

Особенности физических упражнений на гимнастических снарядах

© А. В. Малихин, Ф. Д. Зябухин

Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск, Российская Федерация

Аннотация. В настоящей статье рассмотрено понятие «гимнастика» как спорт, который включает в себя физические упражнения, требующие силы, гибкости, ловкости, координации и выносливости. При этом совершаемые движения способствуют развитию мышц верхних и нижних конечностей, плеч, спины, груди и живота. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Происхождение слова «гимнастика» связывается с греческим «гимназо» – упражняю, тренирую. Как учебная дисциплина, она занимает особое место в связи с тем, что овладение общеразвивающими, прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, способами организации вооружает студентов очень важными знаниями, умениями и навыками, необходимыми в их профессиональной деятельности. Независимо от возраста и уровня физической подготовленности, каждый человек может заниматься, так называемой, гимнастикой для всех. В статье рассматриваются некоторые особенности физических упражнений на гимнастических снарядах: техника выполнения подтягиваний на перекладине, отжиманий и стойки на руках, на брусьях. Подтягивание рассматривается как базовое средство, развивающее группы мышц верхней части тела, отжимание на брусьях является упражнением для верхней. Таким образом, любое упражнение требует соответствующей подготовки и знаний о технике его выполнения, так как играет важную роль в эффективности развития человека.

Ключевые слова: гимнастика, техника выполнения, подтягивание, отжимание, разгибание, стойка, перекладина, брусья, гимнастические кольца

Features of physical exercises on gymnastic equipment

© Anatoly V. Malykhin, Fedor D. Zaybuhin

Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russian Federation

Abstract. The article considers the concept of "gymnastics" as a sport that includes physical exercises that require strength, flexibility, agility, coordination and endurance. At the same time, the movements made contribute to the development of the muscles of the upper and lower extremities, shoulders, back, chest and abdomen. Gymnastics is one of the most popular and accessible means of human physical education. Its significance is due to the effectiveness of the impact on the body involved, the availability and variety of means. The origin of "gymnastics" is associated with the Greek word "gymnazo" - I exercise, I train. As an academic discipline, gymnastics occupies a special place due to the fact that the mastery of general developmental, applied exercises, individual sports skills, and organization methods equips students with very important knowledge, skills and abilities necessary in their professional activities. Regardless of age and level of physical fitness, everyone can do the so-called gymnastics for everyone. The article discusses some features of physical exercises on gymnastic equipment: the technique of performing pull-ups on the crossbar, push-ups and handstands, on uneven bars. Pulling up is considered as a basic tool that develops the muscle groups of the upper body, push-ups on the uneven bars are an exercise for the upper body. Thus, any exercise requires appropriate training and knowledge about the technique of its implementation, as it plays an important role in the effectiveness of development human.

Keywords: gymnastics, performance technique, pull-ups, push-ups, extension, stand, crossbar, parallel bars, gymnastic rings

Арсенал упражнений, исполняемых на гимнастических снарядах, очень обширен. В современной гимнастике во всех восьми видах гимнастического многоборья насчитывается более 3000 упражнений, которые отличаются друг от друга по форме, технике исполнения, сложности и степени доступности. Однако, несмотря на такое разнообразие, все гимнастические элементы в большей или

меньшей степени сходны по структуре, так как в основе их исполнения лежат общие, объективно существующие биомеханические закономерности. Несмотря на то, что гимнастические упражнения разнообразны и позволяют решать задачи физического, психического, эстетического воспитания, они достаточно специфичны и непривычны для человека, поэтому требуют особых знаний ме-

тодики и особенностей их использования.

Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, на воспитание физических, моральных и волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека.

Гимнастика для всех – это олицетворение развлечения, здорового образа жизни и философии дружбы [1]. Независимо от возраста, уровня физической подготовленности, каждый человек может заниматься такого рода гимнастикой [1].

Паркур – дисциплина, представляющая из себя совокупность навыков владения телом, которые в нужный момент могут найти применение в различных ситуациях человеческой жизни. Основные факторы, используемые трейсерами: сила и верное её приложение, умение быстрее других оказаться там, где ты нужен (рис. 2).

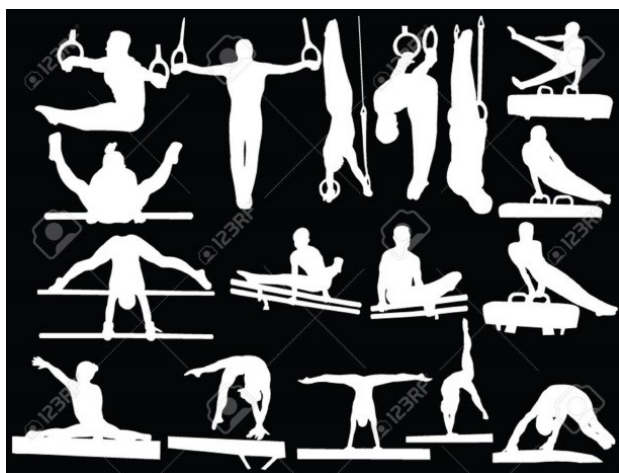


Рис. 1. Гимнастика для всех



Рис. 2. Паркур

Подтягивание – базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, брахиалисы, грудные, верхний отдел позво-

ночника, мышцы брюшной стенки, предплечья. Выполняется в висе и представляет собой поднятие и опускание тела с помощью рук (рис. 3):

1) подпрыгните и возьмитесь за перекладину руками на ширине плеч и ладонями от себя. Повесьте руки полностью вытянутыми, ноги должны быть соединены и выставлены немного вперёд относительно вертикального положения вашего тела;

2) вы также можете взяться более широким хватом за перекладину, в среднем это где-то на 15–20 сантиметров шире от первоначального положения рук при стандартном подтягивании, что позволит вам перенести большую часть нагрузки на ваши мышцы спины. Это сделает упражнение ещё более тяжёлым и эффективным;

3) корпус на протяжении выполнения упражнений должен всегда оставаться напряжённым. Необходимо сосредоточиться на задействовании каждой мышцы верхней части тела, это поможет сделать большее количество подтягиваний;

4) после поднятия вашего подбородка до уровня выше уровня перекладины, начинайте опускаться вниз, пока руки не будут полностью распрямлены, при этом важно не делать упражнение слишком резко и не раскачиваться при его выполнении;

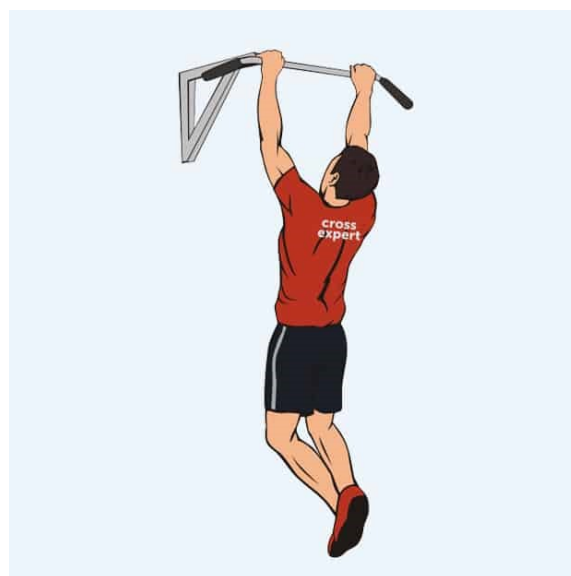


Рис. 3. Подтягивание на перекладине

5) подтягивания могут выполняться до середины груди, чем более высоко вы поднимаете ваше тело относительно переклади-

ны, тем более эффективными будут ваши повторения.

При выполнении подтягиваний крайне важно соблюдать технику выполнения, поскольку её нарушение снижает эффективность выполненных повторений. В случае, если физической силы недостаточно для выполнения упражнения по причине неподготовленности спортсмена, или же ввиду усталости, чаще всего последние повторения идут с сильными нарушениями техники и рывками, в частности. Если вы не можете выполнить упражнение, чётко следуя технике, то наилучшим вариантом будет снижение нагрузки посредством использования специального спортивного инвентаря или же переход к промежуточным упражнениям [1,5].

Отжимания на брусьях считаются упражнениями на жим верхней части тела, которое в первую очередь увеличивает и укрепляет трицепсы, но они также воздействуют на грудь, плечи и даже спину. Для выполнения отжиманий вам потребуются брусья или тренажер. Эти устройства могут быть автономными, объединенными с подъемной перекладиной или прикрепленными к стойке (рис. 4):

1) возьмитесь за брусья и подпрыгните так, чтобы руки были прямыми. Наклонитесь вперед примерно под углом 45 градусов, согните талию так, чтобы ноги стояли вертикально. Потяните плечи вниз и назад. Сохраняйте это положение тела на протяжении всего упражнения;

2) медленно согните руки в локтях, чтобы опустить тело, пока ваши плечи не станут примерно параллельны земле или согнуты на 90 градусов. В случае, если цель выполнения упражнения на брусьях является развитие трицепса, то рекомендуется прижать руки к телу и выполнять упражнение на брусьях с узким хватом. Если цель – развитие грудных мышц, то в этом случае необходимо развести руки и выполнять упражнение на брусьях с широким хватом;

3) выпрямите руки, чтобы привести тело в исходное положение. В случае если вы выполняете упражнение для развития трицепса, то руки необходимо выпрямлять до конца, если же вы развиваете грудные, то руки лучше оставлять немного согнутыми.

По аналогии с подтягиваниями крайне важно не раскачиваться во время выполнения упражнения. Следите за своими движениями и старайтесь их контролировать. Важно не делать его резко и медленно опускаться и подниматься, поскольку резкими движениями вы можете травмировать мышцы [6].

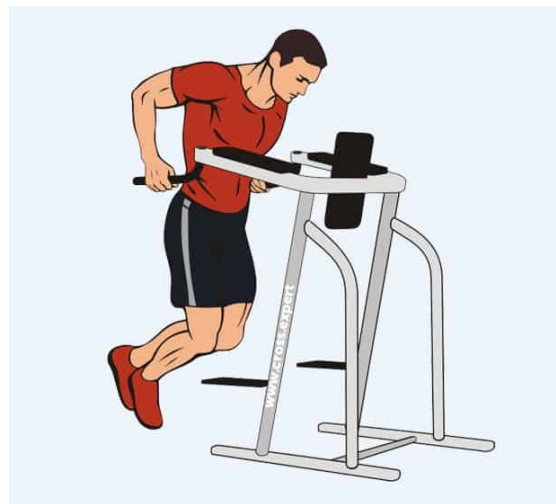


Рис. 4. Отжимание на брусьях

Главной особенностью упражнений с использованием гимнастических колец является их подвижность. Гимнасту необходимо, помимо контроля движений и стабилизации тела, ещё поддерживать правильное положение снаряда, на что он потратит дополнительные усилия. Для того чтобы выполнить отжимание, сначала гимнасту необходимо опереться на кольца и стабилизировать положение своего тела. Во время упора у гимнаста должны быть выпрямлены руки, плечи напряжены и опущены, локти прижаты к туловищу, а сами кольца находятся на уровне середины бёдер. После установки надёжной опоры гимнаст может выполнять упражнение, техника схожа с техникой выполнения отжиманий на брусьях с узким хватом. Если выполняются упражнения с угловым хватом, то руки в нижней точке не прижаты к туловищу, а разнесены немного в стороны, при поднятии туловища вверх руки сводятся и прижимаются к туловищу (рис. 5).

По аналогии с другими упражнениями не рекомендуется выполнять их резко, поскольку риск травмы сильно возрастает [1]. С данным типом спортивного инвентаря необходимо чётко следовать технике безопасности,



Рис. 5. Отжимание с использованием гимнастических колец

поскольку риск травмы при неправильном движении значительно выше, нежели на двух предыдущих видах упражнений [7].



Рис. 6. Стойка на руках с использованием гимнастических колец

Стойка на руках является одним из самых главных упражнений гимнастов, имеющих спортивный разряд. Её выполнение на начальных этапах обучения данному упраж-

нению производится с использованием страховки [10]. Равновесие при выполнении упражнения осуществляется за счёт балансирования положением колец (рис. 6):

1) кольца должны располагаться на ширине плеч и немного разведены в стороны. Руки не опираться на ремни;

2) из упора углом плавно, сгибая руки, начинается движение вверх тазом;

3) плечи расположены спереди колец, а ноги заведены немного назад;

4) выведение таза в верхнее положение должно совпадать с моментом полного разгибания рук;

5) разгибая руки и тазобедренный сустав, атлет синхронно выходит в стойку на руках.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что любое упражнение требует подготовки и знаний

о технике его выполнения, поскольку это играет важную роль не только для эффективности развития, но и исключает вероятность получить травму, в том случае, если техника безопасности не будет соблюдаться должным образом.

Список источников

1. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
2. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. М.: КноРус, 2020. 256 с.
5. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
6. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
7. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
8. Чернов И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.

9. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

Информация об авторах / Information about the Authors

Анатолий Васильевич Малихин,
доцент кафедры физической культуры, доцент,
кандидат технических наук,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация,
malyxin18@list.ru

Федор Дмитриевич Зябухин,
студент,
Институт информационных технологий
и анализа данных,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация
malyxin18@list.ru

Anatoly V. Malykhin,
Associate Professor of the Department
of Physical Culture,
Cand. Sci. (Technics),
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,
Russian Federation,
malyxin18@list.ru

Fedor D. Zaybuhin,
Student,
Institute of Information Technology
and Data Analysis,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk 664074,
Russian Federation,
malyxin18@list.ru