

Выводы. Таким образом, полученные в исследовании результаты антропометрических измерений позволили получить объективные данные о важных морфологических параметрах тела юных синхронисток – длине и массе тела, окружности грудной клетки, а также динамометрии правой и левой кисти.

Полученные данные физического развития синхронисток позволяют эффективнее решать ряд практических задач, связанных с вопросами отбора.

Список использованной литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Спорт, 2017. – 304 с.

Л. С. ТИТОВА

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ КОЛЬЦАХ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Summary. Projectile gymnastics is a part of physical education, both for schoolchildren and athletes, and for the population as a whole. Exercises on gymnastic rings are one of the multifaceted means of developing physical qualities, and can be included in the system of leading exercises of special physical training.

Резюме. Снарядовая гимнастика является частью физического воспитания как школьников и спортсменов, так и населения в целом. Упражнения на гимнастических кольцах – одно из многогранных средств развития физических качеств и может входить в систему подводящих упражнений специальной физической подготовки.

Актуальность. Физическое воспитание представляет собой систему, направленную на морфофункциональное совершенствование организма человека, его основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний путем обучения движениям и развития физических качеств. Сам процесс физического воспитания – это обучение двигательным действиям различного характера, основанное на знании анатомии и физиологии человека, биомеханики и законов физики.

Изменение уклада общественной жизни и появление различных спортивных направлений с целью совершенствования физического развития (паркур, воркаут и т. п.) предъявляют новые требования к процессу физического воспитания и обязывают трансформировать характер обучения и применяемых при этом средств. Кроме того, программа Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь второй и третьей ступени («Спортивная смена», «Физическое совершенство») предусматривает профиль-

ное ориентирование физической подготовки, в том числе к службе в Вооруженных силах.

В выполнении любых движений принимают участие все органы чувств: зрение, слух, мышечная, кожная и вестибулярная чувствительность. Мышечная чувствительность имеет значение в осуществлении ряда функций организма, начиная с сохранения равновесия тела и заканчивая возникновением представления о времени и пространстве. Умение оценивать движения в пространстве, времени, а также степень мышечных усилий возможно только при выполнении специальных упражнений.

К средствам физического воспитания относятся различные упражнения, в том числе гимнастические. В гимнастике следует выделить отдельным звеном упражнения на гимнастических снарядах.

Цель работы – изучение упражнений на гимнастических кольцах как средства физического воспитания.

Методы и организация исследования – анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Упражнения на кольцах относятся к одному из наиболее сложных видов гимнастического многоборья. Кольца – подвижная конструкция, состоящая из двух самостоятельных, изолированных друг от друга частей, имеющих «все степени подвижности». Специфичность упражнений – занимающийся вообще не отпускает снаряд из кистей рук (риск упасть).

Упражнения на кольцах не входят в школьную учебную программу по предмету «Физическая культура и здоровье», однако уличные гимнастические комплексы и открытые площадки во дворах оборудованы подвесными кольцами на цепях, к примеру детский игровой спортивный комплекс «Юный атлет». Данные упражнения интересны и привлекательны для детей и способствуют развитию координационных способностей. Простейшие из них (висы, упоры, размахивания, выкруты) могут использоваться для развития двигательных и психических способностей школьников, а также при военной подготовке. Физическое воспитание является базой военной подготовки и во многом основано на применении упражнений снарядовой гимнастики.

Конструкция снаряда дает возможность выполнять маховые и силовые упражнения как в висе, так и в упоре. Основными из них являются подъемы, выкруты, обороты, статические положения и силовые элементы, соскоки. Подвижность опоры облегчает первоначальное овладение махом в висе, но значительно усложняет выполнение упражнений в упоре. Такое условие по сравнению с другими снарядами требует значительно большего силового развития. Также необходимо соразмерять усилия в соответствии с временными и пространственными параметрами, управлять своими действиями в зависимости от заданных характеристик: чтобы удержаться на снаряде, необходимо «заставить» кольца работать согласованно и двигаться в одном направлении. Для противодействия движению колец следует их удерживать близко к телу, сопротивляться их разведению (развиваются мышцы, приводящие руки к туловищу).

В силовых упражнениях мышечно-связочный аппарат выполняет то уступающую, то преодолевающую работу (подъем тела снизу – из виса в упор либо медленно опускать его в обратном направлении). К этой группе также относятся статические позы, удерживаемые гимнастом на снарядах в вертикальном или горизонтальном положении (стойки, висы углом и т. п.). Выполняя силовые упражнения правильно, занимающийся учится сочетать фазы дыхания с фазами движения (затрудненное дыхание во время усилий и фиксации поз заставляет вовлекать в работу мускулатуру, которая частично участвует в дыхательном акте).

Маховые упражнения характеризуются тем, что спортсмен, пользуясь инерцией движения тела, перемещается по окружности в том или ином направлении, совершая при этом определенные действия различными частями тела. Маховые упражнения схожи для различных снарядов, и действия имеют общие черты в перемещении тела относительно снаряда или частей тела. Работая в динамическом режиме (скоростно-силовом), надо уметь переключаться с одного режима деятельности на другой (при выполнении соскока рекомендовано учитывать акцентирование усилий, как бы нажимая на сами кольца кистями).

Для овладения техникой выполнения упражнений на кольцах необходимо хорошее развитие мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве, решительности и смелости. В начальной подготовке необходимо обучать наиболее легким элементам, часто используемым в практике, учитывать повышенную нагрузку на кисти (опасность получить травмы кистевого или локтевого сустава, сухожилия плечевых суставов) и использовать имитацию на низких кольцах.

Выводы. Работа на гимнастических кольцах располагает большим количеством сложных элементов и простых двигательных действий, выполняемых разнообразными способами и с различной амплитудой, из всевозможных исходных положений. Данные упражнения не только способствуют формированию навыка перемещения тела в пространстве с контролируемой скоростью, но и увеличивают двигательный потенциал занимающихся и способствуют развитию физических качеств.

С. К. ЯКУБОВИЧ

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ В ТОЛКАНИИ ЯДРА КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ

Summary. Shot put refers to the throwing disciplines of athletics. The article presents the main stages of the development of technology, in chronological order, world records are given that determine the technical component of pusher athletes.

Резюме. Толкание ядра относится к метательным дисциплинам легкой атлетики. В статье представлены основные этапы развития техники, в хронологическом порядке приведены мировые рекорды, определяющие техническую составляющую спортсменов-толкателей.