

УДК 796.41.015:372.8(075.8)

ББК 75.6

Е 67

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор Биндусов Е.Е.

кандидат педагогических наук, доцент Кайдаш С.И.

Е 67 Епишин, Н.Д. Методика формирования навыков управления движениями гимнастов: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. / Н.Д. Епишин: моск.гос.акад.физ.культуры – Малаховка, МГАФК, 2016. – с.136.

В учебном пособии автором впервые представлен развернутый теоретико-методологический и практический материал, отражающий основные характеристики физической среды в которой осуществляются двигательные действия гимнаста, физического тела самого гимнаста, отражены авторские методики формирования "фонового" функционального состояния физического тела, навыки управления движениями.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки бакалавров 49.03.01. "Физическая культура", профиль подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: гимнастика спортивная, художественная и эстетическая гимнастика, а также магистрантов, аспирантов и слушателей факультета повышения квалификации.

Пособие может представлять теоретический и практический интерес как для тренеров и специалистов, работающих с резервом в детско-юношеских спортивных школах, так и со спортсменами высокой квалификации.

Утверждено научно-методическим советом

МГАФК в качестве учебного пособия

© Епишин Н.Д., 2016

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА I. ФИЗИЧЕСКАЯ СРЕДА ДВИЖЕНИЙ ГИМНАСТА НА СНАРЯДЕ.....	7
1.1. Земля как физическое тело, сила тяготения, эфиродинамическая гипотеза механизма ее действия..	7
1.2. Опора гимнастического снаряда как физическое тело, виды опор.....	8
1.3. Агрегатные состояния и физические свойства опор гимнастических снарядов.....	11
1.4. Контрольные вопросы.....	13
ГЛАВА II. ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО ГИМНАСТА.....	14
2.1. Строение опорно-двигательного аппарата гимнаста..	14
2.2. Фоновое функциональное состояние физического тела гимнаста (фон).....	18
2.3. Изменение позы гимнаста при наличии фона.....	46
2.4. Контрольные вопросы.....	63
ГЛАВА III. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА ГИМНАСТА.....	65
3.1. Комплекс упражнений по растягиванию отдельных групп мышц.....	65
3.2. Комплекс упражнений по напряжению отдельных групп мышц.....	73
3.3. Комплекс упражнений по образованию единого упруго-жесткого стержня.....	82
3.4. Контрольные вопросы.....	90
ГЛАВА IV. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ФОНОВОГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА ГИМНАСТА (ФОНА).....	91

4.1. Прыжки на батуте как средство тренировки фона....	91
4.2. Многократные подскоки, обороты, повороты как средство тренировки фона.....	97
4.3. Многократные большие обороты, обороты круги двумя, а также многократное выполнение других движений на снарядах как средство тренировки фона.....	104
4.4. Контрольные вопросы.....	107
ГЛАВА V. МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ УПРАВЛЯЕМОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПОЗЫ У ГИМНАСТОВ.....	109
5.1. Общая разминка как средство управления позой.....	109
5.2. Школа прыжков на батуте, специальная разминка на батуте как средство управления позой.....	111
5.3. Акробатическая школа, акробатическая разминка как средство управления позой.....	121
5.4. Контрольные вопросы.....	129
ЛИТЕРАТУРА.....	131