

75.661

С30

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

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

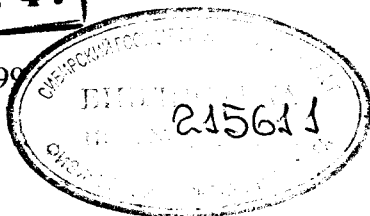
Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»  
Утверждено на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»,  
Протокол № 7 от 21.12.2017 г.

**Н. Ф.**

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. Шляхто А.А. Румянцев – Великие Луки, 2018. – 127 с.

В настоящей монографии рассматриваются вопросы организации подготовки в спортивной гимнастике с позиции технологического подхода. Проводится 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.

ISBN 978-5-9760-0066-7

## 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 .....	28
1.3. Роль технологических подходов в подготовке гимнастов .....	30
Заключение по главе .....	34
ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	36
2.1. Анализ содержания классификационных и соревновательных программ гимнастов .....	36
2.2. Профилирующие гимнастические упражнения на этапе начальной спортивной специализации .....	43
2.3. Исследование особенностей биоэлектрической активности мышц при выполнении базовых и профилирующих гимнастических упражнений .....	45
2.4. Определение уровня физической подготовленности гимнастов на этапе начальной спортивной специализации .....	55
2.5. Определение уровня базовой технической подготовленности гимнастов на этапе начальной спортивной специализации .....	57
2.6. Исследование кинематических особенностей техники исполнения профилирующих гимнастических упражнений .....	59
2.6.1. Анализ кинематики выполнения переворота вперед .....	60
2.6.2. Анализ кинематики выполнения переворота назад .....	62
2.6.3. Анализ кинематики выполнения опорного прыжка переворотом вперед .....	65
2.6.4. Анализ кинематики выполнения стойки на руках махом назад из упора на брусьях .....	68
2.6.5. Анализ кинематики выполнения большого оборота назад на перекладине .....	71
Заключение по главе .....	75
ГЛАВА III. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНОЛОГИИ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ .....	76

3.1. Содержание технологии тренировки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации .....	76
<b>ГЛАВА IV. ПРАКТИЧЕСКОЕ АПРОБИРОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ .....</b>	<b>85</b>
4.1. Экспериментальное апробирование разработанной технологии .....	85
4.1.1. Формирование уровня физической и базовой технической подготовленности гимнастов, необходимого для последующего освоения техники профилирующих упражнений .....	85
4.1.2. Овладение гимнастами техникой профилирующих упражнений на основе разработанной технологии .....	88
4.2. Анализ динамики кинематических параметров движения при выполнении профилирующих упражнений .....	91
4.2.1. Переворот вперед .....	91
4.2.2. Переворот назад .....	92
4.2.3. Прыжок переворотом вперед .....	93
4.2.4. Стойка на руках махом назад из упора на брусках .....	95
4.2.5. Большой оборот назад .....	96
4.3. Результаты педагогического эксперимента .....	97
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>100</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ .....</b>	<b>104</b>