

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ЕЕ УПРАЖНЕНИЙ

Малышева Н.Л., Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Партерная гимнастика – это логически законченные комбинации, состоящие из различных движений в партере, отвечающие требованиям композиции, направленные на развитие различных мышечных групп и физических качеств [3].

Сегодня мы становимся свидетелями того, что партерная гимнастика как новое нетрадиционное средство физкультурных занятий, прежде всего, потому обретает большую популярность среди различных слоев населения, особенно среди женщин, что объединяет в себе доступные и близкие людям эмоциональные средства и методы

физического совершенствования. Изучение мотивов, побуждающих женщин заниматься ритмической гимнастикой (РГ), свидетельствует, что танцевальные упражнения как специфическое средство РГ не позволяют в полной мере удовлетворять разнообразные интересы начинающих занимающихся РГ женщин. Тем более что танцевальные упражнения для большинства женщин, ранее не занимавшихся спортом, танцами и другими видами двигательной активности, являются сложными, малодоступными, особенно в условиях групповых занятий. При этом женщин привлекает гимнастический стиль выполнения упражнений в партере (сохранение правильной и красивой осанки, отточенные линии, имитационная манера выполнения упражнений, пластичность и грациозность).

Вместе с тем партерная гимнастика доступна при разучивании, универсальна (подходит для любого возраста), разнообразна по использованию средств (общеразвивающие упражнения, элементы акробатики, упражнения прикладного характера, упражнения атлетической гимнастики и др.) (рисунок 1). Термин «средство» происходит от слова «средний», «серединный». Средство – то, что создано человеком для достижения определенных целей [6].



Рисунок 1 – Классификация средств партерной гимнастики по педагогическому признаку

Данные научно-методической литературы свидетельствуют, что в Республике Беларусь складывается проблемная ситуация со здоровьем женщин молодого возраста [1, 2, 3], суть которой заключается в противоречии между возрастающими требованиями к

вовлеченности женщин молодого возраста в систематические занятия физической культурой и спортом и неуклонно снижающейся с возрастом двигательной активностью и интересом к ней. Все это вынуждает инструкторов по физкультурно-оздоровительной работе, тренеров, работников вузов, учителей физической культуры общеобразовательных школ искать новые пути вовлечения женщин 18–30 лет в активные занятия физической культурой и спортом. Одним из вариантов решения этой проблемы является поиск новых подходов к построению занятий РГ, современных средств занятий РГ, направленных на совершенствование структурирования занятий РГ на основе учета интересов и проблемных особенностей физического состояния женщин 18–30 лет.

Большое количество и разнообразие упражнений партерной гимнастики требует их упорядочения, а значит классификации, что позволит методично и последовательно их осваивать на тренировочных занятиях.

Разработка оптимальной классификации необходима для фиксации определенного места объекта в системе, которое указывает на его свойства [4].

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, анализ содержания научно-методической литературы, видеокассет, фитнес-конвенций, мастер-классов, педагогические наблюдения, а также собственный педагогический опыт работы (более 20 лет работы инструктором физкультурно-оздоровительных групп) позволили представить упражнения партерной гимнастики в ряде классификаций, которые можно считать в некоторой мере условными, однако, на наш взгляд, отвечающими запросам практики.

Классификация упражнений предусматривает логическое представление как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам, так как в любой классификации предполагается, что каждое из физических упражнений оказывает определенное воздействие на человека, зависящее от особенностей его содержания, формы и условий его выполнения.

Научно-практическое значение классификаций физических упражнений определяется именно тем, какой признак положен в их основу. Если в основу классификации положен педагогический признак, то при этом классификация физических упражнений помогает ориентироваться в их многообразии и рационально использовать с целью физического воспитания [4].

В первую очередь партерную гимнастику можно классифицировать по *цели занятий* (рисунок 2).

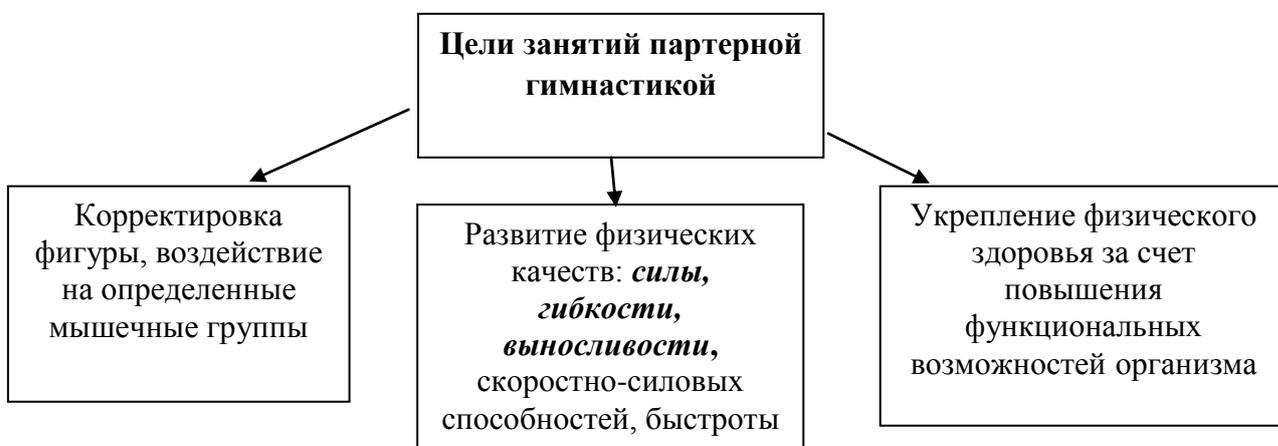


Рисунок 2 – Классификация партерной гимнастики по целевому признаку

Основными средствами партерной гимнастики являются физические упражнения, которые можно классифицировать по педагогическому признаку (см. рисунок 1).

Представленные классификации партерной гимнастики позволяют подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением, направленные на развитие физических качеств (классификация упражнений партерной гимнастики по признаку преимущественного воздействия) (рисунок 3) и на определенные мышечные группы (классификация упражнений партерной гимнастики по анатомическому признаку) (рисунок 4).

Рассматривая **классификацию средств** партерной гимнастики, можно выделить наиболее значимую группу. Это общеразвивающие упражнения, выполняемые в партере, которые можно отнести к **первой группе** (см. рисунок 1).

В нее входят: простейшие движения в суставах, упражнения махового характера в различных плоскостях, упражнения с самохватом, упражнения в наклонах, упражнения динамического и статического характера, упражнения из различных упоров, упражнения из различных исходных положений (лежа на спине, лежа на животе, на боку); в упорах, из упоров (упор присев, упор лежа, упор лежа на бедрах, упор стоя на коленях); упражнения из различных седов (сед ноги врозь, сед на бедре, сед углом, сед с захватом, сед на пятках); упражнения в растягивании (активные и пассивные).

Вторую группу упражнений партерной гимнастики составляют прикладные упражнения: приемы страховки и само страховки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах.

Третью группу включает такие акробатические упражнения как полуперекаты и перекаты вперед, назад, в сторону; полушпагаты и др.

В четвертую группу входят упражнения партерной хореографии: элементы ритмики, хореографии, упражнения, направленные на воспитание двигательной культуры и арсенала выразительности средств.

Упражнения атлетической гимнастики составляют **пятую группу** упражнений. Авторы Ю.В. Менхин и А.В. Менхин считают, что атлетическая гимнастика использует шесть групп упражнений [5]. В нашем случае использовалась первая группа упражнений атлетической гимнастики, которая включает в себя: разновидности силовых упражнений, изотермические упражнения, силовые перемещения (стигания и разгибания рук в упоре лежа) или удерживания напряженных рук в положении в стороны, статические напряжения с большим или меньшим напряжением мышц-антагонистов, упражнения в упорах, смешанных положениях, а также их сочетания, подъемы и опускания тела и т. п.



Рисунок 3 – Классификация упражнений партерной гимнастики по признаку преимущественного воздействия

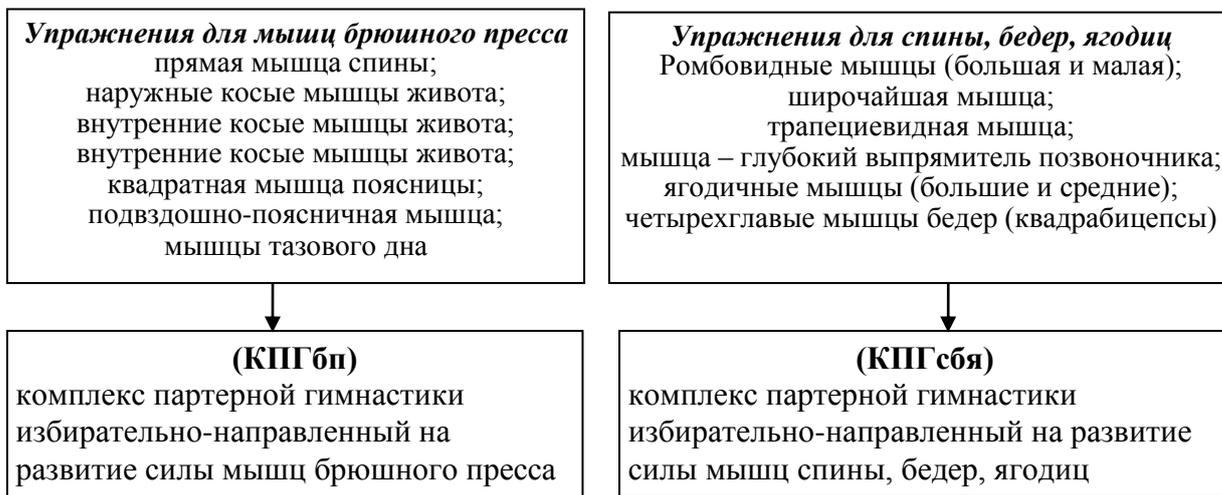


Рисунок 4 – Классификация упражнений партерной гимнастики по анатомическому признаку

Принципы целесообразности, соответствия, вариативности содержания с учетом направленности интересов женщин к различным средствам РГ, нашли свое отражение в разработке предложенных классификаций.

1. Гимнастика: учеб. пособие / под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск: БГУФК, 2007. – 250 с.
2. Добровольская, С.В. Оздоровительная аэробика и образ жизни студенток вуза // Фізична культура і здоров'я. – 2002. – № 3. – С. 98 – 104.
3. Здоровье без лекарств: попул. энцикл. справочник / БелЭН; Гл. ред. Б.И. Саченко. – Минск: БелЭН, 1994. – 382 с.
4. Малышева, Н.Л. Программа занятий ритмической гимнастикой для женщин 18–30 лет / Н.Л.Малышева.–2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2006. – 18 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
6. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
7. Теория и методика физического воспитания: в 2-х т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература. 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания; Т. Методика физического воспитания различных групп населения.
8. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов Е 35 (Около 9500 терминов) / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Спорт АкадемПресс, 2001. – 480 с.