

Список использованной литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов: М., Просвещение. 2002. – 288 с.
2. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена: М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.
3. Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие: М., ОСОО «Стрелковый Союз России», 2010 – 313 с.
4. Спортивная стрельба. Под общ. ред. Корха А.Я. Учебник для институтов физической культуры: М., ФиС, 1987. – 255 с.

УДК 796

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

А.Р. Коженевский – 9 от, 2 курс, ИТФ

Научный руководитель: ст. преподаватель Ю.В. Старовойтова
БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

В Республике Беларусь в процессе физического воспитания термин «партерная гимнастика» используется с 2002 года. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку и в различных упорах. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т. п.

Комплексы «партерной» гимнастики вполне могут быть рекомендованы для применения в учебном процессе по физическому воспитанию для старшеклассников и способствуют положительным изменениям в физическом развитии занимающихся (уменьшение веса и жирового компонента), состояний сердечно-сосудистой (снижение АД и ЧСС в покое) и дыхательной (увеличение ЖЕЛ) систем, аэробной производительности организма (максимальное потребление кислорода), повышению физической подготовленности, психологической устойчивости, формированию гармоничного телосложения, улучшению походки и осанки, снятию утомления и т.д. [1, 2].

Партерная гимнастика – это комплексы упражнений гимнастического характера в партере, отличающиеся доступностью, разнообразием и избирательной направленностью на развитие различных мышечных групп и физических качеств. Большое количество и разнообразие упражнений партерной гимнастики требует их упорядочения, а значит, классифицирования, что позволяет методично и последовательно их осваивать на занятиях. С помощью представленных в этой классификации упражнений преподаватель, тренер могут определять их характерные особенности. Затем, подбирая упражнения для составления комплексов партерной гимнастики на занятиях, с их помощью решать конкретные педагогические (оздоровительные, образовательные и воспитательные) задачи. Необходимо отметить, что упражнения, представленные в классификации, обладают не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому они могут быть представлены в разных классификациях [3, 4].

Рассматривая классификацию средств партерной гимнастики по педагогическому признаку, можно выделить наиболее значимую группу средств. Это общеразвивающие упражнения, выполняемые в партере, которые можно отнести к первой группе. В нее входят простейшие движения в суставах, упражнения с самохватом, упражнения в наклонах, упражнения динамического и статического характера, упражнения из различных упоров (упор присев, упор лежа, упор лежа сзади), упражнения в растягивании (активные и пассивные) и др.

Вторую группу упражнений партерной гимнастики составляют прикладные упражнения: упражнения в переползании служат хорошим средством для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости. Основными упражнениями являются: переползание в упоре стоя на коленях, переползание в упоре стоя на коленях с опорой на предплечья, переползание на боку, переползание попластунски, переползание в упоре лежа на бедрах, переползание в упоре лежа на бедрах с опорой на предплечья.

Третью группу составляют акробатические упражнения: полуперекаты и перекаты вперед, назад, в сторону; полушпагаты, мосты, группировки и др.

В четвертую группу входят упражнения партерной хореографии: элементы ритмики, хореографии; упражнения, направленные на формирование двигательной культуры и арсенала выразитель-

ности средств. Повороты выполняются на месте и в движении различными способами, из различных исходных положений, например, поворот в приседе, на коленях, в полуприседе, в равновесии; танцевальные шаги, сочетающие разнообразные виды перемещений, например, два приставных шага вправо, влево в положении сед согнув ноги, руки перед грудью.

Упражнения атлетической гимнастики составляют пятую группу упражнений. Здесь используются упражнения без отягощений и предметов, а также упражнения, которые включают в себя преодоление сопротивлений собственного тела или его звена. Это могут быть силовые перемещения (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) или удержания напряженных рук в положении в стороны.

Вместе с тем многообразие различных упражнений в данном оздоровительном направлении гимнастики не позволяет разработать единую классификацию, которая могла бы включить все упражнения партерной гимнастики.

Современная направленность гимнастики, научно-методической литературы, мастер-классов, педагогические наблюдения позволили представить упражнения партерной гимнастики в ряде классификаций, которые можно считать, в некоторой мере, условными, однако, на наш взгляд, отвечающими запросам практики.

Исходя из вышесказанного, классифицирование партерной гимнастики необходимо для разработки методики повышения уровня физической подготовленности в ходе занятий и дает возможность специалистам по физической культуре и спорту составлять и прогнозировать новые упражнения и комплексы партерной гимнастики с учетом уровня физической подготовленности занимающихся и их предпочтений в направленности упражнений.

Список использованной литературы

1. Давидович, А.В. Методика обучения гимнастическим упражнениям: учеб. – метод. Пособие / А.В. Давидович, Е.В. Юхновская. – Минск: Белорус. гос. пед. ун-т, 2018. – 117 с.
2. Комплексы упражнений фитбол-гимнастики: практ. Пособие / Белорус. сос. ун-т физ. культуры, Ин-т повышения квалификации и переподгот. Руководящих работников и специалистов физ. культуры, спорта и туризма; сост.: О.В. Давидовская, Н.Л. Малышева. – Минск: БГУФК, 2010. – 20 с.
3. Попов, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е.Г. Попов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 72 с.
4. Сайкина, Е.Г. Фитбол аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры 2004. – № 7. – С. 43–46.