

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра теории и методики гимнастики

БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Москва
Знание-М
2021

УДК 796.413/.418
ББК 75.6
Б17

Рецензенты:

О. И. Ткачева — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»;

Т. А. Грабаздина — заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУДО ДЮСШ № 1 «Атлетика»

Б17 **Базовая техническая подготовка в спортивной гимнастике : учебно-методическое пособие / Д. В. Семенов, А. А. Румянцев, В. Н. Шляхтов, Ю. В. Белова.** — Москва: Знание-М, 2021. — 68 с.

ISBN 978-5-00187-087-6

Предлагается методический материал по основным вопросам базовой технической подготовки в спортивной гимнастике. Рассмотрены теоретические аспекты организации спортивной тренировки и предложены комплексы упражнений, направленные на решение задач базовой технической подготовки гимнастов на этапе спортивной специализации.

Предназначено для специалистов по спортивной гимнастике, теории и методике спортивной тренировки; для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 — Физическая культура, 49.04.01 — Физическая культура, 49.04.03 — Спорт; для аспирантов направления подготовки 49.06.01 — Физическая культура и спорт, а также для обучающихся и тренеров-преподавателей ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, средних и высших физкультурных учебных заведений.

УДК 796.413/.418
ББК 75.6

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»*

ISBN 978-5-00187-087-6

© Авторский коллектив, 2021
© Знание-М, 2021

Содержание

Введение	4
Структура и содержание технической подготовки в спортивной гимнастике..	7
Фазовая структура гимнастических упражнений	19
Методика базовой технической подготовки юных гимнастов	24
Базовые навыки	24
Методика базовой технической подготовки общего и видового назначения.....	26
Структурные группы упражнений и последовательность освоения гимнастических упражнений на видах многоборья	38
1. Вольные упражнения	38
2. Конь-махи.....	39
3. Кольца.....	40
4. Опорный прыжок.....	41
5. Брусья параллельные	42
6. Перекладина.....	43
Физическая подготовка, как фундамент базовой технической подготовки.	44
Литература	51
Приложения	59
Комплексы упражнений по физической подготовке	59

ВВЕДЕНИЕ

Современная гимнастика характеризуется лавинообразным повышением сложности соревновательных комбинаций при переходе от разряда к разряду и уровню значимости соревнований. Гимнасты целенаправленно усложняют свои выступления. Но повышать сложность за счет совершенствования специальных физических качеств постоянно невозможно. Дальнейший прогресс в построении тренировочных занятий связан не столько с механическим увеличением выполняемой работы, сколько с уточнением средств и методов тренировки, определением их наиболее целесообразного сочетания, рационализацией самого тренировочного процесса на основе технических средств контроля за состоянием спортсмена и уточнением средств педагогического контроля [23]. Поэтому актуальным становится поиск новых методик обучения и совершенствования сложным упражнениям и разработки наиболее эффективной программы подготовки высококлассных спортсменов.

Современный этап развития спортивной гимнастики характеризуется повышенным вниманием к вопросам подготовки спортивного резерва, освоения юными гимнастами базовых навыков выполнения гимнастических упражнений. Более высокие требования к качеству исполнения сверхсложных упражнений и их соединений заставляют пересмотреть весь тренировочный процесс, начиная с базовой подготовки юных спортсменов на гимнастических снарядах. Важность этого объясняется тем, что возможность овладения наиболее сложными вариантами гимнастических движений во многом зависит от содержания и качества освоения материала, планируемого на начальных этапах обучения гимнастов.

В науке и практике спортивной гимнастики сложилось правило (принцип) выбора упражнения, позволяющее в некоторой степени решать отмеченные проблемы. Коротко оно формулируется так: от базовых навыков к целостным упражнениям конкурентоспособным соревновательным комбинациям. Таким образом, всеми известный дидактический принцип «от простого к сложному» несколько трансформируется в принцип «от базового к его разновидностям» [23].

Цель базовой подготовки заключается в освоении относительно небольшой группы упражнений, их связок и комбинаций, структура

которых соответствует требованиям, предъявляемым к выполнению наиболее сложных соревновательных упражнений. В связи с этим, необходимо как можно точнее определить набор упражнений, который составит основу технической подготовки гимнастов на начальном этапе обучения [4, 11, 57].

Разнообразные гимнастические движения можно сгруппировать по принципу однотипных упражнений, которые подчинены общим биомеханическим закономерностям. В процессе подобной классификации большую важность несут понятия базовых и профилирующих упражнений. Их немного, но они определяют техническую составляющую гимнастических упражнений.

Ю. К. Гавердовским [11–18] разработана структура целостной системы программной специальной технической подготовки в спортивной гимнастике на основе базовых упражнений, где выделены следующие их категории: начальная школа, базовые блоки, целостные базовые упражнения, базовые комбинации.

Начальная школа представляет собой формирование наиболее простых, но важных элементов техники и стиля движений. Это, прежде всего, формирование элементов рабочей осанки, рациональных поз и простейших действий с особенностями исполнения присущими гимнастическому стилю.

Базовые блоки или базовые навыки, как их еще называют, это специфические, как правило, сложнокоординационные двигательные действия, представляющие собой подсистему целостного движения, доведенные в исполнении до высочайшей степени автоматизма. Это такие действия как: отталкивания руками и ногами, приземления, опорные и безопорные вращения тела, удержание рабочей позы («динамическая осанка»), навыки владения равновесными позами на основе стойки на руках.

Целостные базовые упражнения представляют собой системно завершенные упражнения, играющие не только роль соревновательных движений, но крайне важные и как средство специальной технической подготовки (СТП). В данной структуре принято выделять *профилирующие упражнения* и *упражнения служебного характера*. Термин «профилирующее упражнение» связан с понятием структурного профиля, под которым понимается группа родственных

упражнений, различающихся только действиями реализации и завершения [12]. Служебные упражнения или энергообеспечивающие и связующие движения играют скорее вспомогательную роль, являясь, как правило, несложными упражнениями, но позволяющими накопить энергию для реализации более сложных профилирующих упражнений.

Вопросы «Чему учить?» и «Как учить?» ставили и ставят многие специалисты в области гимнастики. Существует необходимость четко обозначить тот объем упражнений, который позволит качественно подготовить гимнаста экстра-класса. В тоже время, наблюдается нехватка специализированной научно-обоснованной и методической литературы посвященной реализации данной задачи при подготовке гимнастов в условиях разных специализированных учреждениях.

В связи с этим, в данном учебно-методическом пособии принята попытка помочь тренерам разрешить противоречие между наличием высокой конкуренции, требующей от спортсмена раннего освоения и стабилизации техники сложнокоординационных упражнений, с одной стороны, и отсутствием единых унифицированных программ технической подготовки гимнастов, проектируемых на основе объективных модельных показателей базовых элементов, с другой стороны; а также противоречие между необходимостью индивидуализации процесса технической подготовки, как условия учета резервных возможностей спортсмена, с одной стороны, и отсутствия обоснованных строго-регламентированных компонентов подготовленности, препятствующих форсированию технической подготовки спортсмена, с другой стороны.

Структура и содержание технической подготовки в спортивной гимнастике

Подготовка в спортивной гимнастике непосредственно выражается в освоении гимнастами техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений и формировании должного уровня физической и функциональной готовности для демонстрации соревновательных программ на высочайшем качественном уровне.

Техника исполнения гимнастического упражнения представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение двигательной задачи. Именно качество исполнения упражнения, а также устойчивость характеризуют техническое мастерство гимнастов.

Техника гимнастического упражнения — это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

Техническая структура гимнастических упражнений — это стабилизированная взаимосвязь технических действий и движений гимнаста во времени и пространстве. Структуры гимнастических элементов, входящих в комбинацию или связку, соединяются друг с другом. В то же время каждый элемент сам по себе является системой движений, обладающей своим составом и структурой, которые определяются в результате системно-структурного анализа техники.

Подготовка гимнастов строится на принципах системного подхода. При этом она имеет интегральный характер со значительным и довольно глубоким взаимопроникновением различных видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической). Такая форма интегральной подготовки гимнастов требует серьезного внимания к организации тренировочного процесса.