

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**АНДИЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ З.М. БАБУРА**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ ВОСПИТАНИЯ

**НА ТЕМУ: Современные тенденции развития спортивной
гимнастики**

КУРСОВАЯ РАБОТА

Выполнил:

А.Даминжонов

Научный руководитель:

Р.Исаков

Андижан – 2015 г.

НА ТЕМУ: Современные тенденции развития спортивной гимнастики

ПЛАН:

ВВЕДЕНИЕ

1. Особенности современного развития спорта высших достижений
2. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе
3. Современные тенденции развития гимнастики

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

1. Особенности современного развития спорта высших достижений

Спорт в подавляющем большинстве стран мира пользуется повышенным вниманием и различным видам спорта, расширении программ крупнейших соревнований, увеличении числа стран, участвующих в них.

Организационное и методическое совершенствование систем подготовки спортсменов в различных странах мира на основе новейших технологий, бурное внедрение в спорт современных достижений науки и техники приводят к исключительно высокой конкуренции в крупнейших соревнованиях и постоянному росту спортивных достижений. Предполагаемой стабилизации мировых спортивных достижений на современном этапе не произошло, а в некоторых видах спорта темпы обновления рекордов даже увеличились.

В последнее время существенно возросло число стран, спортсмены которых реально претендуют на победу в крупнейших соревнованиях. Представители стран Азии, Центральной и Южной Америки демонстрируют высочайшие достижения в наиболее популярных видах спорта, стабильными и высокими результатами в которых традиционно отличались спортсмены стран Европы и США.

Характерными особенностями современного этапа развития спорта высших достижений являются:

- очень высокий уровень и продолжающийся рост спортивных достижений;
- исключительно высокая напряженность соревновательной борьбы, с возросшей плотностью спортивных достижений участников

крупнейших состязаний, неизмеримо повысила требования к качеству, стабильности и надёжности технико-тактического мастерства и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов;

- профессионализация и высокая коммерция спорта высших достижений и осложнение системы подготовки и особенно системы соревнований решением вопросов бизнеса;

- специальная подготовленность высококвалифицированных спортсменов достигла высочайшего уровня, затрудняя задачи её повышения эффективности подготовки на основе рационализации системы построения тренировочного процесса в целом;

- возросшая роль науки в решении методических вопросов тренировки.

Подготовка спортсменов высокой квалификации связана с весьма существенными воздействиями на жизнеобеспечивающие функциональные системы организма и выведения их на столь высокий уровень, что без научных знаний, опираясь на здравый смысл и интуицию, уже нельзя решить сложнейших проблем современной тренировки.

2. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе

Для современного этапа развития спорта высших достижений характерен постоянный творческий поиск специалистов разных стран в направлении совершенствования всех составляющих системы спортивной подготовки: ее организационных, материально - технических и особенно научно - методических основ. Это требует особого акцента при рассмотрении трех тенденций в развитии системы спортивной подготовки и с тех позиций, которые находятся в числе узловых в настоящее время и могут оказаться наиболее перспективными для дальнейшего прогресса спорта высших достижений.

Велико влияние на рост спортивных достижений совершенствование материально-технических основ тренировочной и соревновательной деятельности. Речь в первую очередь идет о современных спортивных базах, спортивном инвентаре, экипировке, тренажерно-диагностическом оборудовании. Бурный прогресс достижений, в последние годы в ряде видов спорта в значительной мере определяется именно факторами материально-технического порядка.

В статье С.М. Вайцеховского отмечена эффективность силовой тренировки по принципу «Бодибилдинг». В качестве особенности описываемого принципа учёный отмечает работу мышц в зоне усилий, приближенных к максимальным. Выполнение упражнений «до отказа» способствует увеличению мышечных волокон, улучшению обмена веществ и иннервации мышц.

В.Ф. Регулян привёл доказательства эффективности занятий с отягощениями, так как они позволяют улучшить физическое развитие и физическую подготовленность, в особенности, если тренировки осуществляются в сочетании с другими средствами физической культуры.

В исследовании И.Х. Вахитова получены данные, доказывающие положительное влияние занятий атлетической гимнастикой на сердце спортсменов. У атлетов в значительной степени увеличиваются показатели ударного и минутного объёма крови.

Изучение эффективности тренировочных занятий на основе средств силовой подготовки привело ряд специалистов к неоднозначным выводам о реакции человеческого организма на упражнения с отягощениями.

В 1977 году В.Г. Логиновым поставлен эксперимент на занимающихся по системе Г.П. Тэнно, Ю.К. Сорокина и методике «неоатлетизм», в которой кроме силовых упражнений использовались упражнения аэробного характера. Эксперимент показал, что у атлетов, использовавших только силовые традиционные упражнения, к концу годичного тренировочного цикла реакция сердечнососудистой системы на функциональную пробу Мартинэ проявилась в увеличении атипических, т.е. не соответствующих норме реакций. У 10-12% занимающихся на электрокардиограмме было отмечено перенапряжение сердца. В экспериментальной группе, в которой применялась методика, названная автором «неоатлетизм», уровень физической работоспособности и другие функциональные показатели отражали выраженный оздоровительный эффект тренировок.

В.К. Петровым отмечается, что «накачивание» мышц без соответствующего развития других сторон физической

подготовленности человека не носит оздоровительной направленности. Учёный предполагает, что такие тренировочные занятия могут привести к повышенной мышечной напряжённости - гипермиотонии.

В 1997 году Е.Г. Мильнер представил в своей статье анализ комплекса морфофункциональных показателей мужчин и женщин в возрасте от 35 до 74 лет, использовавших в тренировке упражнения силовой направленности. Цель анализа заключалась в оценке эффективности оздоровительного воздействия атлетической гимнастики. Исследователем отмечено негативное влияние силовых нагрузок на здоровье физкультурников. Автор утверждает, что в результате мышечной гипертрофии произошло снижение МПК и повышение систолического давления. В работе также отмечается возможность возникновения стенокардии, гипертонического кризиса, сердечной аритмии у людей 40 лет и старше, занимающихся силовыми упражнениями. Из этого формулируется вывод о том, что базу оздоровительных занятий у людей среднего возраста должны составлять циклические упражнения на выносливость, увеличивающие аэробные возможности человека.

Отмеченные противоречия между выводами исследователей, с одной стороны, и использование современным физкультурным сообществом силовых упражнений в различных тренажёрных залах и фитнес-центрах с другой, обуславливают актуальность дальнейшего исследования проблем оздоровления средствами атлетической гимнастики. Возможно, что некоторые отрицательные эффекты обусловлены неверным методическим выбором и неоправданной экстраполяцией методов распространённой системы «Бодибилдинг» в атлетическую гимнастику оздоровительной направленности. Так, в частности, отдельными специалистами подчёркивается, что в методике

подготовки бодибилдеров проявляется негативная тенденция воспитания культа тела, что приводит к нарциссизму, неполноценному развитию духовных и физических качеств человека. Одной из причин культивирования гипертрофированной потребности в «накачке» внешних форм тела может являться стремление отдельных коммерческих фирм, специализирующихся на изготовлении спортивного инвентаря и специализированного питания, реализовать свою продукцию. Можно предположить, что увлечение гимнастов односторонним развитием мускульной массы заставляет их применять чрезмерно высокие нагрузки, анаболические стероиды и другие синтетические биопрепараты, не оправданные с оздоровительной точки зрения. Отсюда возникает ряд негативных преобразований в органах и системах человека, длительно использующего принципы бодибилдинга.

Из вышеизложенных положений понятна зависимость качества результатов силовых тренировок от меры нагрузки, её содержания, форм и соотношений.

Анализ теории здоровья и методики атлетической гимнастики оздоровительной направленности показывает, что к сущностным характеристикам здоровья относятся понятия психического, физического и социального благополучия, отражающего динамику развития человека в рамках принятых биологических норм.

Современная методика атлетической гимнастики может являться эффективным регулятором физического компонента здоровья - физической подготовленности.

Анализ содержанных аспектов оздоровительной тренировки убеждает, что в системе атлетической гимнастики оздоровительной направленности важным признаком следует считать использование неопредельной нагрузки и упражнений аэробного типа.

3. Современные тенденции развития гимнастики

Спортсмен соревновательный гимнаст тренировочный

Вполне естественно, что при всей важности для роста спортивных достижений организационных и материально-технических основ современной спортивной подготовки прогресса спорта, прежде всего, определяется совершенствованием системы спортивной тренировки.

Одной из важных составных частей соревновательной программы спортсменов является ее сложность. По этому признаку строились первые классификационные программы для ранжирования гимнастов по уровню их подготовленности. На каждом этапе развития спортивной гимнастики достижения спортсменов-лидеров признавались вершиной совершенства, пределом человеческих возможностей. Считалось, что современное развитие гимнастики с точки зрения трудности достигло своего критического момента. Сегодня можно утверждать, что такие мнения оказались ошибочными. В современной гимнастике успеха добивается тот, кто изобретает новые элементы, кто доказывает своим мастерством, что гимнастика как вид спорта себя не исчерпала. В этом и проявляется главная закономерность спорта высших достижений (Турищева Л.И., 1986; Терехина Р.Н., Титова Ю.Е., Турищева Л.И., 1991 и др.). Специалисты отмечают, что соревновательные программы и в дальнейшем будут совершенствоваться в основном за счет повышения сложности. Под сложностью здесь понимается суммарная трудность выполненных элементов, каждый из которых оценивается соответствующей группой трудности.

Однако в каждую группу входит широкий диапазон элементов. Это значит, что в одной и той же группе трудность соседствуют элементы разной технической сложности.

Специалистами постоянно ведется анализ комбинаций лидеров мирового помоста (Турищева Л.И., 1986; Савельева Л.А., 1996; Терехина Р.Н., 1997; Борисенко С.И., 2001 и др.). Например, рассмотрим динамику трудности в упражнениях на брусьях. Произвольное упражнение 1952-1953 годов (Н. Бочаровой) состояло из 9 элементов группы трудности А. С сегодняшних позиций - это комбинация уровня 2-го разряда. Вся она составлена из простых элементов программы начинающих гимнастов - мужчин на низкой и высокой перекладине.

В дальнейшем сложность постепенно возрастала за счет обогащения соревновательной программы на этом виде путем переноса и адаптации мужских упражнений на перекладине. Появились такие элементы как махом назад поворот на 360 градусов, соскоки оборотом назад с нижней и с верхней жердей, различные перехваты при переходе с верхней жерди на нижнюю и обратно. Появились отмахи в стойку. Комбинации стали более динамичными, исключены статические положения и силовые элементы, увеличилась максимальная амплитуда движений, что и определило новый этап в развитии гимнастики на данном виде многоборья.

В 1972 году на брусьях появляются соединения из 2-х - 3-х сложных элементов подряд. Например, дуга с поворотом на 450 градусов и махом назад поворот на 360 градусов в вис на нижней жерди.

В 1972 году в произвольных комбинациях снижается количество групп трудности А и появляются элементы группы трудности С.

В развитии сложности, которое характеризуется, как правило, постепенным накоплением элементов, имелись и исключения. К таким исключениям следует отнести элементы: петля Корбут, большие обороты, перелеты Ткачева, Делчева, сальто Команечи и другие. Появившиеся «трюки» петля Корбут и усложненные ее варианты исполнения (добавление пируэта - элемент Елены Мухиной) не отражали конструктивных особенностей данного вида, что привело к исчезновению их из гимнастики высших достижений. Использование гимнастками больших оборотов потребовало включения новой группы трудности - С «риск» (Ср). Участницы XXII Олимпийских игр в свои комбинации включили элементы, содержащие полетные фазы. Это такие элементы, как перелет Ткачева, Делчева, что больше характерно для упражнений мужчин на перекладине.

Такой подход резко увеличивает сложность произвольных упражнений. Из 12 элементов комбинации - 6 элементов группы трудности С, одна из них - Ср. В упражнениях происходит заметное снижение простых элементов.

В дальнейшем усложнение произвольных комбинаций гимнасток на этом виде многоборья происходит за счет включения в упражнения соединений из элементов группы трудности С и Ср, несущих надбавку за риск и оригинальность. К примеру, в произвольное упражнение обладательницы Кубка СССР 1986 г. Елены Шушуновой включены следующие элементы: махом вперед поворот на 360 градусов в упоре с перелетом через верхнюю жердь в вис на верхнюю жердь; перелет

Делчева на верхней жерди; оборот в стойку на верхней жерди; большой оборот на верхней жерди и махом вперед двойное сальто с поворотом на 360 градусов в соскок.

Анализ произвольных комбинаций победительниц крупнейших соревнований различных лет свидетельствует о постоянном усложнении упражнений на брусьях: за счет включения в них новых элементов и соединений, исключения статических положений. В комбинациях доминируют элементы с вращениями в безопорном положении и перелеты с одной жерди на другую, требующие большой смелости, силы, совершенной координации движений, легкости и уверенности в своих действиях.

В настоящее время на разновысоких брусьях наблюдается ярко выраженная тенденция увеличения количества полетных элементов в комбинации, увеличения связок из полетных элементов, увеличение количества поворотов после оборотов в стойку, штальдеров в стойку и т.п., выполняемых «каскадным способом».

Результаты свидетельствуют о том, что, начиная с 1952 года, сложность соревновательных программ на всех видах многоборья постоянно растет. Для «кривой роста» характерна как эволюционная, так и революционная тенденции развития. Анализ сложности соревновательных программ позволяет констатировать, что для упражнений гимнасток характерен как экстенсивный путь развития за счет увеличения количества сложных элементов, так и интенсивный путь за счет усложнения самих соревновательных элементов (замена старых новыми, более сложными) и объединения их в связки, дающие бонификацию.

Скачкообразный рост сложности соревновательных программ отмечался в 1961-1968 г.г., 1972-1976 г.г., 1980 годах. Для последних двадцати лет характерна эволюционная тенденция развития сложности. Не наблюдается выполнение новых форм движений на видах многоборья.

Все компоненты исполнительского мастерства, в том числе и сложность, регулируются управляющим развитием гимнастики документом - Code FIG, в котором представлена дифференцировка элементов по трудности. В каждом олимпийском цикле таблицы трудности претерпевают изменения, элементы переходят то в одну, то в другую группы.

Теоретический анализ правил соревнований по спортивной гимнастике, начиная с 1952 по 2001 г.г. показал, что существует весьма приблизительная оценка трудности упражнений, что является одной из причин неадекватного судейства в нашем виде спорта. Проявляется необходимость более дифференцированной градации сложности элементов и более точное определение истинной ценности упражнений.

Члены технического комитета международной федерации гимнастики ведут большую работу по ранжировке элементов согласно их истинной ценности. При разработке основного управляющего развитием гимнастики документа (Code FIG) на 2006-2008 г.г. была предпринята попытка создать более адекватные таблицы трудности элементов на всех видах многоборья. Разработана градация трудности по следующим группам. Самые простые элементы - группа «А» (стоимостью в 0,10 балла). Далее группы: «В» - 0,20 балла; «С» - 0,30

балла; «Д» - 0,40 балла; «Е» - 0,50 балла, «F» 0,60 балла. Самые сложные элементы - группа «G» (стоимостью в 0,70 балла).

Однако анализ результатов экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов свидетельствует еще об одной проблеме несовершенства правил соревнований. Это связано с разработкой критериев оценки за исполнение элементов групп трудности. На наш взгляд необходимо исключить из Code FIG, так называемые, «переходные» группы. Например, на бревне - фляк с поворотом на 360°. Если он не соответствует определенным требованиям правил к технике, то переходит в группу «С». По нашему мнению, данный случай позволяет в рамках «закона» за выполненный элемент с ошибками получить при этом дополнительно, в данном случае, 0,30 балла (как группу трудности «С»). К сожалению, подобного рода примеров можно привести много. Логично было бы исключить из Code FIG положения, не направленные на «чистоту» исполнения в гимнастике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время люди очень мало уделяют внимание своему физическому телу, ее красоте. Хорошее, крепкое здоровье возможно только при развитии всех систем и органов, при всестороннем равномерном развитии организма.

Красивое телосложение - величайшая эстетическая ценность человека, которая неподвластна капризам моды. Как видим, аэробика общедоступна, высокоэффективна, эмоциональна, для любого возраста. Желаемый эффект от занятий достигается в том случае, если систематические уроки вписываются в правильно организованный режим дня и сочетаются с рациональным питанием.

Занятие аэробикой помогают обрести хорошую физическую форму, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет к различным заболеваниям, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и другие системы организма, нормализуют вес, улучшает фигуру, осанку, самочувствие, сон, снимает нервное напряжение. Её задача сделать людей не просто здоровыми, но социально значимыми, т.е. трудоспособными.

Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается современный человек для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

ЛИТЕРАТУРА

1. В. В. Матов, Т. С. Лисицкая, “Лёгкая атлетика” 1985
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990. - 270 с.
3. Бальсевич В.К., Запоржанов В.А. Физическая активность человека. - Киев, 1987. - 224 с.
4. Бельский И.В. Магия культуризма. - Минск, 1994. - 306 с.
5. Ю. М. Данько, “Здоровое тело” 1974
6. А. Н. Мамытов, “Атлетическая гимнастика” 1981
7. Джанарадж, “Учебное пособие для занятий йогой” 1980
8. В.Ф. Регулян “Путь к силе, красоте и грации” 1990г. Душанбе.