

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Методическая разработка на тему:

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКАХ
С ГРУППАМИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

Исполнитель:
инструктор-методист Петрова Н.М.

2013 год

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКАХ С ГРУППАМИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

В системе физического воспитания основная гимнастика, составной частью которой являются общеразвивающие упражнения, вполне обоснованно считается одним из важнейших средств физического воспитания, доступным и необходимым всем возрастам и контингентом занимающихся.

Специфическими особенностями общеразвивающих упражнений основной гимнастики, существенно отличающимися ее от других видов физических упражнений, являются:

- 1) большое разнообразие элементарных движений в отдельных суставах, выполняемых определенными группами мышц из разных исходных положений; разносторонность влияния этих движений на организм человека;
- 2) возможность целенаправленного избирательного воздействия на отдельные части тела, звенья опорно-двигательного аппарата;
- 3) строгая регламентация процесса занятий, возможность точно и постепенно дозировать нагрузку, регулировать темп и скорость выполнения движений, их направление, амплитуду, напряжение; широкие возможности варьирования упражнений;
- 4) большое разнообразие методов проведения и организации упражнений, усложнения их структуры (совмещения, сочетания, комбинирования, введения пружинности при выполнении движений).

Особенно ценны общеразвивающие упражнения как средство профилактики против появления неблагоприятных изменений в организме при уменьшении физической активности.

Систематические занятия основной гимнастикой, большое разнообразие используемых упражнений позволяют расширить двигательную активность и, что особенно важно, заставляют активно функционировать не только органы движения, но и все внутренние органы и системы организма, подвергая их оптимальному физиологическому напряжению, поддерживая работоспособность организма на высоком уровне. Деятельность всех его систем и органов находится в прямой зависимости от характера и интенсивности мышечной деятельности.

Таким образом, одной из наиболее важных педагогических задач физического воспитания юных спортсменов является возможно более полное, систематическое вовлечение в активную работу двигательного аппарата человека, детальная, целенаправленная тренировка всех его звеньев.

Эта большая задача включает в себя целую группу частных задач, обусловленных сложностью строения опорно-двигательного аппарата; она может быть конкретизирована следующим образом:

- 1) укрепление мышц, суставов, связок, увеличение силы мышц;
- 2) улучшение подвижности суставов, увеличение подвижности мышц, связок, суставных сумок;
- 3) улучшение деятельности нервно-мышечного аппарата, совершенствование двигательной координации, быстроты движений;
- 4) сохранение правильной осанки, исправление имеющихся в ней дефектов.

В процессе воздействия на опорно-двигательную систему решается весь комплекс гигиенически оздоровительных и воспитательно-образовательных задач; в едином

целостном процессе всесторонне физического воспитания юных спортсменов, оздоровительным задачам отводится решающая роль.

Наиболее целесообразным для всестороннего физического развития детей, занимающихся в группах начальной подготовки признается комплексное использование разнообразных средств физической культуры. В этом комплексе средств упражнения основной гимнастики, по признанию большинства авторов (и в практике работы тоже), занимают основное место.

Однако необходимо сказать, что методика использования этих упражнений в тренировке разработана пока недостаточно.

В целях более точного, детального планирования материала занятий и нагрузки тренировки, эффективного управления работоспособностью организма, создания благоприятных условий для вработывания и восстановления, наиболее приемлемым является тренировка, состоящая из четырех частей. При этом продолжительность вводной и заключительной частей значительно увеличивается.

Упражнения основной гимнастики включаются во все части тренировки. Различные виды гимнастических общеразвивающих упражнений, используемых в первой половине тренировки, объединяются спецификой, общностью методики проведения, единством решаемых педагогических задач. В связи с этим целесообразно ввести понятие **гимнастическая часть** занятия, в которую входят разнообразные общеразвивающие упражнения вводной, подготовительной и первого (или больше) раздела основной части тренировки (т.е. все время до начала игр или других видов физических упражнений).

Содержание заключительной части тренировки также составляют упражнения основной гимнастики.

Исходя из литературных данных, из анализа существующей практики проведения занятий и опыта педагогической и исследовательской работы с этими группами, можно рекомендовать при различной продолжительности тренировки следующие ориентировочные границы продолжительности гимнастической части урока и общего количества используемых в ней упражнений (таблица № 1).

Таблица № 1.

Временные соотношения частей тренировки

Продолжительность тренировки	Продолжительность гимнастической части	Общее количество упражнений в гимнастической части
90 минут	25-30 минут	20-30
135 минут	30-40 минут	30-35

Таким образом, для успешного решения задач наиболее полной, детальной тренировки двигательного аппарата на проведение гимнастической части целесообразно отводить около трети времени всего количества урока, остальное время использовать для проведения других видов физических упражнений.

При гимнастическом, строго регламентированном методе проведения упражнений в уроке элементарным движениям в отдельных суставах придается форма упражнения,

выполняемого на 2-4-8 счетов. В занятиях чаще всего общеразвивающие упражнения гимнастического типа выполняются на 4 счета.

Продолжительность выполнения одного упражнения – от 30 до 60 секунд, в зависимости от его содержания, интенсивности, подготовленности занимающихся и т.д.; за это время может быть выполнено 6-12 повторений основного движения упражнения на 24-48 счетов. Исключение составляют прыжки, выполняемые на каждый счет, и быстрые приседания.

Интервалы отдыха между упражнениями, используемые обычно для показа и объяснения следующего упражнения, составляют 10-20 сек., иногда больше, в зависимости от нагрузочности выполняемых упражнений.

Поскольку воздействие на различные системы и весь организм в целом возможно лишь при условии активной работы опорно-двигательного аппарата, то необходимо прежде всего систематизировать воздействие на сам двигательный аппарат, упорядочить отбор упражнений для его тренировки, детальной проработки всех звеньев. Учитывая наиболее раннее появление неблагоприятных изменений именно в опорно-двигательном аппарате, очень важно, чтобы его звенья систематически включались в разнообразную работу.

Таким образом, необходимо осуществлять целенаправленный отбор общеразвивающих упражнений, основывая его, в первую очередь, на анатомическом строении опорно-двигательного аппарата как объекта воздействия. В тренировке должны иметь место упражнения для всех частей тела и основных крупных мышц и суставов.

Любое движение оказывает комплексное физиологическое воздействие, но характеризуется разной степенью проявления физических качеств человека, выполняющего это движение.

В процессе занятий гимнастическими общеразвивающими упражнениями путем применения различных методических приемов их проведения и организации возможно воспитание всех физических качеств; однако, специфика этих упражнений позволяет наилучшим образом совершенствовать такие качества как сила и гибкость, а также координацию движений и ловкость. Поэтому преимущественная направленность упражнений на воспитание именно этих качеств должна служить ориентиром при отборе упражнений для тренировки.

Таким образом, наиболее адекватным данному контингенту занимающихся принципами отбора упражнений для занятий с группами начальной подготовки являются анатомический принцип и преимущественная направленность упражнений на воспитание физических качеств силы, гибкости и ловкости, координации движений.

Для систематизации, упорядочения отбора гимнастических общеразвивающих упражнений с целью избирательного целенаправленного воздействия на опорно-двигательный аппарат в гимнастической части урока была разработана комбинационная таблица-схема на основе двух указанных выше принципов (таблица № 2)

ТАБЛИЦА-СХЕМА
отбора гимнастических общеразвивающих упражнений
для занятий с группами начальной подготовки

По группам мышц и суставов	Классы упражнений	А	Б
	По физиологическим качествам	Упражнения на гибкость, подвижность суставов, растягивание	Упражнения на силу, силовую выносливость
I	Упражнения для мышц, суставов рук и плечевого пояса	А-I– 5 групп	Б-I– 9 групп
II	Упражнения для мышц и суставов шеи	А-II– 3 группы	Б-II– 1 группа
III	Упражнения для мышц передней поверхности тела (брюшного пресса, бедра)	А-III– 7 групп	Б-III– 8 групп
IV	Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедра	А-IV – 8 групп	Б-IV – 10 групп
V	Упражнения для косых мышц туловища	А-V – 8 групп	Б-V– 8 групп
VI	Упражнения для мышц и суставов ног	А-VI – 8 групп	Б-VI– 8 групп
	Всего:	39 групп	44 группы

В таблице имеются два больших класса упражнений по преимущественному воспитанию физических качеств:

А – упражнения на гибкость, подвижность суставов, растягивание.

Б – упражнения на силу, силовую выносливость.

Римскими цифрами обозначены классы по воздействию на отдельные звенья опорно-двигательного аппарата.

Внутри классов индексами А-I, А-II, А-III, Б-I и т.д. обозначены разделы упражнений, характеризующиеся двумя признаками – воспитанием физических качеств силы или гибкости и воздействием на звенья опорно-двигательного аппарата (всего 12 разделов)

Внутри разделов предлагается 83 типичных группы упражнений: на силу – 44 группы, на гибкость – 39 групп.

Названия групп упражнений даны по общепринятой гимнастической терминологии; в одних случаях они названы по их внешней форме, в других – по характеру направленности работы, в третьих – по воздействию на суставы и группы мышц. Необходимо отметить, что названия эти объединяют целые группы упражнений, условны и общеприняты для удобства в практической работе.

В группу входят все возможные варианты упражнений, характеризующиеся единым для них «главным действием», отвечающим основной задаче данной группы упражнений.

«Главное действие» может сочетаться с различными вспомогательными движениями, выполняться из различных исходных положений в разные конечные, в разном темпе, с разной амплитудой движений и т.д.

Предлагаемая таблица не претендует на исчерпывающую полноту и совершенство, т.к. перечислить все имеющиеся гимнастические общеразвивающие упражнения невозможно. Цель ее – охватить и систематизировать основные, наиболее типичные упражнения, на основе которых преподаватель может создавать большое количество вариантов, предлагая занимающимся все новые упражнения, внося в урок большое разнообразие воздействий.

Приведенные в таблице примерные группы упражнений подразумевают их преимущественное воздействие и психологическую установку, с которой они должны выполняться. Некоторые упражнения повторяются в разных разделах, т.к. решают одновременно две задачи, оказывают равноценное воздействие на две разные группы мышц, при этом они обе могут производить работу на силу или, наоборот, одна – на силу, другая на гибкость. В связи с этим к упражнению дается пояснение, уточняющее темпы, исходное положение или характер выполнения.

Разновидности групп упражнений, приведенные в таблице внутри раздела, необходимо использовать как можно чаще, т.к. при их выполнении мышцы находятся в несколько разных условиях, заставляющих включаться в работу различные сочетания мелких мышц, мышечных головок, большее количество двигательных единиц в работающей группе мышц. Все это дает более детальную их тренировку, способствует лучшей профилактике неблагоприятных явлений в мышцах.

КЛАСС А

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ, ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ, РАСТЯГИВАНИЕ

Раздел А-I

Упражнения для мышц, суставов рук и плечевого пояса

1. Махи, рывки, круги руками (прямыми или согнутыми) во всех направлениях.
2. Выкручивание гимнастической палки.
3. Выкрут в плечах, стоя спиной к гимнастической стенке (хват руками пошире).
4. Вращение кистей с отягощением гантелями.
5. Вращение набивных мячей (в разных положениях рук).

Раздел А-II

Упражнения для мышц и суставов шеи.

1. Повороты головы в сторону.
2. Наклоны головы вперед, назад, в стороны
3. Круговые движения головой.

Раздел А-III

Упражнения для мышц передней поверхности тела (брюшного пресса, бедра)

1. Стоя – прогибание, наклоны назад.
2. То же, в стойке на коленях.
3. Сидя на повышенной опоре – наклоны назад до отказа, ноги закреплены.
4. Лежа на спине – прогибание туловища с опорой на лопатки, голову, кисти.
5. Стоя – махи ногами назад
6. Упражнения с отягощениями
7. Упражнения с сопротивлением партнера.

Раздел А-IV

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедра.

1. Наклоны вперед стоя, сидя.
2. Наклоны назад стоя у опоры и без нее.
3. Наклоны назад сидя на повышенной опоре с закрепленными ногами.
4. Прогибание в висе стоя (хват руками на уровне головы, плеч, пояса, таза).
5. Прогибание в упоре лежа на бедрах.
6. Стоя – махи ногами назад.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Упражнения с помощью партнера.

Раздел А-V

Упражнения для косых мышц туловища

1. Наклоны вперед, назад, в стороны, в положениях стоя, сидя, лежа.
2. То же, у гимнастической стенки.
3. Повороты в положениях стоя, сидя, лежа.
4. То же, у гимнастической стенки.
5. Круговое вращение тазом.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения с помощью партнера.
8. Круговое вращение туловищем.

Раздел А-VI

Упражнения для мышц и суставов ног

1. Наклоны вперед, назад, в стороны в разных исходных положениях.
2. Махи ногами вперед, в стороны.
3. Махи ногами назад с наклоном туловища вперед.
4. Быстрые приседания.
5. Глубокие выпады во все стороны.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения с помощью партнера.
8. Стоя, сидя, лежа – подтягивание ног к голове руками

КЛАСС Б

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ, СИЛОВУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Раздел Б-I

Упражнения для мышц и суставов рук и плечевого пояса

1. Упоры впереди, сзади, боком (стоя, лежа, смешанные).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя на коленях.
3. Висы разные.
4. Подтягивания в смешанных висах.
5. Поднимание рук вперед и опускание (с сопротивлением партнера).
6. Отведение и приведение рук (с сопротивлением партнера).
7. Упражнения с отягощением набивными мячами.
8. Броски набивных мячей.
9. Упражнения с отягощением гантелями.

Раздел Б-II

Упражнения для мышц и суставов шеи

1. Поднимание и повороты головы (стоя и лежа в различных исходных положениях)

Раздел Б-III

Упражнения для мышц передней поверхности тела (брюшного пресса, бедра)

1. Стоя на одной – поднимание ноги вперед и различные движения ею.
2. То же, сидя с опорой руками и без нее.
3. Угол.
4. Лежа на спине – поднимание ног, туловища (ноги закреплены).
5. В висе стоя – поднимание ног вперед и различные движения ими.
6. Упоры лежа спереди и переходы.
7. Упоры стоя согнувшись и переходы.
8. Упражнения с отягощениями, с помощью партнера.

Раздел Б-IV

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедра

1. Стоя – наклоны назад (акцентируя внимание на сокращении мышц спины)
2. Стоя – отведение ног назад.
3. Равновесие на одной, «ласточка».
4. В висе стоя – отведение ног назад, прогибание.
5. Лежа вниз лицом – прогибание с опорой, сгибая колени.
6. То же, без опоры руками, с прямыми ногами.
7. В упоре лежа спереди – поднимание ног назад, рук – вперед, в стороны.
8. Лежа на спине – прогибание туловища с опорой на плечи, голову, кисти.

9. Упражнения в упоре лежа сзади.
10. Упражнения с отягощениями, с помощью партнера.

Раздел Б-V

Упражнения для косых мышц туловища

1. Стоя – медленное поднятие ног в стороны.
2. В висе – прогибания в стороны, отведение ног в стороны.
3. Упоры и смешанные упоры, лежа боком на одной руке.
4. Лежа на боку, поднятие ног в сторону.
5. Лежа на боку, поднятие туловища (то же, с опорой).
6. Из седа на бедре подъем в стойку на коленях без помощи рук.
7. Лежа на спине – отведение ног до линии таза, плеч (одной, двумя, в одноименную сторону и скрестно).
8. Упражнения с отягощениями, с помощью партнера.

Раздел Б-VI

Упражнения для мышц и суставов ног

1. Медленные приседания.
2. Выпады.
3. Медленное поднятие ног во все стороны.
4. Подъем на носки, пятки; то же на повышенную опору.
5. Подъем на наружные и внутренние своды стопы.
6. Прыжки.
7. Бег.
8. Различные виды ходьбы.

В отдельную группу, не вошедшую в таблицу, можно объединить упражнения, оказывающие общее воздействие на организм, так называемые потягивания и дыхательные упражнения.

В таблицу не могли быть включены упражнения на ловкость и координацию движений, так как они оказывают воздействие не на отдельные звенья опорно-двигательного аппарата, а на организм в целом, особенно на нервную систему и анализаторы.

Имеется несколько разновидностей таких упражнений:

- 1) специальные упражнения для развития координации движений, сосредоточения внимания – разнообразные сочетания элементарных движений рук, ног, туловища;
- 2) упражнения для специальной тренировки вестибулярного аппарата и двигательного анализатора – вращения, элементы равновесия и др.;
- 3) специальные упражнения на расслабление;
- 4) упражнения для развития ловкости – броски и ловля легких мячей, прыжки через скакалку, вращение обруча, подвижные игры и т.д.

Приведенные упражнения общего воздействия, которые не могли быть включены в разделы таблицы по звеньям опорно-двигательного аппарата, также должны широко использоваться в занятиях со спортивно-оздоровительными группами и группами

начальной подготовки, так как они необходимы для всестороннего воздействия на организм человека.

Планируя содержания занятий и составляя конспекты нужно ориентироваться на предлагаемую таблицу-схему и приложение к ней и более полноценно использовать богатейшее разнообразие гимнастических общеразвивающих упражнений. При проведении занятий с группами начальной подготовки очень важно учитывать нагрузку выполняемых упражнений, особенно на сердечно-сосудистую систему, так как она лимитирует функциональные и двигательные возможности человека.

Реализация в учебном процессе таких обще методических принципов физического воспитания как последовательность, постепенность возрастания нагрузок, чередование больших и малых нагрузок, доступность и индивидуализация воздействий может основываться на нагрузочности упражнений.

Для постепенного втягивания организма в работу в вводной части тренировки целесообразно использовать больше разнообразных упражнений на гибкость, подвижность суставов с небольшой амплитудой движения и несложных по нагрузке упражнений общего воздействия (различные виды ходьбы, ходьба с заданиями и т.д.). Они чередуются для различных групп мышц с постепенным повышением нагрузки. Нельзя предлагать в начале урока начинающим спортсменам такие упражнения как бег, прыжки, дающие самую большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. При выполнении упражнений различной направленности, подготовительную часть также лучше начинать с упражнений на гибкость, затем перейти к упражнениям на силу, чередуя их между собой, изменяя исходные положения, характер и темп упражнений, вовлекая в работу последовательно не только основные крупные группы мышц, но и более мелкие (по принципу активного отдыха).

В основной гимнастике имеется целый ряд методических приемов организации и проведения общеразвивающих упражнений, позволяющих регулировать нагрузку, как отдельных упражнений, так и всего занятия в целом в зависимости от контингента занимающихся и задач, стоящих перед тренировкой.

В литературе по гимнастике предлагаются следующие методы:

1. Изменение темпа и ритма упражнений, интервалов отдыха между ними.
2. Изменение исходных положений, высоты центра тяжести.
3. Изменение амплитуды движений, напряжения мышц, требования к качеству выполнения упражнений.
4. Использование сопротивлений и отягощений различными предметами и снарядами.
5. Изменение количества повторений «главного действия» в упражнении и общего количества упражнений в занятии.
6. Видоизменение структуры двигательного акта различными способами.

Используя эти приемы, тренер может точно дозировать нагрузку упражнений и в то же время избегать методических шаблонов при проведении занятия.

Для наблюдения за реакцией группы на предлагаемые нагрузки тренер обязан несколько раз в течении тренировки подсчитать частоту пульса занимающихся (выборочно) и следить за тем, чтобы она не превышала уровень допустимых нагрузок. Кроме контроля за частотой пульса тренер должен осуществлять постоянное педагогическое наблюдение за признаками внешнего проявления реакции организма на нагрузку (внешний вид, ритмичность дыхания, покраснение лица, появление пота, проявление эмоций, интереса к занятиям, внимания).

Информацию о наступлении утомления дает также наблюдение за качеством выполнения упражнений, их усвоением, сохранением заданного темпа и скорости движений и т. д. Появление ошибок в различных компонентах движений, нарушение координации, прекращение упражнения говорит о наступившем утомлении.

Для получения оздоравливающего тренирующего эффекта от проводимых занятий большое значение имеет осуществление принципа систематичности, раскрывающегося в ряде положений и требований, в частности:

а) регулярность, непрерывность процесса воспитания, подразумевающая, однако, оптимальные интервалы отдыха между занятиями, упражнениями в занятии и т.д.;

б) вариативность нагрузок в целях разносторонности воздействия, лучшей проработки всех органов и систем во избежании методических штампов и привыкания организма к нагрузке;

в) повторность воздействий, без которой невозможно обеспечить долговременные приспособительные перестройки в организме, на базе которых происходит развитие физических качеств.

Руководствуясь этими положениями, тренер-преподаватель должен проводить детальную, возможно более полную тренировку двигательного аппарата, вовлекать в работу все крупные группы мышц и суставы систематически в каждом занятии, а не от случая к случаю.

Однако, анализируя предлагаемую таблицу-схему отбора упражнений, необходимых для тренировки опорно-двигательного аппарата, можно убедиться, что количество этих упражнений очень велико – 83 группы типичных упражнений, притом из каждой группы в занятии должен быть представлен хотя бы один вариант «главного действия».

Исходя из задач физического воспитания целесообразно было бы увеличивать продолжительность всего занятия за счет сокращения времени, отводимого для других видов физических упражнений. В связи с лимитирующей ролью сердечно-сосудистой системы не может быть слишком увеличена плотность занятия за счет сокращения интервалов отдыха между упражнениями.

Таким образом, тренер-преподаватель имеет весьма ограниченные возможности проведения упражнений, но при этом перед ним стоит большая задача – в течение непродолжительного времени вводной части урока (разминки) вовлечь в активную разнообразную работу все суставы и основные группы мышц. Обеспечить условия для развития их силы, гибкости, подвижности, а также одновременно и для развития быстроты, ловкости и выносливости.

Выход из этого трудного положения можно найти в широком использовании метода видоизменения структуры двигательного акта различными способами.

До сих пор, говоря об отборе упражнений, мы имели в виду простейшие элементарные движения, собственно сами «главные действия», организованные как упражнения на четыре счета. О них же, в основном, говорится и в существующей литературе, и в практике. Но четырех счетное упражнение может быть построено не только как простое, элементарное упражнение, но и как усложненное по структуре упражнение, в котором «главное действие», решающее его основную задачу, сочетается с дополнительными движениями.

Могут быть использованы следующие способы усложнения структуры обще развивающих упражнений, выполняемых на четыре счета:

1. Пружинящее выполнение «главного действия» (т.е. 2-3-4-кратное повторение одного и того же движения).

2. Комбинирование движений (сочетание 2-3 разных «главных действий», выполняемых последовательно одно за другим с возвращением в исходное положение или без возвращения, когда конечное положение после одного движения служит исходным для начала следующего).

3. Совмещение движений (введение дополнительных, вспомогательных действий, выполняемых одновременно с «главным»).

Используя указанные способы усложнения структуры упражнений, мы добиваемся того, что в одном четырех счетном упражнении выполняется уже не одно «главное действие», а 2, 3, иногда 4 одинаковых или разных движения.

В занятии это дает возможность за то же самое время гимнастической (вводной) части увеличить общее количество разнообразных элементарных движений, расширить двигательную активность всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Увеличить моторную плотность тренировки, его насыщенность полезными движениями.

Все отобранные по таблице-схеме для занятия упражнения надо стремиться видоизменить так, чтобы каждый счет, все «чистое» время выполнения упражнений было заполнено разнообразными активными движениями во всех суставах, по всем возможным направлениям. Вовлекая большое количество мышц в работу с разной направленностью – и на силу, и на гибкость. Введение дополнительных движений, пружинности, комбинирование движений позволяют выполнять гораздо большее количество разнообразных «полезных» движений, не перегружая при этом сердечно-сосудистой системы, без большого увеличения «затрат» с ее стороны.

Из сказанного можно сделать вывод, что структурно-усложненные упражнения выгодны и в методическом, и в физиологическом отношении. Это дает основание рекомендовать их широкое использование в тренировках с группами начальной подготовки.

В заключение необходимо сказать, что, проводя занятия с начинающими спортсменами тренер-преподаватель должен предвидеть результаты своей работы, как ближайшие, так и отдаленные, сознательно управлять процессом физического воспитания детей с помощью рационально и целенаправленно используемых средств и, в частности, гимнастических общеразвивающих упражнений.

Составлено инструктором-методистом ГБОУДОД СДЮСШОР Василеостровского района Петровой Н.М.

Используемая литература:

1. Гимнастика для высших учебных заведений. 2003г. автор Петров П.К., Москва, издательство «Владос»
2. Настольная книга тренера: Наука побеждать, 2002г. автор Озолин Н.Г.
3. Спортивная медицина – справочное издание – Москва, издательство «Терра-Спорт», 1999г.