходное положение стойка ноги врозь, руки вверх. Выполняется такой же наклон вперед, прогнувшись, 3 пружинистых движения (вверх и вниз), далее возвращение в исходное положение. В этом упражнении важно не сгибать ноги в коленных суставах. Во время наклона необходимо максимально вытянуть спину, копчик направить назад, а руки вытянуть вперед. Используется средний темп выполнения упражнения.

Следующие 3 упражнения выполняются по такой же схеме, но исходное положение меняется на сомкнутую стойку, когда пятки и носки сомкнуты, ноги в коленных суставах не сгибаются. Для контроля правильности выполнения упражнения можно воспользоваться зеркалом и выполнять упражнения боком.

Аналогичные упражнения можно выполнять из положений: сидя ноги врозь или сидя, ноги сомкнуты. Необходимо соблюдать правильность осанки и не допускать округлого положения поясничного отдела спины. При этом положение ног должно быть натянутым, стопы направлены на себя, пятками давление вперед.

Упражнения у шведской стенки можно выполнять как стоя лицом к гимнастической лестнице, так и стоя спиной.

1. Упражнения лицом к шведской стенке характеризуются поочередным растягиванием правой и левой ноги. Техника выполнения упражнения заключается в том, что уровень подъема ноги на ступень определяется уровнем развития гибкости, а также способностью подъема ноги без разворота ее в какую-либо сторону. Колено поднятой ноги направлено точно вверх, стопа направлена на себя, спина сохраняет правильную осанку, таз назад. При соблюдении данных правил выполнения упражнения происходит максимальное натяжение мышц и связок опорной и поднятой ноги. Для увеличения нагрузки необходимо постепенно выполнять наклон к поднятой ноге, при этом спина сохраняет прямое положение. Каждый угол наклона фиксируется на 30 секунд, затем необходимо расслабить мышцы и связки путем сгибания поднятой ноги. По достижении максимально возможной высоты амплитуда постепенно увеличивается. Оптимальная высота выполнения упражнения – уровень пояса занимающегося (для каждого индивидуально).

2. Упражнение в исходном положении спиной к гимнастической лестнице выполняется в стойке ноги врозь и в стойке ноги сомкнуты. Занимающийся встает к шведской стенке, плотно прижавшись всей задней поверхностью ног, стопы упираются в боковые части стенки. Выполняется наклон вперед, спина круглая. Двумя руками выполняем хват за третью ступень, кисти скрестно. Далее медленно отводим таз от гимнастической стенки, пятки прижимаем к полу, руки прямые. Таким образом, происходит максимальное натяжение задних поверхностей ног, что способствует растягиванию мышц и связок.

3. Следующее упражнение выполняется в шаге от гимнастической стенки, ноги сомкнуты, таз касается ступеней, стопы опираются на пятки. Выполняется медленно наклон вперед с прямой спиной, руки фиксируют положение максимального натяжения связок путем хвата за перекладину гимнастической стенки. Упражнение выполняется с фиксацией положения на 15 се-

кунд, затем расслабление, сгибая ноги в коленных суставах.

Упражнения на гимнастической скамейке выполняются с использованием резиновой скакалки. Скакалка складывается вчетверо и пропускается под основной гимнастической скамейкой, образуя две петли. Занимающийся, встает на скамейку, сгибает ноги в коленных суставах и берет в руки петли резиновой скакалки. Затем выпрямляет ноги и фиксирует положение в наклоне. Далее выполняются плавные наклоны вниз, с увеличением амплитуды за счет сгибания рук. Упражнение сначала выполняется из положения ноги врозь, а затем постепенно сокращается расстояние между стопами.

Второй комплекс направлен на подготовку к сдаче теста ВФСК ГТО «**Подтягивание из виса на высокой перекладине**». Для успешного выполнения этого теста необходимо развивать силу мышц рук, а также тренировать само подтягивание. В комплекс упражнений входят упражнения из исходного положения упор лежа, вис в упоре на параллельных брусьях.

Упражнения из положения упор лежа:

1) в положении упор лежа выполняется сгибание и разгибание рук; после каждого выполнения выполняется хлопок в ладони;

2) упор лежа на правой руке, левая рука прижата к левой ноге; выполняется сгибание и разгибание руки с последующей сменой рук после выполнения хлопка в ладони;

3) упор лежа, руки ставятся на расстоянии шага вперед (правая рука впереди, левая позади); выполняется два сгибания и разгибания рук с последующей сменой положения рук после выполнения хлопка в ладони.

Упражнения из исходного положения вис в упоре на параллельных брусьях.

1. Выполняется удержание ног в горизонтальном положении. При выполнении данного упражнения ноги должны быть подняты так, чтобы уровень стоп был не ниже уровня брусьев.

2. В исходном положении выполняется сгибание и разгибание рук. Выполняя это упражнение, нельзя наклонять туловище вперед или назад.

ЛИТЕРАТУРА

1. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. и др. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2002.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 8 июля 2014 г. N 575 г. Москва «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)». URL: <http://www.rg.ru/2014/08/27/gto-dok.html> (дата обращения 1.09.2014).

3. В исходном положении выполняется ходьба по брусьям руками.

Количество повторений определяется уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья, которое определяется по результатам медицинского обследования и отражается в отнесении к какой-либо медицинской группе здоровья.

Данный комплекс упражнений прошел апробацию в Уральском государственном педагогическом университете. Он применялся как комплекс общей физической подготовки на занятиях по физической культуре в течение трех месяцев. Для повышения показателей развития гибкости студентам было рекомендовано использовать данный комплекс в качестве дополнительных занятий. Для проверки результатов внедрения комплекса использовались контрольные тестирования.

Данный комплекс применялся на занятиях со студентами, имеющими средние показатели уровня развития гибкости. Первоначально студенты выполняли упражнения под контролем преподавателя на занятиях по физической культуре. После коррекции техники выполнения упражнений комплекса он постепенно вводился в самостоятельные занятия в режиме дня студента.

Результаты контрольного тестирования в конце семестра выявили положительную динамику уровня развития физических качеств, а именно – развитие гибкости и силы. Так как физические качества не могут развиваться изолированно, наблюдалось повышение уровня развития ловкости, быстроты, выносливости.

В среднем показатели сдачи норм ВФСК ГТО улучшились на 6 раз (подтягивание) и 6 см (наклон) от исходного уровня.

Полученные результаты свидетельствуют об эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств, подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО на каждой ступени. Так как в комплексе не задействовано большое количество инвентаря или спортивного оборудования, данный комплекс можно использовать как комплекс для самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

Статью рекомендует канд. пед. наук, доцент С. В. Кумсков.