

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

Д.В. Семенов, В.Н. Шляхтов, А.А. Румянцев

**Технология подготовки гимнастов на этапе
начальной спортивной специализации**

Монография

Великие Луки

2018

А

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».
Утверждено на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»,
Протокол № 7 от 21.12.2017 г.

УДК 796/799
ББК 75.6
О 64

Рецензенты:

Е.Н. Медведева, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта
О.И. Ткачева, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»

Семенов, Д.В. Технология подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации: моногр. / Д.В. Семенов, В.Н. Шляхтов, А.А. Румянцев – Великие Луки, 2017. – 127 с.

В настоящей монографии рассматриваются вопросы организации подготовки в спортивной гимнастике с позиции технологического подхода. Приводится систематизация и обобщение теоретического и практического опыта по вопросам базовой технической подготовки в спортивной гимнастике. Представляются результаты научных исследований и их практической апробации в реальных условиях тренировки гимнастов.

Монография предназначена 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.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ	8
1.1. Основные методологические положения многолетней подготовки гимнастов	8
1.2. Содержание системы подготовки гимнастов	11
1.2.1. Особенности направленности и построения учебно-тренировочного процесса гимнастов на этапе начальной спортивной специализации ..	11
1.2.2. Характеристика видов подготовки	12
1.2.3. Характеристика средств и методов подготовки гимнастов	20
1.2.4. Показатели физического развития и двигательной подготовленности как средство управления тренировочным процессом гимнастов на этапе начальной спортивной специализации	27
1.3. Роль технологических подходов в подготовке гимнастов	30
Заключение по главе	34
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	35
2.1. Анализ содержания классификационных и соревновательных программ гимнастов	35
2.2. Профилирующие гимнастические упражнения на этапе начальной спортивной специализации	42
2.3. Исследование особенностей биоэлектрической активности мышц при выполнении базовых и профилирующих гимнастических упражнений ..	44
2.4. Определение уровня физической подготовленности гимнастов на этапе начальной спортивной специализации	53
2.5. Определение уровня базовой технической подготовленности гимнастов на этапе начальной спортивной специализации	55
2.6. Исследование кинематических особенностей техники исполнения профилирующих гимнастических упражнений	57
2.6.1. Анализ кинематики выполнения переворота вперед	58
2.6.2. Анализ кинематики выполнения переворота назад	60
2.6.3. Анализ кинематики выполнения опорного прыжка переворотом вперед	63
2.6.4. Анализ кинематики выполнения стойки на руках махом назад из упора на брусьях	65
2.6.5. Анализ кинематики выполнения большого оборота назад на перекладине	68
Заключение по главе	72
ГЛАВА III. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНОЛОГИИ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ	73
3.1. Содержание технологии тренировки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации	73

ГЛАВА IV. ПРАКТИЧЕСКОЕ АПРОБИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ	82
4.1. Экспериментальное апробирование разработанной технологии	82
4.1.1. Формирование уровня физической и базовой технической подготовленности гимнастов, необходимого для последующего освоения техники профилирующих упражнений	82
4.1.2. Овладение гимнастами техникой профилирующих упражнений на основе разработанной технологии	85
4.2. Анализ динамики кинематических параметров движения при выполнении профилирующих упражнений	88
4.2.1. Переворот вперед	88
4.2.2. Переворот назад	89
4.2.3. Прыжок переворотом вперед	90
4.2.4. Стойка на руках махом назад из упора на брусьях	92
4.2.5. Большой оборот назад	93
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	98
БИБЛИОГРАФИЯ	102

ВВЕДЕНИЕ

Растущая сложность упражнений гимнастического многоборья, которые демонстрируются на международной арене, побуждает к поиску новых более эффективных путей подготовки спортсменов. Причем интенсификация тренировочного процесса гимнастов должна идти не только на этапе высших спортивных достижений, а начиная с самых ранних этапов тренировки.

Тренировочный процесс при работе с начинающими гимнастами, с которыми чаще всего работают молодые тренеры, имеющие не очень высокий уровень профессиональной квалификации, нередко идет стихийно, без использования научно – обоснованных, зарекомендовавших себя опытом методик. Это ведет к появлению серьезных ошибок, к нерациональности процесса тренировки.

Многие специалисты указывают на недостаток внимания к подготовке резервов в детских спортивных школах. Это выражается, в том числе, и в недооценке роли педагогического контроля за физическим состоянием и подготовленностью юных гимнастов, особенно 10-12-летних, на этапе специализированной подготовки, в процессе которой закладывается база будущего спортивного мастерства (В. М. Смолевский, 1999; Нгуен Ким Куюнь, 2005).

Этап спортивной специализации в современной редакции, имеющий название тренировочный этап (Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в ред. Федерального закона от 26.07.2017) является одним из решающих в становлении гимнаста, как спортсмена, а специализированной литературы посвященной организации тренировочного процесса на этом этапе явно недостаточно. Исходя из этого, необходимо обобщение взглядов ряда специалистов по вопросу тренировки гимнастов с целью разработки и оптимизации технологии подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации.

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. Все упражнения гимнастического многоборья можно объединить по каким-либо общим признакам в различные структурные группы. В процессе подобной классификации большую важность несут понятия базовых и профилирующих упражнений.

Согласно исследованиям многих специалистов (Ю. К. Гавердовский, 2007, 2014; Н. А. Курьеров, 1971; В. И. Мамзин, 1996) понятие «базовое (профилирующее) упражнение» определяется как упражнение, занимающее