

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ ОСАНКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

О. И. Загrevский^{1,3}, В. И. Загrevский^{2,3}, В. Л. Мустаев⁴

¹Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия;

²Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова,
Могилев, Беларусь;

³Национальный исследовательский Томский государственный
университет, Томск, Россия;

⁴Государственное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по спортивной
гимнастике имени И. И. Маметьева», Ленинск-Кузнецкий, Россия)

В статье показано формирование динамической осанки в спортивной гимнастике. Авторами приведены упражнения, служащие в тренировке гимнастов в качестве подготовительных и подводящих, способствующих формированию навыка динамической осанки. В статье представлено несколько групп таких упражнений, освоение которых будет способствовать становлению «гимнастической школы».

В системе спортивной подготовки гимнастов формирование навыков динамической осанки свидетельствует о «гимнастической школе» юных спортсменов и в связи с этим представляет собой универсальный базовый модуль спортивной подготовки [1, 2].

Цель статьи – показать упражнения в освоении навыка динамической осанки в спортивной гимнастике.

Основное содержание. В статье представлено несколько групп упражнений для правильного формирования навыка динамической осанки:

1. Подготовительные упражнения, связанные с подготовкой мышечной системы гимнаста, для успешного выполнения упражнений, формирующих навык динамической осанки.

2. Подводящие упражнения, цель которых сформировать правильный двигательный образ динамической осанки.

3. Упражнения сопряженного воздействия, содействующие совершенствованию навыка динамической осанки.

Умение сохранять тело выпрямленным в процессе выполнения статических и динамических упражнений имеет существенные биомеханические отличия. При выполнении статической стойки удержание взаимного расположения звеньев тела происходит при действии относительно постоянных по направлению и величине внешних сил с сокращением и напряжением одних и тех же мышц. Во втором случае меняется как величина, так и ориентация внешних сил, относительно тела спортсмена, что приводит к необходимости включать в работу различные группы мышц и регулировать величину их напряжения. Для тренировки гимнастов этим воздействиям мы предлагаем, разработанный нами комплекс, дидактически распределенных по последовательности обучения, упражнений, направленных на формирование навыка динамической осанки.

I. Освоение динамической осанки в простейших условиях.

1) И. п. – лежа на животе, руки вверх.

2) И. п. – лежа на животе, руки в стороны.

3) И. п. – лежа на животе, руки назад, ладони вниз.

В каждом из этих положений силой упираясь руками в пол, надо зафиксировать положение осанки на 15–20 с. Выполнять трижды, в каждом из трех положений.

4) И. п. – лежа на спине в трех положениях: руки вверх, руки в стороны, руки вниз, та же последовательность, что и упражнения 1–3 и с той же дозировкой.

5) И. п. – лежа на животе, руки вверх, выполнить перекат, не меняя осанки (влево, вправо), в положении лежа на спине, поворот 5 раз.

6) И. п. – стоя спиной к стене на расстоянии 1 м, принять положение упора о стену, фиксируя стойку. Повторить 3 раза (10–15 с).

7) То же лицом к стенке, взяться руками за рейку. Повторить (10–15 с).

8) И. п. – упор лежа, ноги на 2-3-4 рейке, отжимание. Повторить 3 раза по 10-15 с.

Критерием окончания первого этапа обучения динамической осанки может служить умение гимнаста выполнять стойку на руках с выпрямленным телом на полу, стоялках, брусьях и кольцах.

Заклучая описание первого этапа, отметим, что гимнаст не может выполнить стойку на руках с прямым телом не потому, что недостаточно развиты мышцы, фиксирующие поясницу, а вследствие недостаточной анатомической подвижности плечевых суставов и грудного отдела позвоночника.

II. Освоение динамической осанки в пространственно-временных условиях, приближенных к условиям выполнения упражнения.

На этом этапе обучения осанке спортсмену необходимо научиться удерживать прямое положение тела в изменяющихся внешних условиях. Перед гимнастом стоит задача развить необходимые двигательные качества.

Начинать второй этап формирования динамической осанки целесообразно с увеличения нагрузки на мышцы, фиксирующие позу тела при неизменных внешних условиях.

1) И. п. – лежа на спине, руки вверх. Опереться поясницей о бревно, принять положение правильной осанки и удержать его 3-4 с.

2) И. п. – лежа на животе, руки вверх. То же самое.

Удерживать выпрямленное положение тела при опоре руками и ногами о две гимнастические скамейки, устанавливаемые параллельно на различном расстоянии одна от другой.

3) И. п. – упор лежа. Руки на ролике. Принять и удерживать положение упора лежа с опорой носками.

Добившись уверенности удержания прямого тела в упражнениях с повышенной нагрузкой, можно переходить к тренировке динамической осанки с помощью специальных приспособлений и тренажеров в сочетании с отягощениями: манжетами, укрепленными на руках и ногах, поясами.

III. Освоение динамической осанки в ходе выполнения упражнений.

1) Стойка на голове и руках: а) в группировке – держать 3-5 с; б) согнувшись – держать 3-5 с; в) с прямым телом – держать 3-5 с.

2) Стойка на предплечьях и голове с различными положениями ног (в группировке, согнувшись).

3) Из упора присев полустойка на согнутых руках, колени упираются в локти.

4) Из положения упора присев, силой, сгибая руки, полустойка на согнутых руках.

5) Из положения упора присев толчком двумя полустойка на согнутых руках.

6) Стойка на руках в группировке с последующим выпрямлением ног.

7) Стойка на руках толчком одной и махом другой.

8) Стойка на руках из упора присев толчком двумя.

9) То же, но из стойки на коленях.

10) Стойка на руках силой (сгибая руки и согнувшись) с различным положением ног.

11) Стойка на правой руке, левая рука на скамейке – держать.

12) Из стойки на руках ходьба: вперед, назад, влево, вправо.

13) Стойка на руках на бревне или скамейке – держать, поворот на 180° – держать.

Если гимнасты освоили навык динамической осанки в тренажерах, то обучение удержанию ее в ходе выполнения конкретных упражнений не будет вызывать особых затруднений. Если же таковые появятся, то необходимо вернуться к 1 и 2 этапам.

Список использованной литературы

1. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
2. Загrevский, О.И. Техника сложных упражнений на параллельных брусьях / О.И. Загrevский, В.И. Загrevский // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2018. – № 437. – С. 182–187.
3. Назаров, В.Т. Упражнения на перекладине. (Некоторые вопросы механики, техники выполнения, методики обучения.) / В.Т. Назаров. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 136 с.