

DOI: 10.12731/2218-7405-2013-9-33

УДК 37

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИМНАСТОВ 7-8 ЛЕТ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Шакамалов Г.М.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение и на сегодняшний день остро стоит проблема сохранения здоровья детей.

Вовлечение детей младшего школьного возраста в спортивные секции является одним из способов формирования их здоровья. Статья посвящена изучению оздоровительной направленности тренировочного процесса юных гимнастов. В статье приводятся данные показателя заболеваемости в течение полугода, расчет индекса физического здоровья юных гимнастов.

Нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математико-статистической обработки данных, анализ заболеваемости (учёт количества тренировок, пропущенных по болезни).

В результате исследования было выявлено положительное влияние оздоровительной направленности тренировочного процесса юных гимнастов на снижение уровня заболеваемости юных гимнастов. Полученные результаты могут быть использованы тренерами по спортивной гимнастике.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка; юные гимнасты; здоровье спортсменов; общая физическая подготовка, подвижные игры.

## HEALTH-IMPROVEMENT STRATEGY OF THE TRAINING PROCESS FOR 7–8-YEAR-OLD GYMNASTS AS A TOPICAL PEDAGOGICAL ISSUE

Shakamalov G.M.

Bringing up healthy generation and health maintenance in children are currently very topical issues. The involvement of primary school age children in sports groups is one of the ways to form their health. This paper is devoted to studying the health-improving strategy of the training process in young gymnasts. The sickness rate during a 6-month period and calculation of the physical health index of young gymnasts are presented.

The following research methods were used: analysis and summarization of methodological literature, pedagogical tests, mathematical and statistical data processing, analysis of the sickness rate (record keeping on the number of training sessions missed because of illness).

The positive effect of the health-improving strategy of the training process of young gymnasts on the reduction of the sickness rate was revealed. The results can be used by artistic gymnastics coaches.

**Keywords:** sports training; young gymnasts; health of athletes; overall physical fitness; action-oriented games.

В любом возрасте физическая активность человека – это гарантия здорового образа жизни, работоспособности, долголетия. При этом «фундамент» физического развития закладывается в детстве.

Среди всего многообразия видов спорта высокий рейтинг занимает спортивная гимнастика, которая развивает выносливость, формирует крепкий иммунитет. Занятия гимнастикой – это один из мощнейших способов борьбы с гиподинамией, так как дети на занятиях активно двигаются. [1]

Поэтому одним из способов формирования здоровья детей является вовлечение их в спортивные секции вообще и по спортивной гимнастике, в частности.

Физическая культура в спортивной школе служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к жизни. В современной спортивной школе отличительной и главной особенностью тренировочного процесса должен стать приоритет здоровья. Тренировочное занятие – это не столько погоня за результатами, сколько кропотливая работа тренера над укреплением здоровья детей. На тренировках необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. [2]

Для предупреждения перетренированности детей на занятиях большое внимание необходимо уделять восстановительным упражнениям, в частности, релаксации. Как правило, высокий уровень мышечного напряжения у детей проявляется в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. [3]

В России прекрасная школа спортивной гимнастики, имеющая славные традиции, воспитавшая множество чемпионов. Спортивная гимнастика для детей – удивительно дисциплинирующий вид спорта. В ней присутствует шесть дисциплин для мальчиков, четыре дисциплины для девочек. Мальчики должны в совершенстве освоить упражнения на кольцах, коне, перекладине, брусках, уметь выполнять опорный прыжок, вольные упражнения. Девочки в процессе тренировочных занятий осваивают упражнения на бревне, разновысоких брусках, вольные упражнения, опорный прыжок.

Одно из наиболее ценных качеств приема в детскую группу для занятий этим видом спорта – отсутствие строгого отбора. Первоначально принимают

каждого желающего ребенка, внимательно наблюдая за его способностями, трудолюбием, состоянием здоровья. Ограничения могут возникнуть только при наличии серьезных заболеваний (порок сердца, астма, бронхит, проблемы с позвоночником).

Таким образом, спортивная гимнастика развивает у ребенка координацию движений, воспитывает чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

Современный спорт — это уникальное явление жизни социума и человека. Он красив, привлекателен, предоставляет человеку огромные возможности для проявления духовных и физических сил. Поэтому становится понятным влечение детей к занятиям спортивной деятельностью. Многие современные виды спорта стали стремительно «молодеть». Рекордные результаты стали показывать подростки и почти дети. К таким видам спорта относятся художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, плавание, куда приходят заниматься мальчики и девочки в возрасте семи-восьми лет. Понятно, что и юные спортсмены могут побеждать на соревнованиях самого высокого уровня. Однако суть проблемы в том, что идет форсированная подготовка юного спортсмена, без учета возрастных показателей его развития. Использование специальных технологий, отработанных на взрослом контингенте, без адаптации их к методике детско-юношеского спорта приводит к преждевременной «накачке» юного спортсмена, и о спортивном долголетии не может быть и речи.

Непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса — это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является выявление более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата. Поэтому физическая подготовка юных гимнастов

---

приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса. [4]

Современная спортивная гимнастика предъявляет к организму спортсменов, особенно юных, серьезные требования. Высокая конкуренция на соревнованиях вынуждает тренеров искать все более интенсивные способы воздействия на организм гимнастов. Нередко тренировка ведется на грани биологических возможностей. Молодой, формирующийся организм оказывается под воздействием целенаправленной специализированной нагрузки, где большой объем занимают скоростно-силовые упражнения, что обусловлено содержанием соревновательных программ.

Сегодня здоровье становится основой жизни человека. Здоровье - не самоцель, а наиболее существенное условие полноты осуществления человеком собственных жизненных целей и смыслов. Здоровье - есть многомерное целостное состояние жизни человека, которое обуславливает оптимальные характеристики человеческой жизнедеятельности. Таким образом, универсальность понятия «здоровье» позволяет рассматривать его в качестве главенствующей жизненной ценности, как истинно-философское первоначало. [5]

В научной и учебно-методической литературе (Е. В. Бирюк, Г. А. Боброва, Ю. В. Верхошанский, В. Н. Платонов, И. В. Соколова и др.), в основном, рассматривается физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов. Однако, наблюдается недостаточное количество научно-методических работ об оздоровительной направленности тренировочного процесса юных спортсменов.

Для взрослых гимнастов напряженность учебно-тренировочного процесса является осознанным выбором, психологическим и физическим преодолением препятствий. Механический перенос технологии тренировки взрослых на детей сталкивается с неосознанным отказом от безусловного выполнения требований учебно-тренировочного процесса, что приводит к снижению функционального состояния детского организма. Иными словами, занимаясь в течение недели сугубо гимнастикой, при всей ее привлекательности, к концу недели возникает

---

психическое и физическое утомление, тормозящее полноценное развитие физических качеств.

Многочисленными исследованиями также установлено, что для детей 7-9-летнего возраста характерна игровая деятельность, каким бы видом деятельности они не занимались (В. К. Бальсевич, Л. С. Выготский, А. А. Демчишин, В. И. Лях и др.).

Игра не только развивает интерес к физическому упражнению, но и повышает физическую и эмоциональную нагрузку тренировки. Так как большинство игр требует одновременно активной деятельности всех играющих, то и ни в какой другой деятельности ребенок не проявляет столько настойчивости, целеустремленности, как в игре. Игра в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующим двигательную активность и отодвигающим возникновение утомления. Положительные эмоции, связанные с содержанием игрового действия, побуждают участников к неослабевающей активности, проявлению необходимых волевых качеств и мобилизуют всю физиологическую деятельность. [6]

Ф. Лесгафт, основатель российской системы физического воспитания, отводил игре важное место. Рассматривая игру как упражнение, с помощью которого «ребенок готовится к жизни», он писал: «Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, которая характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». [7]

Будучи действенным средством физического воспитания, подвижная игра в то же время оказывает оздоровительное действие на детский организм. Она становится важным средством усовершенствования движений; развивает их, способствуя увеличению быстроты, выносливости, координации движений. Игровые действия в подвижных играх активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы. Последнее одновременно оказывает положительное влияние

на психическую деятельность ребенка. Таким образом, занятия с использованием подвижных игр, направленные на развитие физических качеств, эффективно стимулируют деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, что в совокупности обеспечивает оздоровительных эффект от занятий. [8]

Поэтому нами предполагается что, использование подвижных игр, направленных на развитие физических качеств юных гимнастов за счёт сокращения технической подготовки на снарядах, обеспечит оздоровительный эффект и понизит уровень заболеваемости юных гимнастов.

В связи с этим мы предположили, что физическая подготовка юных гимнастов в возрасте 7 - 8 лет будет более эффективной при условии введения элементов подвижных игр в структуру занятия по спортивной гимнастике.

Основной целью нашего исследования является определение оздоровительной эффективности занятий использованием подвижных игр с акцентом на физическую подготовку юных гимнастов.

Исходя из создавшегося положения с малой оздоровительной направленностью тренировочного процесса юных гимнастов, актуальной является разработка не только новых организационно-методических форм тренировочного процесса, но и новых методических подходов к оценке физического здоровья юных спортсменов, позволяющих не только создание простых и рациональных диагностических систем, но и дающих возможность предлагать соответствующие рекомендации индивидуализации физических упражнений для повышения оздоровительной эффективности занятий спортивной гимнастикой [9].

Основным показателем состояния здоровья детей является анализ заболеваемости в начале и в конце исследования. Оценка физического здоровья по таким показателям как измерение окружности грудной клетки (экскурсии грудной клетки во время дыхания); измерение ЖЕЛ; определение жизненного индекса; индекса толерантности к стандартной физической нагрузке Руфье, каждый из которых положительно коррелирует с величиной максимального

потребления кислорода [10] — позволила определить уровни по каждому индексу.

Также в ходе работы мы использовали комплекс тестов для оценки физического развития детей: оценка скоростных качеств по результатам бега на 30 м; оценка скоростно-силовых качеств по результатам прыжка с места; оценка выносливости по результатам 3-х минутного бега.

Предварительно, для целей формирования экспериментальной и контрольной групп на констатирующем этапе эксперимента был определен уровень физической подготовленности юных гимнастов, который оценивался по результатам общепринятых в практике физического воспитания двигательных тестов.

Всего было обследовано 60 детей, работающих по программе II и III спортивных разрядов. По результатам констатирующего эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы.

Далее, по результатам констатирующего эксперимента были оценены: окружность грудной клетки; ЖЕЛ; жизненный индекс (ЖЕЛ/вес тела); проба Руффье; анализ заболеваемости в начале и в конце исследования (среднее число перенесенных ОРВИ).

Анализируя полученные данные можно сделать вывод, что при сравнении контрольной и экспериментальной групп по всем проведенным тестам оценки функционального состояния отсутствуют статистически достоверные различия ( $p > 0,05$ ). При сравнении контрольной и экспериментальной групп по числу перенесенных ОРВИ также отсутствуют статистически достоверные различия ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, при сравнении контрольной и экспериментальной групп по всем проведенным тестам отсутствуют статистически достоверные различия.

Это говорило о том, что на этапе констатирующего эксперимента обе группы находились примерно в однородных условиях, что является обязательным основанием чистоты исследования.

На этапе формирующего эксперимента занятия в экспериментальной группе проводились с учетом требований программы подготовки спортсменов II и III разрядов. Особенность экспериментальной методики заключалась в том, что 6-й день тренировочных занятий заменялся подвижными играми в сочетании с элементами спортивной гимнастики. Эксперимент проходил в течение полугода.

В результате педагогического эксперимента у занимающихся произошли положительные изменения как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Но более выраженные показатели улучшения функционального состояния выявлены у детей экспериментальной группы.

Так, были установлены достоверные различия в показателях величины ЖЕЛ, жизненного индекса и адаптации детей к нагрузке (значение индекса Руффье) как в экспериментальной группе на различных этапах исследования, так и между экспериментальной и контрольной группами. Следовательно, можно говорить о воздействии занятий подвижными играми прежде всего на адаптацию детей к нагрузке (значение индекса Руффье), величины окружности грудной клетки, ЖЕЛ, жизненный индекс).

Также были установлены достоверные различия в уровне заболеваемости как в экспериментальной группе на различных этапах исследования, так и между экспериментальной и контрольной группами. Следовательно, можно говорить о положительном воздействии занятий подвижными играми на уровень заболеваемости.

Также были установлены достоверные различия по результатам в беге на 30м и в челночном беге как в экспериментальной группе на различных этапах исследования, так и между экспериментальной и контрольной группами. Следовательно, можно говорить о существенном влиянии занятий подвижными играми на такие параметры физического развития детей как выносливость и скоростные качества.

Это объясняется тем, что подвижные игры способствуют положительному переносу качеств и навыков, необходимых в данных играх, при увеличении силы дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, повышении эластичности легочной ткани и укреплении диафрагмы.

Следовательно, можно говорить о воздействии тренировочных занятий с применением подвижных игр на такие параметры функционального состояния детей, как величина окружности грудной клетки, величина ЖЕЛ, жизненного индекса и адаптация детей к нагрузке (значение индекса Руффье). Также можно говорить о воздействии занятий с применением подвижных игр на уровень заболеваемости юных спортсменов.

Таким образом, несомненную пользу от применения подвижных игр для развития двигательной активности юных спортсменов можно видеть в улучшении процессов восстановления, разностороннем влиянии на детский организм, сочетая это с удовлетворением естественных потребностей в игре, в движении, что позволяет выполнять большие тренировочные нагрузки, не испытывая больших перенапряжений.

Результаты экспериментального исследования говорят о необходимости внедрения в практику тренировочного процесса юных гимнастов подвижных игр, поскольку их использование оказывает на детский организм комплексное оздоровительное воздействие.

### **Список литературы**

1. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. Изд. второе, коллектив авторов/ под ред. проф. С.Б. Тихвинского. М.: ФиС, 1997.
2. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: ФиС, 2002.
3. Тихвинский С.Б., Хрущёв С.В. Детская спортивная медицина. М., "Медицина", 1980 .
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: ФиС, 1992.

- 
5. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека. М.: Владос, 2000.
  6. Громова О. Е. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера, 2003.
  7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос пресс, 2002.
  8. Власов В.В., Бойко В.Н. Подвижные игры как средство оптимизации специальной физической подготовленности юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой// Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Нижневартовск: Издательство Нижневартовского государственного гуманитарного университета, 2012.
  9. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в Российской школе // Теория и практика физической культуры. М., 2006.
  10. Поляков С.Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / С.Д.Поляков, С.В.Хрущев, И.Т.Корнеева [и др.]. М.: Айрис-пресс, 2006.

## References

1. Tikhvinsky S.B. (ed.) *Detskaya sportivnaya meditsina* [Children's Sports Medicine]. М.: FiS, 1997.
2. Khrushchev S.V., Kruglyy M.M. *Treneru o yunom sportsmen* [The coach of a young athlete]. М.: FiS, 2002.
3. Tikhvinskiy S.B., Khrushchev S.V. *Detskaya sportivnaya meditsina* [Children's sports medicine]. М., "Meditsina", 1980 .
4. Menkhin Yu.V. *Fizicheskaya podgotovka v gimnastike* [Physical training in the gym]. М.: FiS, 1992.
5. Kazin E.M. *Osnovy individual'nogo zdorov'ya cheloveka* [Fundamentals of individual health]. М.: Vlados, 2000.

6. Gromova O. E. *Sportivnye igry dlya detey* [Sports games for children]. М.: TTs Sfera, 2003.
7. Nazarenko L.D. *Ozdorovitel'nye osnovy fizicheskikh uprazhneniy* [Health basics of exercise]. М.: Vladoss press, 2002.
8. Vlasov V.V., Boyko V.N. *Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. Materialy II Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* [Future directions in the field of physical culture, sport and tourism. Proceedings of the II All-Russian scientific-practical conference with international participation]. Nizhnevartovsk: Izdatel'stvo Nizhnevartovskogo gosudarstvennogo gumanitarnogo universiteta, 2012.
9. Balsevich V.K. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture]. М., 2006.
10. Polyakov S.D., Khrushchev S.V., Korneeva I.T. et al. *Monitoring i korrektsiya fizicheskogo zdorov'ya shkol'nikov* [Monitoring and correction of the physical health of students]. М.: Ayris-press, 2006.

## **ДАННЫЕ ОБ АВТОРЕ**

**Шакамалов Геннадий Мавлитович**, аспирант

*Уральский государственный университет физической культуры*

*ул. Орджоникидзе, 1, г. Челябинск, Челябинская область, 454091, Россия*

*Gena1861@yandex.ru*

**Shakamalov Gennadiy Mavlitovich**, graduate student

*Ural State University of Physical Culture*

*1, Ordzhonikidze Str., Chelyabinsk, Chelyabinsk Region, 454091, Russia*

*Gena1861@yandex.ru*

**Рецензент:**

**Качалова Л.П.**, д-р пед. наук, проф.