

Ю. К. ГАВЕРДОВСКИЙ

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

**Том 2**

*Рекомендовано  
Учебно-методическим объединением  
высших учебных заведений Российской Федерации  
по образованию в области физической культуры  
в качестве учебника для образовательных учреждений  
высшего профессионального образования,  
осуществляющих образовательную деятельность  
по направлению 034300 – Физическая культура*



МОСКВА  
2021

УДК 796.0912  
ББК 75.661я73  
Г12

**Гавердовский Ю. К.**

Г12 **Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2.- 2-е изд. /Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2021. – 231 с. : ил.**

ISBN 978-5-00129-108-4

«Теория и методика спортивной гимнастики» – новый учебник для студентов институтов физической культуры, специализирующихся по данному виду спорта. Издание содержит расширенные материалы по всем основным вопросам подготовки гимнастов и гимнасток высшей квалификации.

*Во втором томе* рассматриваются методология обучения гимнастическим упражнениям, специальной подготовки и основы обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процесса в спортивной гимнастике.

Издание может быть рекомендовано также научным работникам по спорту, тренерам и спортсменам.

**УДК 796.0912  
ББК 75.661я73**

ISBN 978-5-00129-108-4

© Гавердовский Ю. К., 2020  
© Оформление. ООО "Торговый дом  
"Советский спорт", 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

## ТОМ 2

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
-----------------------	----------

### **Часть первая** **ПРОЦЕСС И МЕТОДОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ** **УПРАЖНЕНИЯМ**

<b>Глава 1. ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ, НАВЫК И ПРОЦЕСС</b> <b>ИХ ФОРМИРОВАНИЯ .....</b>	<b>4</b>
1.1. Понятия «двигательного умения» и «двигательного навыка» .....	4
1.1.1. <i>Двигательное умение .....</i>	4
1.1.2. <i>Двигательный навык .....</i>	4
1.1.3. <i>Понятие двигательного умения высшего порядка .....</i>	4
1.1.4. <i>Автоматизация двигательных действий .....</i>	5
1.2. Этапность формирования умения и навыка в процессе освоения и совершенствования упражнения .....	6
1.2.1. <i>Прогрессирование и стабилизация двигательного умения/навыка</i> <i>в процессе освоения и соревновательной эксплуатации гимнастического</i> <i>упражнения .....</i>	6
1.2.2. <i>Регрессирование и дестабилизация навыка .....</i>	9
<b>Глава 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ГИМНАСТА</b> <b>И ИХ ФОРМИРОВАНИЕ .....</b>	<b>13</b>
2.1. Психологическая природа двигательных представлений спортсмена .....	13
2.2. Модальность двигательных представлений .....	14
2.2.1. <i>Модальные компоненты двигательных представлений .....</i>	14
2.2.2. <i>Модальные пары ДП .....</i>	14
2.3. Экзо- и эндогенные компоненты ДП .....	16
2.4. Скрытые и проявленные ДП. Контроль ДП .....	17
2.4.1. <i>Скрытые ДП .....</i>	17
2.4.2. <i>Проявленные ДП .....</i>	18
2.4.3. <i>Конструктивные и альтернативные ДП .....</i>	18
2.4.4. <i>Двигательные дифференцировки .....</i>	19
2.5. Этапность формирования двигательных представлений .....	19
2.6. Средства формирования двигательных представлений .....	20
2.7. Методы формирования представлений .....	22
2.7.1. <i>Словесный метод .....</i>	22
2.7.2. <i>Визуальный метод .....</i>	23
2.7.3. <i>Аудиометод .....</i>	24
2.7.4. <i>Моторный метод .....</i>	25
2.7.5. <i>Анализ и синтез в системе методов при формировании ДП .....</i>	25

2.8. Психолого-педагогическая технология формирования двигательных представлений в спорте .....	26
2.8.1. <i>Выявление объективных компонентов ДП</i> .....	26
2.8.2. <i>Формирование субъективных компонентов двигательных представлений и навыка</i> .....	27
<b>Глава 3. МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ</b> .....	30
3.1. Понятия «метода» и «адаптивности» обучения .....	30
3.2. Методы программной адаптации упражнений .....	30
3.2.1. <i>Целостные методы</i> .....	31
3.2.2. <i>Методы расчленения</i> .....	32
3.3. Внепрограммная адаптация упражнений .....	33
3.4. Комплексная адаптация и безадаптивное обучение .....	34
3.5. Разучивание спортивных упражнений как процесс адаптации-реадаптации .....	35
3.6. Приемы адаптивного обучения .....	39
3.7. Эффективность обучения на основе целостных методов и методов расчленения .....	39
3.8. Принципы обучения в спорте .....	41
3.8.1. <i>Дидактические принципы в общей и спортивной педагогике</i> .....	41
3.8.2. <i>Принципы обучения в высшем спорте</i> .....	41
<b>Глава 4. ДИНАМИКА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ</b> .....	48
4.1. Временные уровни оптимальной готовности к обучению .....	48
4.2. Факторы функционального состояния спортсмена при обучении .....	50
4.3. Динамика освоения упражнения в сеансе обучения .....	51
4.3.1. <i>Признаки прогрессирования</i> .....	51
4.3.2. <i>Стабильность и застой</i> .....	53
4.3.3. <i>Регресс</i> .....	53
4.3.4. <i>Колебания качества исполнения упражнения</i> .....	54
4.3.5. <i>Общая динамика в сеансе обучения</i> .....	54
4.4. Динамика обучения в последовательных занятиях .....	55
4.4.1. <i>Интервальная динамика занятий</i> .....	55
4.4.2. <i>Латентное усвоение</i> .....	55
4.4.3. <i>Детренирующий режим</i> .....	56
4.4.4. <i>Динамика завершеного обучения</i> .....	56
<b>Глава 5. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ОШИБКА КАК ФАКТОР ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ</b> .....	57
5.1. Понятие «двигательной ошибки» .....	57
5.2. Факторы двигательной ошибки .....	57
5.2.1. <i>«Затруднения» как первопричина ошибки</i> .....	57
5.2.2. <i>Предыстория обучения как причина ошибок</i> .....	58
5.2.3. <i>Ошибки в обучении</i> .....	59

5.3. Значимость двигательной ошибки .....	61
5.4. Причинно-следственные связи в структуре двигательной ошибки .....	61
5.5. Динамика ошибок и работа над ними .....	62

## Часть вторая

### СИСТЕМА БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Глава 6. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОТБОРА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	64
6.1. Виды отбора в гимнастике .....	64
6.2. Методические основы начального отбора .....	64
6.2.1. Основные критерии начального отбора .....	64
6.2.2. Основы методики начального отбора .....	66
6.2.3. Основы методики специализированного отбора .....	69
6.2.4. Отбор участников соревнований .....	71
Глава 7. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	73
7.1. Предмет и содержание специальной технической подготовки в гимнастике .....	73
7.1.1. Понятия «специальная техническая подготовка» и «техническая база» .....	73
7.1.2. Многолетний характер СТП в гимнастике и преемственность движений .....	73
7.1.3. Программные компоненты СТП .....	75
7.2. Методика специальной технической подготовки .....	79
7.2.1. Программа СТП .....	79
7.2.2. Методы СТП .....	81
7.2.3. Контроль СТП .....	83
Глава 8. ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА .....	84
8.1. Предмет и виды физической и функциональной подготовки .....	84
8.1.1. Предмет физической и функциональной подготовки .....	84
8.1.2. Виды физической и функциональной подготовки .....	84
8.2. Методика воспитания физических качеств в гимнастике .....	85
8.2.1. Общие требования к развитию двигательных качеств в гимнастике .....	85
8.2.2. Силовые и скоростные качества .....	86
8.2.3. Качества гибкости и подвижности в суставах .....	92
8.2.4. Качество выносливости .....	95
8.2.5. Функциональные качества гимнаста .....	99
8.3. Организационно-методические основы физической и функциональной подготовки в гимнастике .....	102
8.3.1. Общая физическая подготовка .....	102
8.3.2. Специальная физическая подготовка .....	103
8.3.3. Узколокализованная физическая подготовка .....	104
8.3.4. Функциональная подготовка .....	104
8.3.5. Организация и общее планирование физической и функциональной подготовки .....	105

Глава 9. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	108
9.1. Психологический фактор в гимнастике и ее психограмма .....	108
9.1.1. Предмет специальной психологической подготовки .....	108
9.1.2. Психограмма спортивной гимнастики .....	108
9.1.3. Личность спортсмена .....	111
9.1.4. Психическая надежность в спорте .....	119
9.2. Специальная психологическая подготовка в гимнастике .....	119
9.2.1. Методы психодиагностики .....	119
9.2.2. Методы специальной психологической подготовки .....	121
9.3. Психологические аспекты учебно-тренировочного процесса и соревнований .....	123
9.3.1. Психологические аспекты учебно-тренировочного процесса .....	123
9.3.2. Психологические аспекты соревнований .....	123
9.4. Теоретическая подготовка .....	124
9.4.1. Значение теоретической готовности спортсмена .....	124
9.4.2. Предмет теоретической подготовки в гимнастике .....	125
9.4.3. Методика теоретической подготовки .....	125

### Часть третья

## ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Глава 10. ПРИНЦИПЫ И ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	127
10.1. Организационно-методическая система подготовки в гимнастике .....	127
10.2. Основные принципы тренировки в гимнастике .....	128
10.3. Структура и периодизация тренировочного процесса в гимнастике .....	132
10.3.1. Структурообразующие факторы процесса подготовки .....	132
10.3.2. Олимпийский цикл .....	133
10.3.3. Макроциклы и периоды подготовки .....	133
10.3.4. Мезоциклы подготовки .....	134
10.3.5. Микроциклы подготовки .....	134
Глава 11. СТРУКТУРА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ .....	138
11.1. Структура традиционного учебно-тренировочного занятия .....	138
11.1.1. Подготовительная часть .....	138
11.1.2. Основная часть .....	141
11.1.3. Заключительная часть .....	141
11.2. Типы занятий спортивной гимнастикой .....	142
Глава 12. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ .....	150
12.1. Понятие «тренировочной нагрузки» .....	150
12.2. Показатели внешней нагрузки в гимнастике .....	151

12.2.1. Элемент, соединение и комбинация как единицы учета внешней нагрузки .....	151
12.2.2. Объем и интенсивность нагрузки в гимнастике .....	151
12.2.3. Индексы нагрузки .....	152
12.3. Моделирование нагрузки .....	153
12.3.1. Зоны объема и интенсивности нагрузки .....	153
12.3.2. Соревнования как модель тренировочных нагрузок .....	154
12.4. Управление тренировочными нагрузками .....	155
12.4.1. Учетно-информативные показатели нагрузки в гимнастике .....	155
12.4.2. Методы изменения тренировочных нагрузок .....	155
12.4.3. Индивидуализация нагрузок .....	160
<b>Глава 13. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ КОНТИНГЕНТАМИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ .....</b>	<b>162</b>
13.1. Особенности работы с юными спортсменами .....	162
13.1.1. Особенности начальной работы с юными гимнастами .....	162
13.1.2. Особенности работы с юными гимнастами в период начальной специализированной подготовки .....	164
13.1.3. Особенности работы с юными гимнастами в период углубленной специализированной подготовки .....	165
13.1.4. Особенности работы с гимнастами-юношами (девушками) в период достижения спортивного мастерства .....	166
13.2. Особенности работы с гимнастами высшей квалификации .....	167
13.2.1. Основные принципы работы с гимнастами высшей квалификации .....	168
13.2.2. Организация и методика двух- и трехразовых занятий в один день .....	169
13.2.3. Организационно-методические основы централизованной подготовки .....	172

## Часть четвертая

### ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ

<b>Глава 14. ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТА И ГИМНАСТИЧЕСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ .....</b>	<b>174</b>
14.1. Предсоревновательный этап подготовки гимнаста .....	174
14.1.1. Предсоревновательная подготовка в годичном цикле .....	174
14.1.2. Моделирование соревновательной деятельности .....	175
14.2. Организация работы на соревнованиях .....	175
14.2.1. Классификация соревнований .....	175
14.2.2. Структура соревновательного микроцикла .....	177
14.2.3. Показатели нагрузки в соревновательном микроцикле .....	179
14.3. Взаимодействие гимнастов и тренера на соревнованиях. Соревновательная тактика .....	180
14.3.1. Формы взаимодействия гимнаста и тренера .....	180
14.3.2. Тактические приемы в соревнованиях гимнастов .....	181
14.4. Показательные выступления гимнастов .....	182

**Часть пятая**

**СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Глава 15. ТРЕНЕР И ЕГО БРИГАДА .....	183
15.1. Профессия тренера по спортивной гимнастике .....	183
15.1.1. Педагогические способности и личность тренера .....	183
15.1.2. Знания, умения, навыки и функции тренера .....	184
15.1.3. Психологические аспекты деятельности тренера .....	187
15.2. Специализация и бригадный метод работы тренеров .....	188
15.2.1. Специализация тренеров .....	188
15.2.2. Метод бригадной работы .....	189
Глава 16. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПИТАНИЕ ГИМНАСТОВ .....	191
16.1. Врачебный контроль в гимнастике .....	191
16.2. Медико-санитарное обеспечение. Допинг и секс-контроль .....	192
16.3. Восстановительные мероприятия .....	192
16.3.1. Уровни процесса утомления-восстановления в гимнастике .....	192
16.3.2. Медико-биологическая система восстановления .....	194
16.3.3. Основные медико-биологические и психологические средства восстановления в гимнастике .....	194
16.3.4. Планирование восстановительных мероприятий .....	195
16.4. Питание гимнастов и регулирование веса тела .....	195
16.4.1. Питание гимнастов .....	195
16.4.2. Регулирование массы тела .....	199
Глава 17. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ .....	201
17.1. Организационно-методическое обеспечение .....	201
17.1.1. Организационная структура подготовки гимнастов .....	201
17.1.2. Документация тренера и гимнаста .....	202
17.2. Научное обеспечение занятий гимнастикой .....	204
17.2.1. Основные направления научных исследований и научного обеспечения в гимнастике .....	204
17.2.2. Организация научного обеспечения .....	206
Глава 18. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ .....	208
18.1. Гимнастический зал и его оборудование .....	208
18.1.1. Гимнастические залы .....	208
18.1.2. Гимнастические снаряды .....	209
18.2. Экипировка гимнаста .....	216
18.3. Обеспечение безопасности при занятиях гимнастикой .....	218
18.3.1. Основные причины и профилактика травматизма в гимнастике .....	218
18.3.2. Приемы помощи и страховки .....	219
18.4. Оказание первой помощи при травмах .....	221
ЛИТЕРАТУРА .....	223