

Виды гимнастики
Основы спортивной
подготовки в разных видах
гимнастики



Что же такое гимнастика?



ГИМНАСТИКА — это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.



СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Спортивная гимнастика

Прыжки на батуте

Художественная
гимнастика

Мужская ритмическая
(художественная) гимнастика

Эстетическая
гимнастика

Чир спорт и чирлидинг

Командная гимнастика

Спортивная акробатика

Спортивная аэробика

Gymnastics for all



ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

Спортивная подготовка

Спортивная
тренировка

Подготовленность

Спортивная
форма

Тренированность



СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА — это многолетний специальноорганизованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки **соответственно индивидуальным особенностям спортсмена** и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля.

□ **Результат** — **подготовленность спортсмена** - это **комплексный** результат физической, технической, тактической, психической подготовок спортсмена



СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА - это педагогический процесс, направленный на подготовку к соревнованиям через систему упражнений.

□ **Результат** – это **тренированность спортсмена**
- **состояние организма** спортсмена, характеризующееся высоким уровнем развития функциональных возможностей различных систем и хорошей приспособленностью их к возрастающим физическим нагрузкам



СПОРТИВНАЯ ФОРМА - это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовки спортсмена (технической, физической, тактической, психической).



МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬ
НЫЙ ЭТАП (Б/О)

ЭТАП
НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ
(2-3 ГОДА)

ЭТАП
СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦ
ИИ (5 ЛЕТ)

ЭТАП
СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВ
ОВАНИЯ (Б/О)

ЭТАП
ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА
(Б/О)

ЭТАП РАННЕЙ
СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
(2-3 ГОДА)

ЭТАП
УГЛУБЛЕННОЙ
СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
(2-3 ГОДА)



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

**1-4 ГОДА
ПЕРИОД
ОКРУГЛЕНИЯ**

**5-7 ЛЕТ
ПЕРИОД
ВЫТЯЖЕНИЯ**

**8-10 ЛЕТ
ПЕРИОД
ОКРУГЛЕНИЯ**

**11-16 ЛЕТ
ПЕРИОД
ВЫТЯЖЕНИЯ**

**16-20 ЛЕТ
ПЕРИОД
ОКРУГЛЕНИЯ**



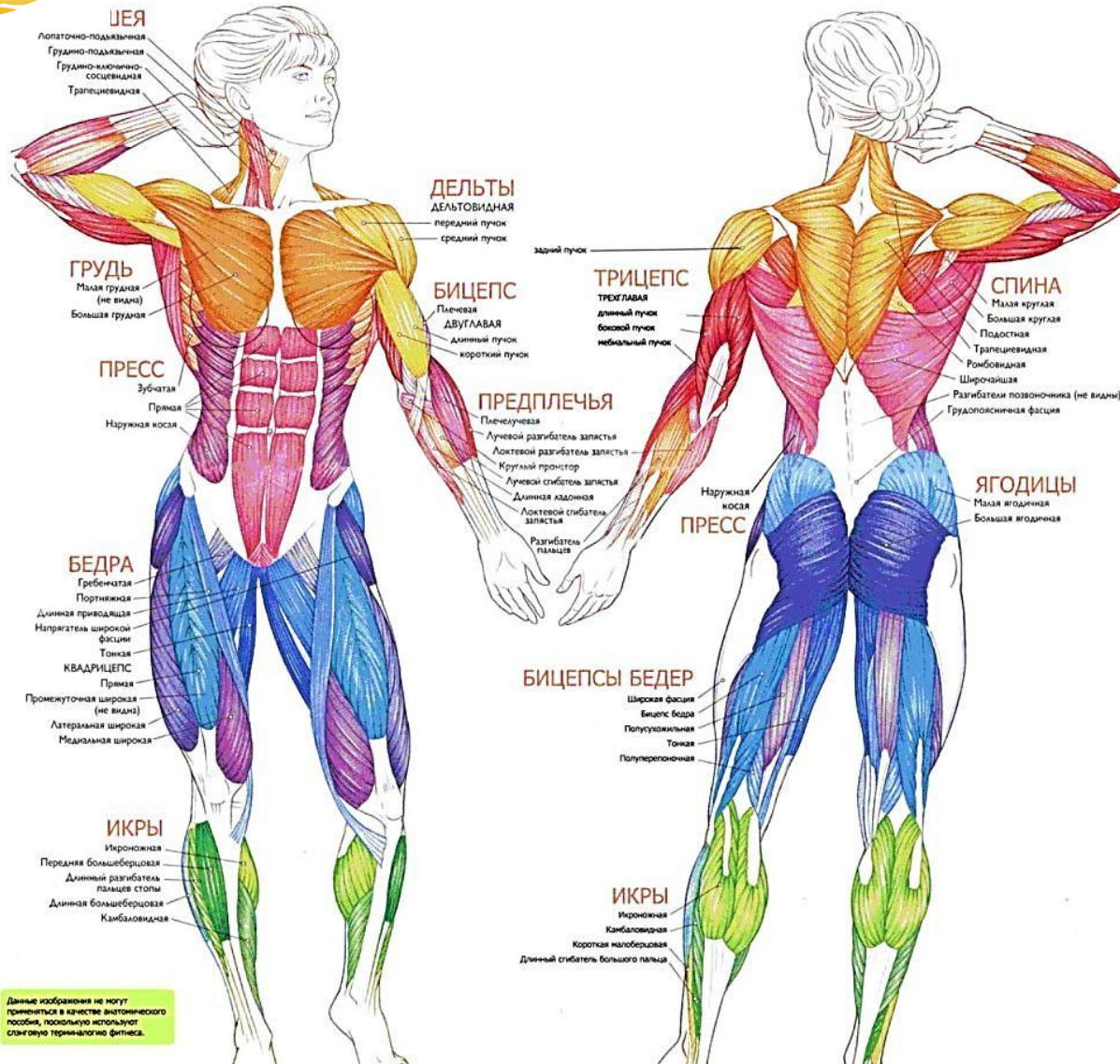
Костная система

В первые годы жизни ребенка его трубчатые кости претерпевают значительные изменения: постепенно утончается наружное компактное вещество и увеличивается внутренняя (губчатая) полость кости. Постоянное соотношение устанавливается к 7 годам, однако кость еще остается очень гибкой и способной к деформации. Неравномерные нагрузки очень легко приводят к деструктивным проявлениям. Полное окостенение происходит к 24-25 годам.





Мышечная система



Данные изображения не могут применяться в качестве анатомического пособия, поскольку используют стилизованную терминологию фитнеса.

При рождении ребенок уже имеет сформировавшуюся мускулатуру, однако мышцы их тонки, белковый состав их невелик, они не способны выполнять быстрые, сильные и длительные сокращения.



В первые годы жизни ребенка, в связи с нарастанием двигательной активности быстро растут мышцы конечностей, причем развитие мышц верхних конечностей на всех этапах опережает развитие мышц нижних конечностей. В первую очередь развиваются мышцы плеча и предплечья, гораздо позднее — мышцы кисти, что приводит к трудностям при выполнении мелкой работы до 5-6 лет.

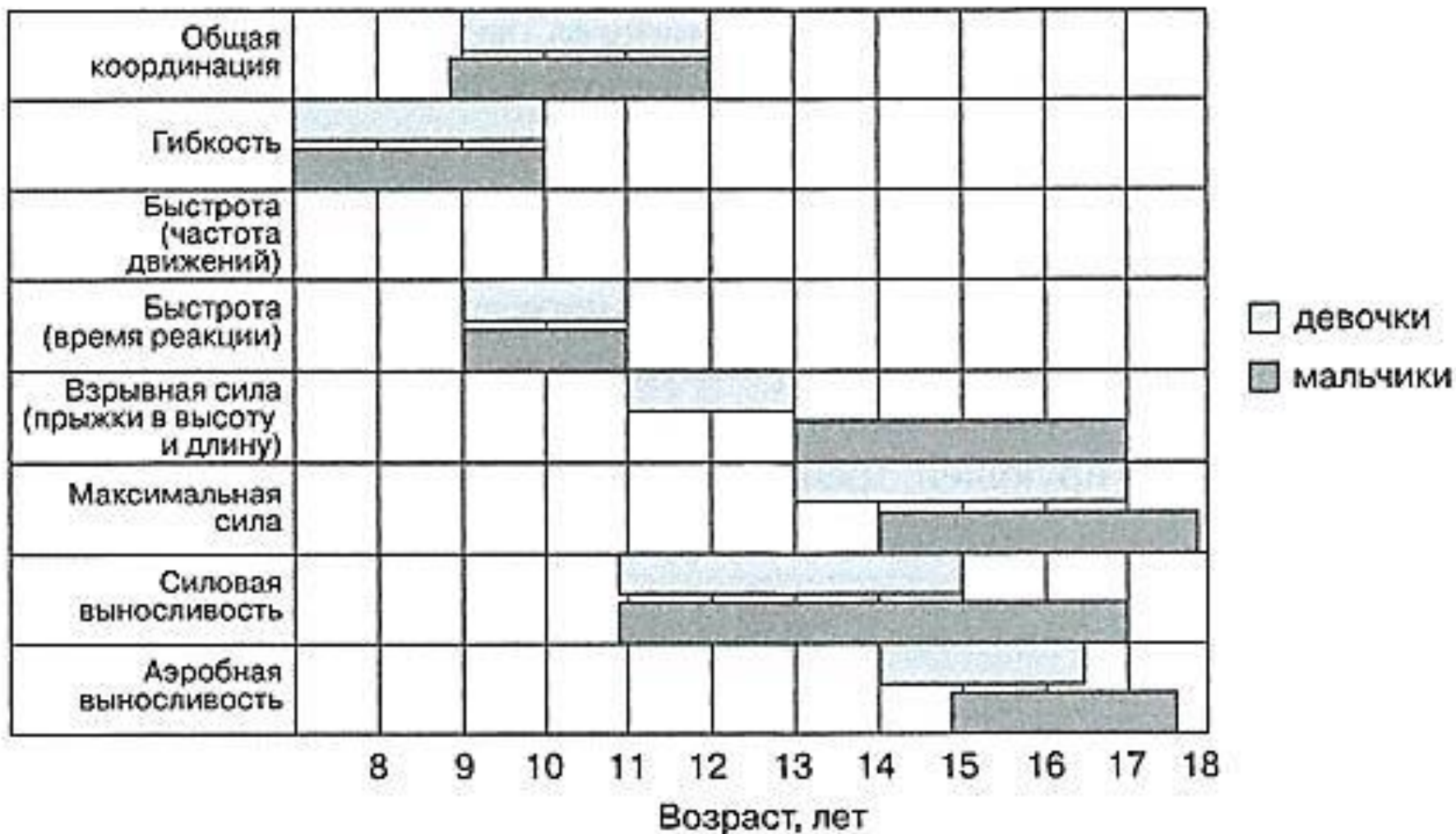


В возрасте 2-4 лет усиленно растут большие ягодичные мышцы и длинные мышцы спины. Мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела наиболее активно растут после 7 лет. С 8-9 лет нарастает объем мышц рук, ног, шеи, плечевого пояса.

Сухожильные структуры у детей и подростков, как и мышцы, развиты слабо и лишь с возрастом существенно укрепляются. Так, если в 7-9 лет прочность ахиллова сухожилия на разрыв составляет около 200 кг (что, с учетом ударных нагрузок при прыжках, соскоках, совсем немного), то в 13-14 лет она равна примерно 300, а в 17-18 лет - уже примерно 400 кг.



Сенситивные периоды развития физических качеств



[illegible]



ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

- выражают закономерности взаимосвязи состояния человека и физической нагрузки в зависимости от ее организации во времени.

Принцип регулярности

Принцип прогрессирования

Принцип рационального сочетания

Принцип целенаправленности

Принцип возрастной адекватности

Принцип опережающих воздействий

Принцип соразмерности

Принцип сопряженного воздействия



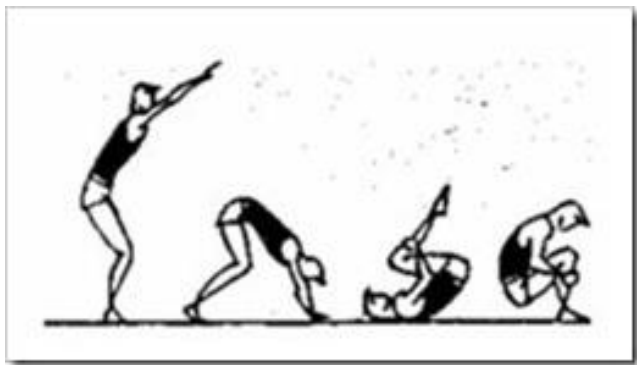
Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Благодарю за внимание!

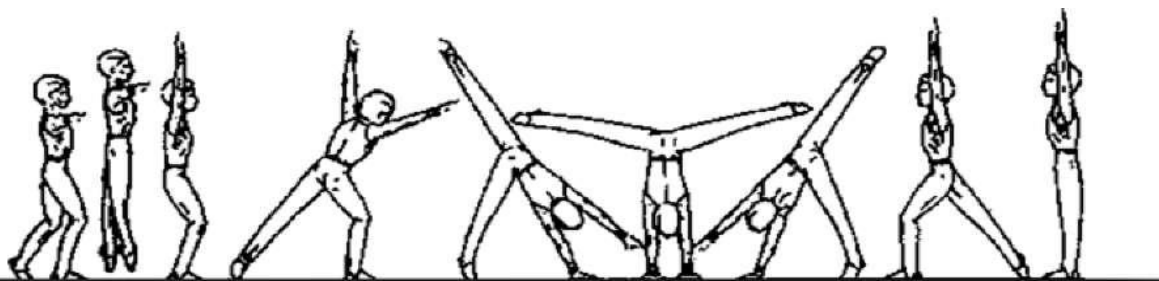


Гимнастическая терминология

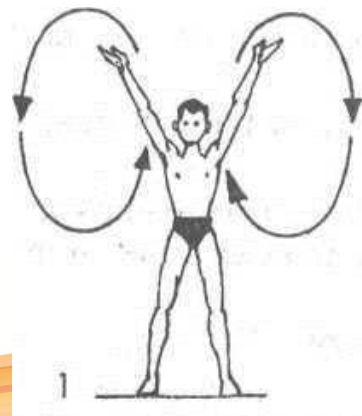
Термином в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.



кувырок



«колесо»



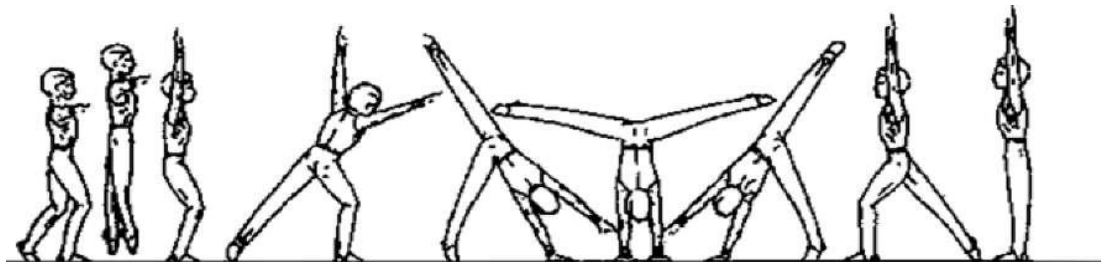
круговые движения руками



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Гимнастический словарь

«Колесо» - Медленный переворот боком



«Ласточка» - переднее равновесие

«Рондат» - темповой переворот вперед с поворотом на 180°

«Бланш» - сальто прогнувшись



Способы образования терминов

Существует несколько способов образования новых терминов:

- а) **использование корней слов** (мах, кач, сед, шаг, бег, вис, хват);
- б) **переосмысление** (мост, шпагат, круг, вход, выход, переход);
- в) **заимствование** (цирковые термины: рондат, курбет, твист);
- г) **словосложение** (разновысокие (брусья), руки вверх-наружу);
- д) присвоение имени первого исполнителя

Существуют следующие закономерности образования терминов для различных типов упражнений:

статических, маховых, прыжков и соскоков.

Термины, обозначающие *статические* **положения**, образуются путем указания на:

условия опоры, например:

стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках;

положение тела и взаимное расположение его звеньев, например:

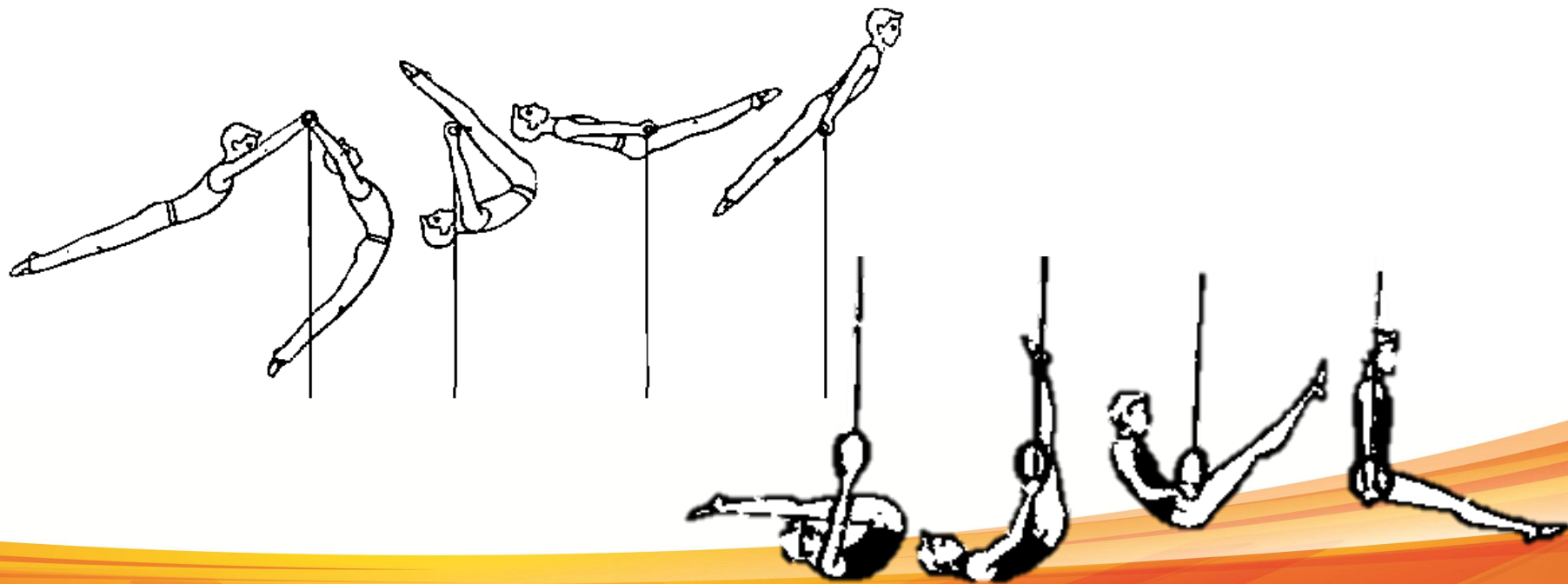
упор сидя углом, горизонтальный

упор, вис прогнувшись, вис согнувшись.





Термины *маховых упражнений* образуются с учетом *структуры и особенностей двигательных действий*, например: подъемы-разгибом, махом вперед, переворотом, спады вперед, назад.





Термины *прыжков* и *соскоков* зависят от положения тела в фазе полета над снарядом: прыжок ноги врозь, прыжок боком, соскок углом назад.

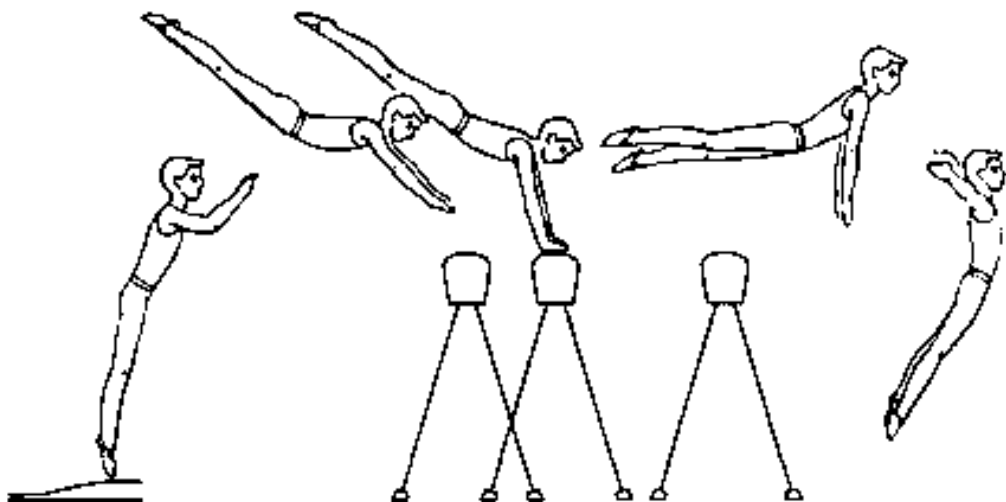


Рис. 186



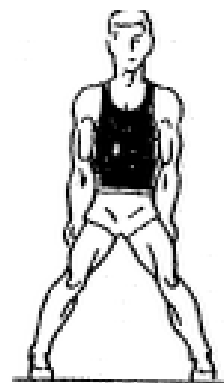


ТЕРМИНЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Исходные положения (и. п.)—стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Стойки: основная стойка (о. с.)
соответствует строевой стойке.

Различают: стойку ноги врозь,
стойку ноги врозь широкую,
узкую, ноги врозь правой, скрестную, на правом (или левом)
колени, а также сомкнутую, при которой стопы сомкнуты,
правой (левой) вольно.



При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках». Переход из стоек на коленях (а также из положений сидя, лежа и др.) в стойку на ногах обозначается термином «встать».

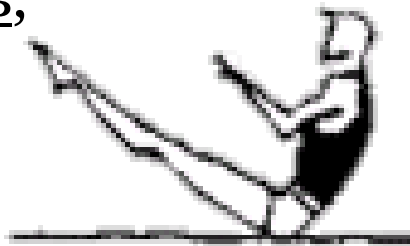
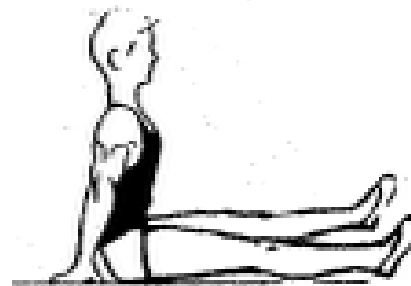


Седы — положения сидя на полу или на снаряде.

Различают: сед, сед ноги врозь,

сед углом, то же ноги врозь,

сед согнувшись, сед с захватом,
сед на пятках или на правой пятке,
на бедре и др.



Присед — положение занимающегося на согнутых ногах, полуприсед, полуприсед с наклоном и как вариант «старт пловца», присед на правой или левой и др.

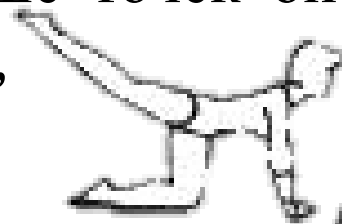




Выпад — движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги, наклонный выпад, выпад вправо с наклоном, глубокий выпад, разноименный выпад (указывается нога и направление выпада). Например, выпад левой вправо.



Упоры — положения, в которых плечи выше точек опоры. Различают: упор присев, упор на правом колене, то же одноименный (поднята одноименная опорной ногой рука) и разноименный; упор стоя согнувшись, упор лежа

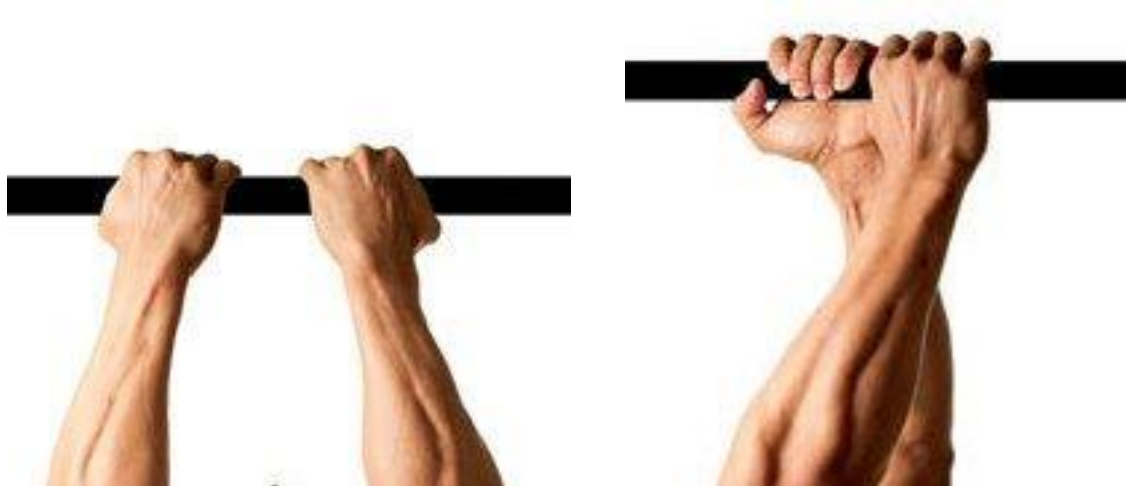
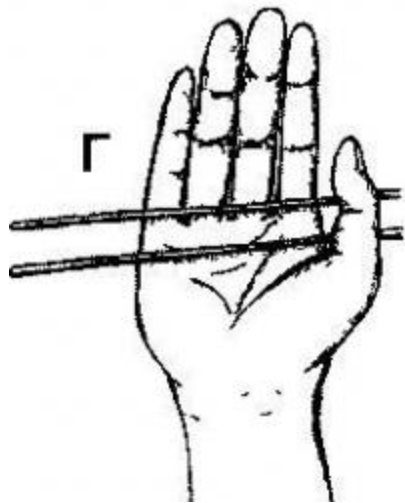


упор лежа сзади и др.



Термины упражнений на снарядах

Хват – способ держания за снаряд. Различают: хват сверху; хват снизу; хват разный; хват обратный; хват скрестный; хват широкий: хват узкий; хват сомкнутый; хват глубокий.

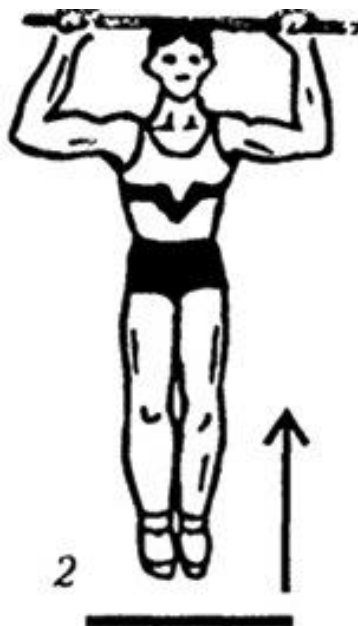


Вис — положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.

Различают: **висы простые**, при которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками),

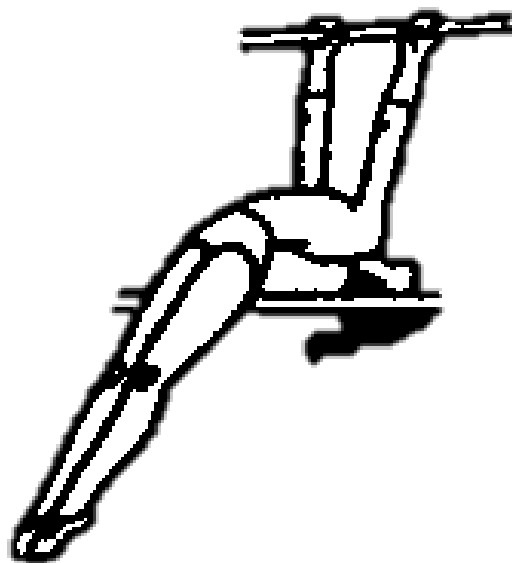
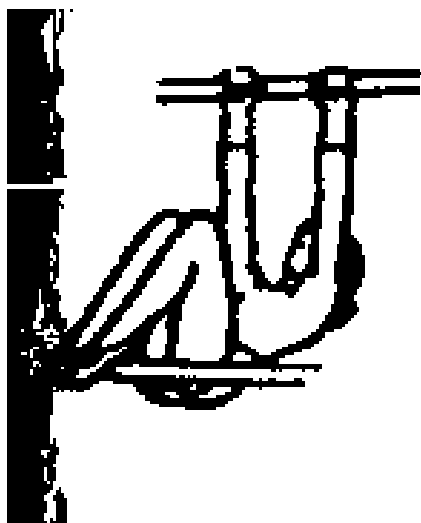
и висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.)

Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др.



Висы смешанные:

- ☐ вис присев,
- ☐ вис лёжа,
- ☐ вис стоя.





Упор – положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры. Различают: упоры простые и смешанные.

Упоры простые: упор, упор лежа на предплечьях, упор лежа сзади.



Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др.



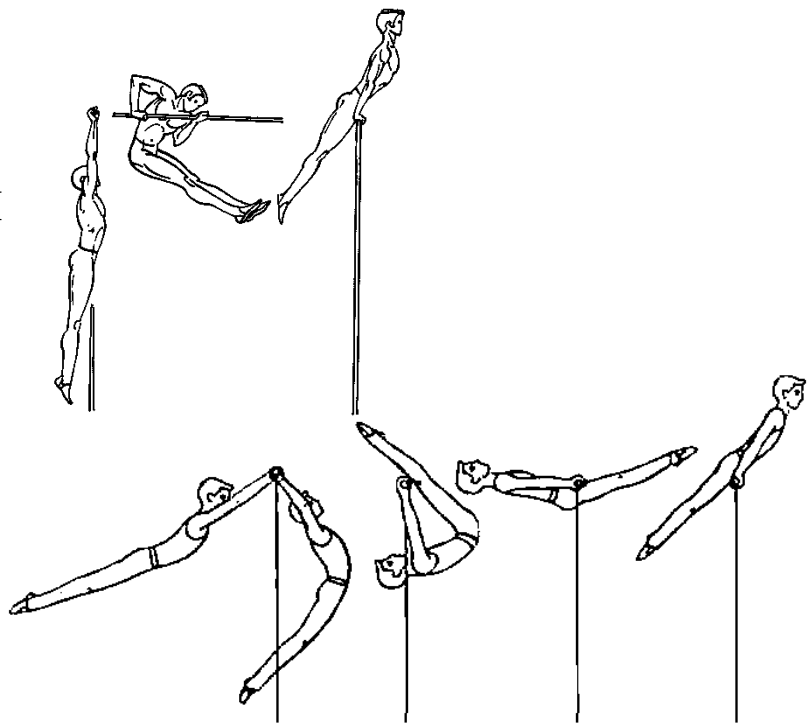
Сед – положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь, сед на бедре на брусках и др.





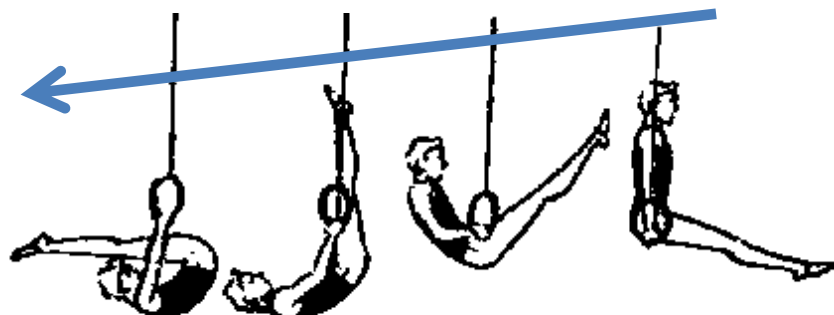
Подъём – переход в упор из виса или из более низкого упора в более высокий. Различают:

подъём силой поочерёдно,
подъём силой,
подъём переворотом,
подъём разгибом и др.



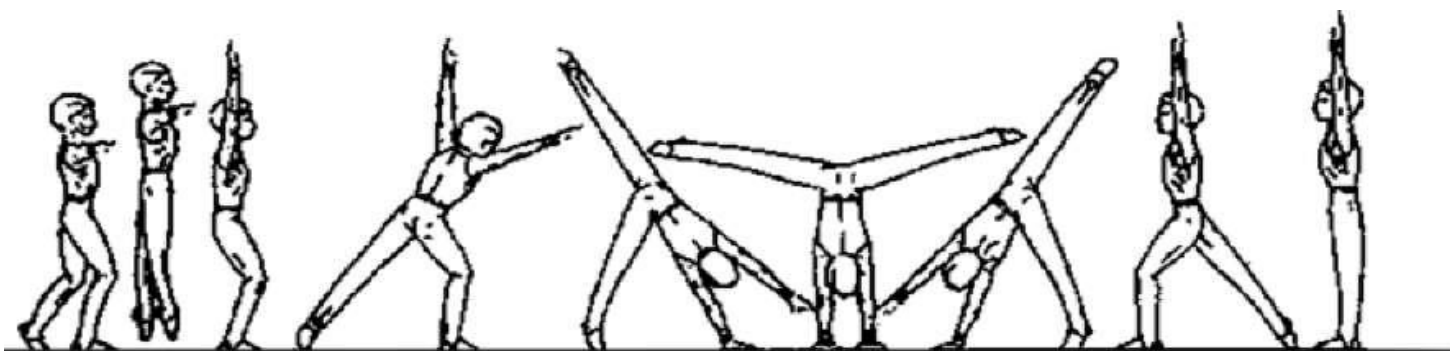
Спад – движение, противоположное

Опускание – медленный спад.





Переворот - вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову вперед или назад без промежуточной опоры или с опорой руками.



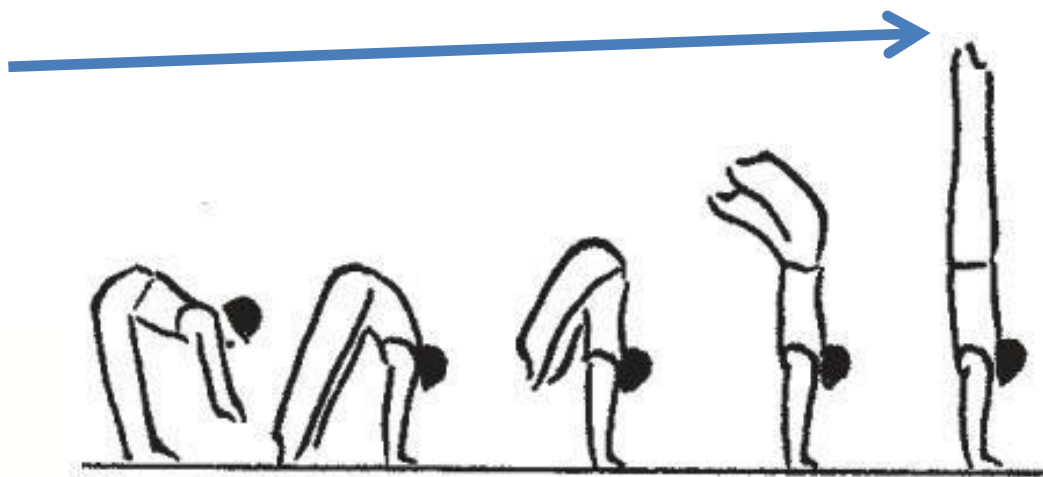
Оборот — круговое движение тела вокруг оси гимнастического снаряда или точек хвата, начинающееся в упоре и заканчивающееся либо в упоре, либо в вися или в стойке на руках при исполнении не касаясь снаряда.

Различают: оборот вперёд (назад) из упора ноги врозь, оборот вперёд или назад из упора, большой оборот.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси. Различают: поворот махом вперёд, назад, поворот в стойке и др.



Стойка – вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела. Различают: стойку на плечах, на руках, на одной руке и др. Способы выполнения стоек: силой, махом, согнувшись, прогнувшись и др.



Мах – свободное движение относительно оси вращения.

Способы: силой, изгибами, с прыжка.

Размахивание – мах, выполненный несколько раз.

Мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением.

Перемах - маховое движение одной или двумя ногами над гимнастическим снарядом в упоре, не отпуская рук или отпуская одну или обе руки.

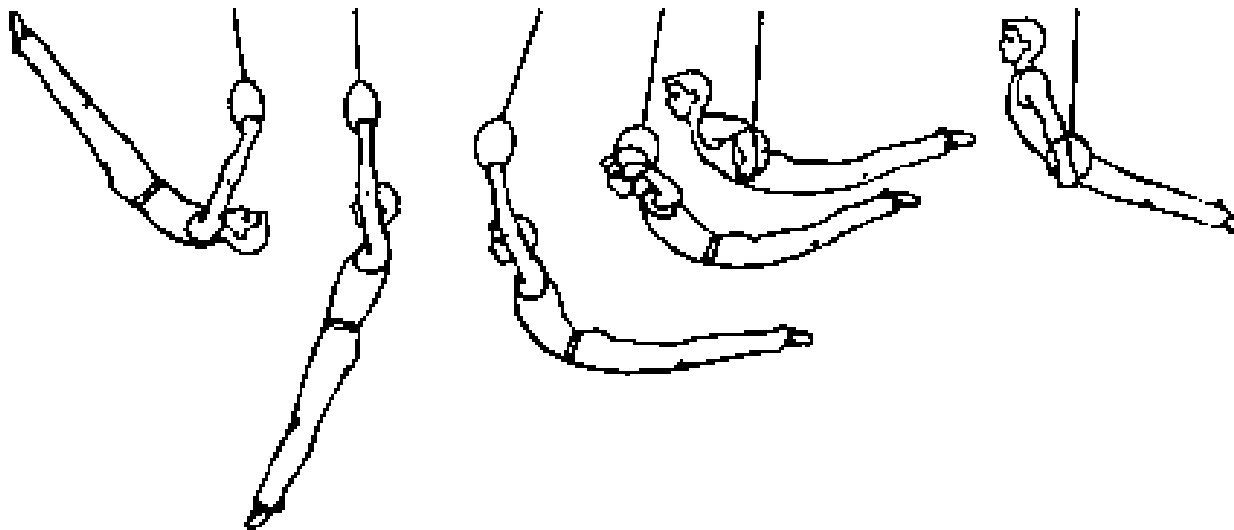


Рис. 181

Кач – однократное маятникообразное движение занимающегося вместе со снарядом (обычно с кольцами).

Раскачивание – несколько качей.

Круг - круговое движение ногами над снарядом или его частью, состоящее из двух последовательных перемахов без касания снаряда и возвращением в начальное положение.





Группировка - положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах.



Рисунок 1 – Группировка
сидя



Рисунок 2 – Группировка
лежа на спине



Рисунок 3 – Группировка
в прыжке

Согнувшись - положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных суставах.



Прогнувшись - положение, при котором тело сохраняется прямым или слегка прогнутым. -



Шпагат - положение сидя с максимально разведенными ногами с опорой на всю их поверхность.



Элемент - составная часть упражнения (комбинации).

Отдельное законченное движение или действие определенной структуры, имеющее начало, основу и окончание.

Соединение - сочетание двух или более элементов, выполняемых слитно. при этом исполнение одного элемента как правило затрудняет (осложняет) исполнение другого.

Упражнения (комбинации) - сочетания отдельных элементов и соединений в едином целостном и композиционно определенном порядке. Имеют начало, основу и окончание (соскок) определенной трудности.



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Благодарю за внимание!



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ





КУВЫРОК ВПЕРЕД

	Упражнение
1	Группировка (ознакомление)
2	Наклоны вперёд ноги вместе и ноги врозь
3	Группировка из положения стоя, лежа, группировка в приседе (рис. 1,2,3)
4	Перекаты в группировке
5	Перекаты в группировке из упора присев в упор присев



Рисунок 1 – Группировка
сидя



Рисунок 2 - Группировка
лежа на спине

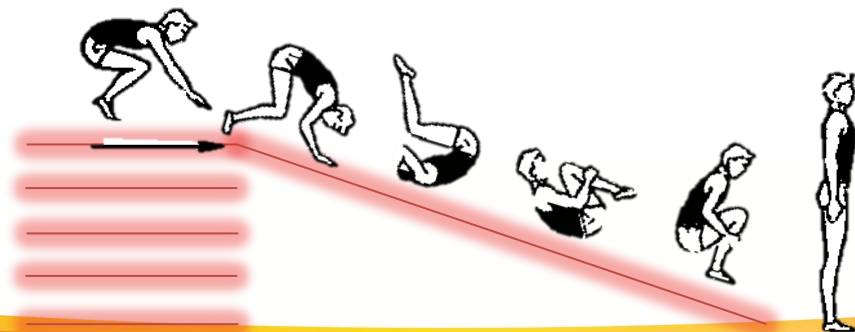


Рисунок 3 – Группировка
в приседе



КУВЫРОК ВПЕРЕД

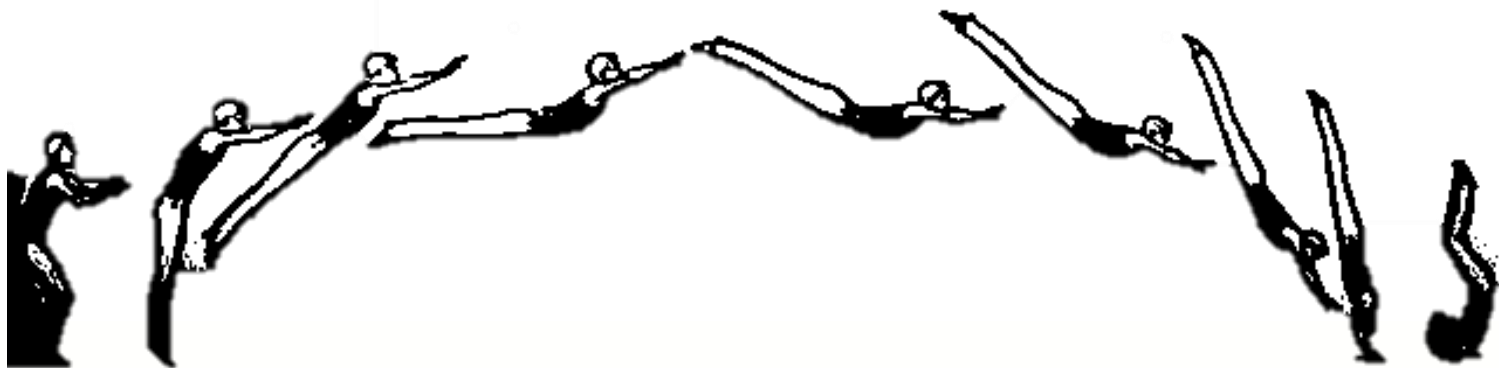
	Упражнение
1	Кувырок вперед с возвышения (в упор присев)
2	Кувырок вперед с возвышения (конечное положение – о.с.)
3	Кувырок вперед на ровной поверхности (в упор присев)
4	Кувырок вперед (конечное положение – о.с.)
5	Из положения стоя кувырок вперед в упор присев
6	Из положения стоя кувырок вперед (конечное положение – о.с.)
7	Кувырок вперед с шага
8	Несколько кувырков вперед





ПОЛЕТ - КУВЫРОК

	Упражнение
1	Прыжок вверх (динамическая осанка) - кувырок вперед
2	С разбега полет-кувырок на горку матов
3	С разбега полет-кувырок (конечное положение о.с.)
4	С разбега полет-кувырок + кувырок вперед
5	С разбега полет-кувырок + продолжение бега
6	С разбега полет-кувырок + разбег + полет - кувырок



КУВЫРОК НАЗАД

	Упражнение
1	Группировка из положения стоя, лежа, группировка в приседе (рис. 1,2,3)
2	Перекаты в группировке
3	Перекаты в группировке из положения стоя



Рисунок 1 – Группировка
сидя



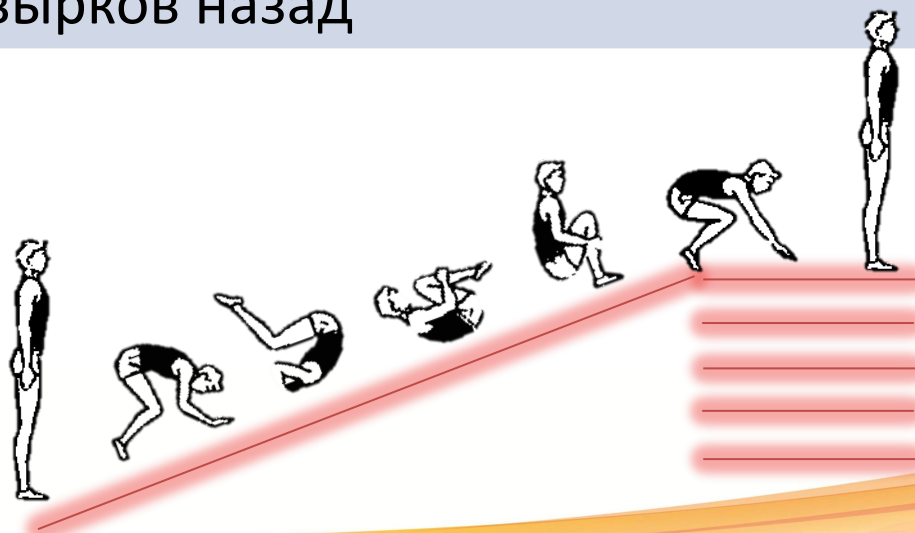
Рисунок 2 - Группировка
лежа на спине



Рисунок 3 – Группировка
в приседе

КУВЫРОК НАЗАД

	Упражнение
1	Кувырок назад с возвышения (в упор присев)
2	Кувырок назад с возвышения (конечное положение – о.с.)
3	Кувырок назад на ровной поверхности (в упор присев)
4	Кувырок назад (конечное положение – о.с.)
5	Из положения стоя кувырок назад в упор присев
6	Из положения стоя кувырок назад (конечное положение – о.с.)
7	Несколько кувырков назад



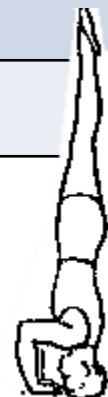
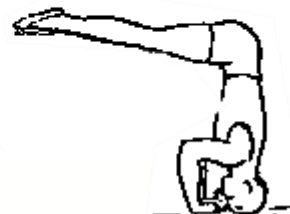


СТОЙКА НА ГОЛОВЕ

	Упражнение
1	Ознакомить с техникой выполнения стойки на голове
2	Лежа на животе руки вверх (постановка динамической осанки) таз втянут, спина круглая, живот подтянут, колени прямые, носки оттянуты
3	Объяснить правило треугольника и постановки головы (голова ставится впереди рук)
4	Стойка на голове у стены
5	Стойка на голове
6	Стойка на голове на время



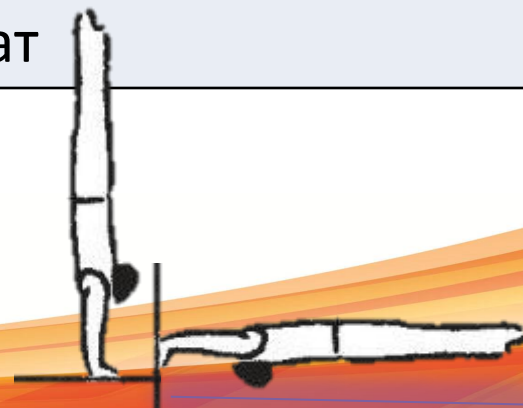
Правило
постановки
рук





СТОЙКА НА РУКАХ

	Упражнение
1	Ознакомить с техникой выполнения стойки на руках
2	Лежа на животе руки вверх (постановка динамической осанки) таз втянут, спина круглая, живот подтянут, колени прямые, носки оттянуты
3	Упор лежа (ноги на возвышении) с постепенным увеличением возвышения
4	Стойка на руках у стены (спиной к стене)
5	Стойка на руках у стены (лицом к стене) обязательно владение кувырком вперед (либо падение на спину на мат)
6	Стойка на руках – падение на спину на мат

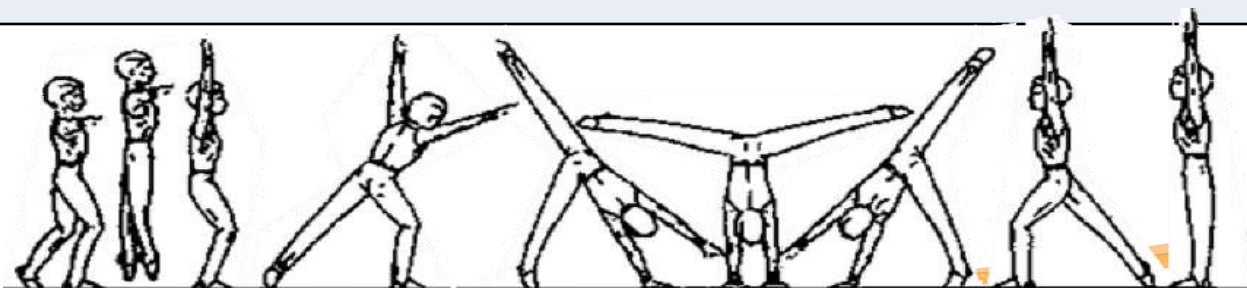




«КОЛЕСО»

Упражнение

- 1 Ознакомить с техникой выполнения элемента «КОЛЕСО»
- 2 Из упора лежа, через правую руку поворот кругом в упор лежа сзади, из упора лежа сзади через правую руку поворот кругом в упор лежа – кисти ставятся пальцами друг к другу
- 3 Тоже через левую руку (для отработки правильной постановки кистей)
- 4 Стойка на руках у стены (лицом к стене ноги врозь) с опусканием на правую (левую) ногу
- 5 Колесо вдоль стены (лицом к стене)
- 6 Колесо





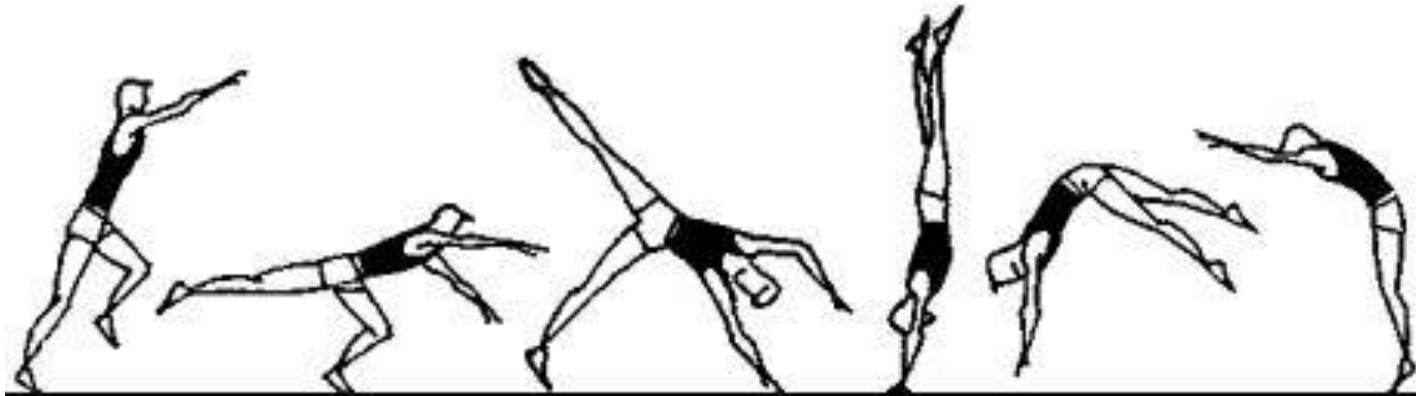
«РОНДАТ»

Рондат выполняется с подскока вверх - вальсета

Вальсет (подскок) можно выполнять с возвышения.

После подскока гимнаст руками тянется вперёд и ставит левую кисть (если рондат выполняется с левой ноги) перпендикулярно линии разбега, правая кисть ставится спереди левой в плоскости несколько выше и разворачивается ещё на 90 градусов, т.е. правая кисть смотрит в сторону противоположную линии разбега.

Далее через стойку на руках выполняется поворот на кистях на 180 градусов с отталкиванием от пола – курбет.





Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма



2013

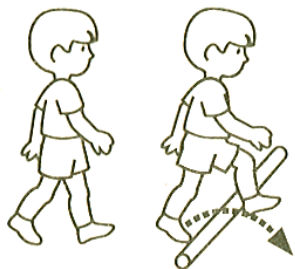
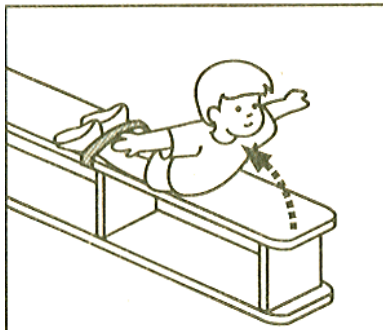
The 5th European Men's and Women's
Artistic Gymnastic individual
Championships in Moscow

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!





Общеразвивающие упражнения



В основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством тренировки и/или активного отдыха.

В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе.

В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.



Особенности дозировки общеразвивающих упражнений в зависимости от их направленности

- Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10—15 раз.
- В тех случаях, когда учащиеся проводят равномерные, переменные темповые кроссы или фартлек, где разминкой служит легкий бег 2—4 км, ОРУ выполняются обязательно после окончания тренировки.





ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ



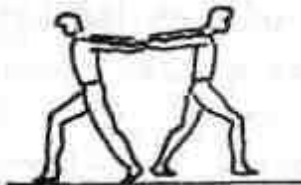
Для внесения разнообразия на занятиях применяются ОРУ в парах. Данные упражнения могут быть использованы для воспитания чувства коллективизма , а также чувства «товарищеского локтя».



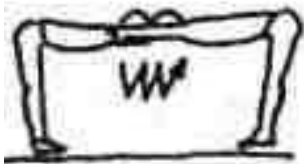
ОРУ в парах в положении стоя:



- Лицом друг к другу
- Спиной друг к другу



- С отрывом от опоры (только в основной группе)
- Без отрыва от опоры



- Все упражнения выполняются плавно, без рывков.



ОРУ в парах в положении сидя:



- Лицом друг к другу
- Спиной друг к другу



Все упражнения выполняются плавно, без рывков.



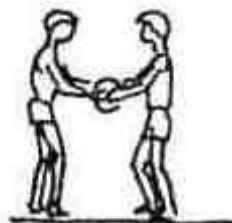
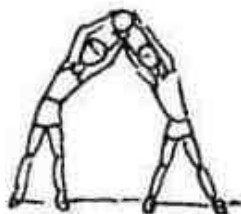
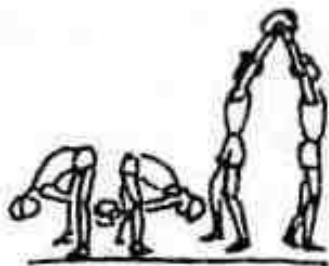
- Упражнения также делятся на упражнения где:
- Один выполняет вспомогательную функцию
- Оба занимающихся выполняют упражнение.



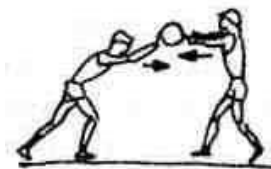


ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПАРАХ с мячом

Упражнения на развитие
гибкости и координации



Упражнения на развитие
силы и координации

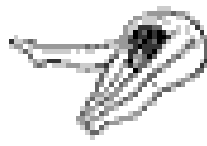




ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ для развития гибкости



Сед согнув ноги, колени
вне, руки на стопах



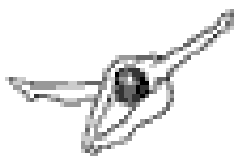
Сед ноги врозь, наклон к
левой, (руками коснуться
носки левой ноги)



«бабочка»



Перекаты в положении
группировки



Сед ноги врозь, наклон к
левой, разноименная рука
вперед, одноименная назад



Сед ноги вместе, наклон

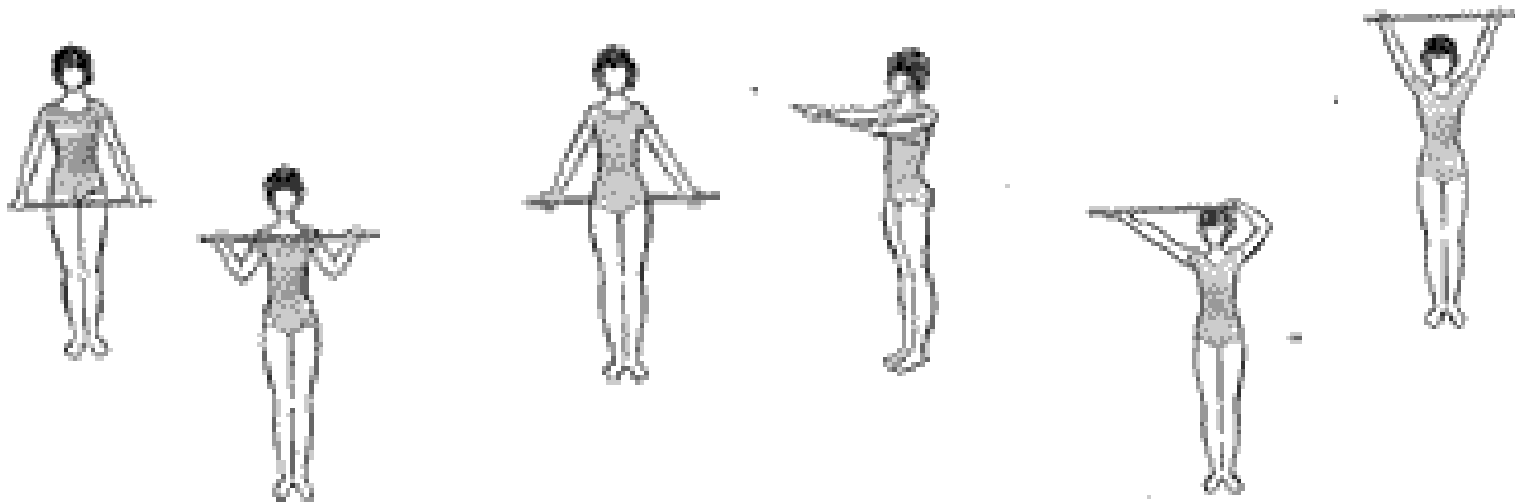


ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ для развития гибкости





ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ для развития гибкости (с гимнастической палкой)



Гимнастическая палка используется как ограничитель движений уточняющий их направление и амплитуду. Кроме того, её можно применять как опору для упражнений в опорах и висах при занятиях с партнерами.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ для развития координации (с мячом) для ног (тоже самое можно сделать для рук и лежа на животе)





Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

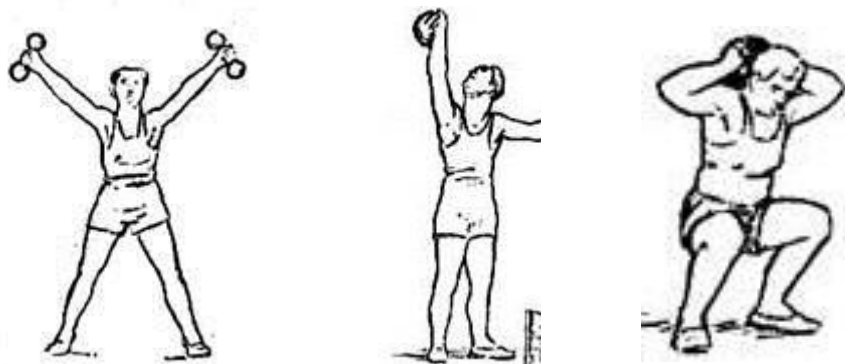
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ для развития координации (с мячом)

**При использовании набивного мяча с помощью данных
упражнений можно развивать силу**





ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ для развития силы (с отягощениями)

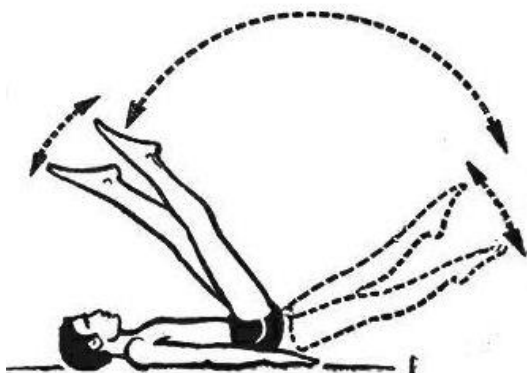
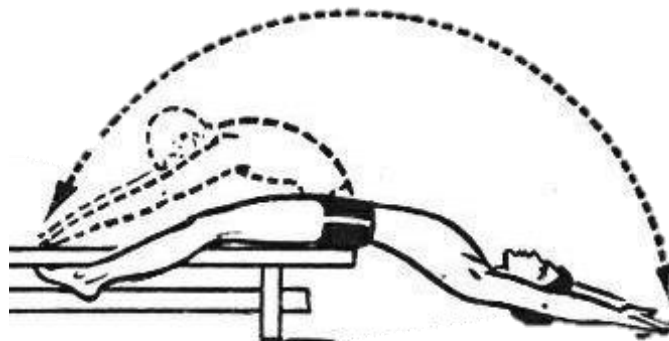
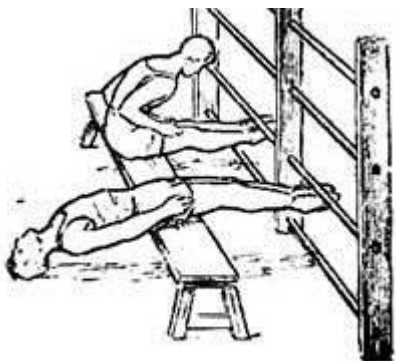


Вместо гантель, и «блинов» можно использовать набивные мячи и другие утяжелители...



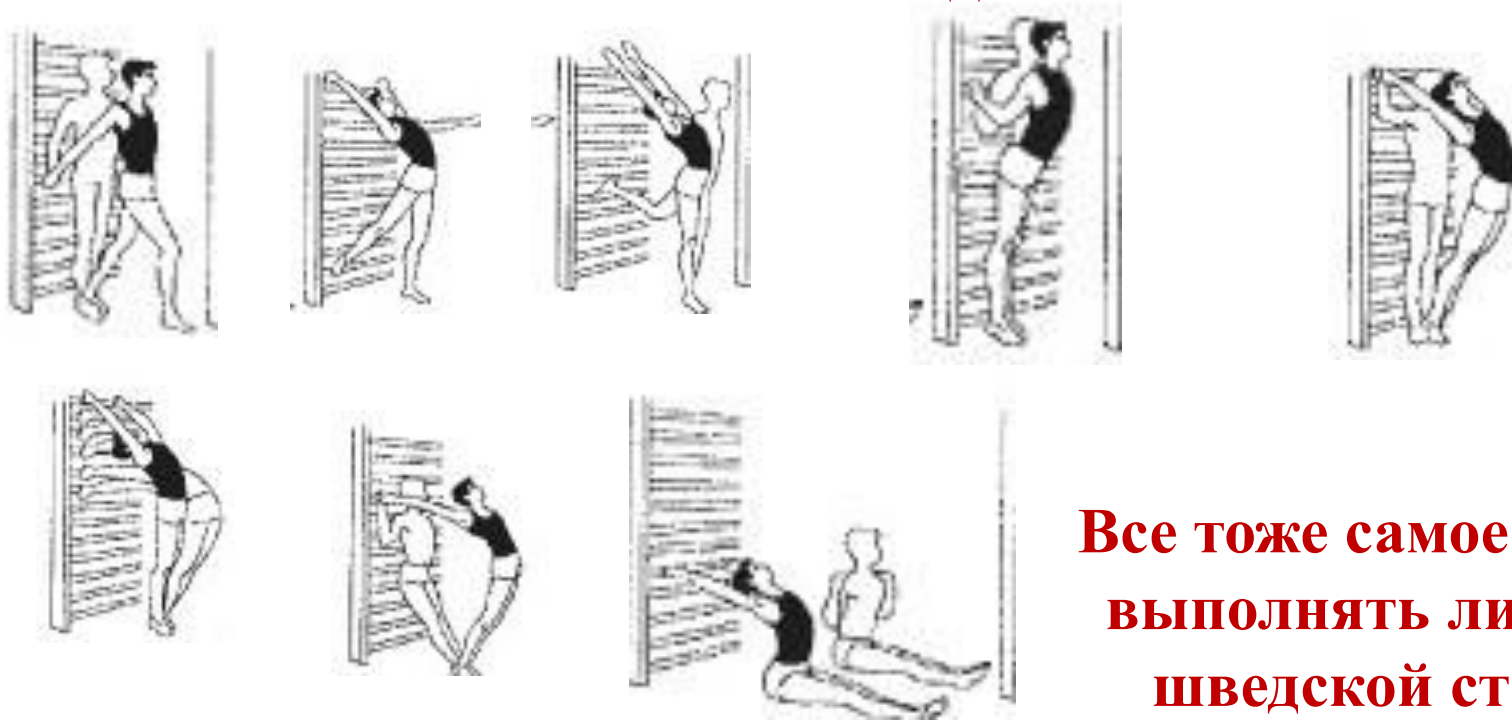


Или использовать вес собственного тела (изменяя длину рычага)





ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С использованием шведской стенки



**Все тоже самое можно
выполнять лицом к
шведской стенке**

Благодаря конструкции снаряда на гимнастической стенке можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами о рейки на разной высоте, упражнения в висе и смешанном висе. Кроме того дополнительная опора руками о стенку облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.