

Д.В. Семенов

**Теория и методика тренировки в
спортивной гимнастике
(спортивно-оздоровительный этап)**

Учебное пособие

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Д.В. Семенов

**Теория и методика тренировки в
спортивной гимнастике
(спортивно-оздоровительный этап)**

Учебное пособие

Великие Луки
2022

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».

Утверждено на заседании Ученого совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»,
протокол № 8 от 24.03.2022 г.

УДК 796/799

ББК 75.6

С 64

Рецензенты:

Ю.В. Белова – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта»;

Т.А. Грабаздина – заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУДО ДЮСШ № 1 «Атлетика».

Семенов, Д.В. Теория и методика тренировки в спортивной гимнастике (спортивно-оздоровительный этап) / Учебное пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура» по профилю подготовки - спортивная тренировка в избранном виде спорта: гимнастика / Д.В. Семенов – Великие Луки, 2022. – 103 с.

КУДР", 9: /7/8269834/6/5

В настоящем пособии рассматриваются вопросы организации занятий гимнастикой на спортивно-оздоровительном этапе с мальчиками в возрасте 3-6 лет. Представлены методические условия и комплексы упражнений для организации тренировочного процесса.

Пособие предназначено для 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.

УДК 796/799

ББК 75.6

© 0 0', 2022

Оглавление

Введение	4
1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	6
1.1. Гимнастика - универсальное средство физической культуры для решения задач развития детей	6
1.2. Особенности развития детей дошкольного возраста	8
1.3. Оздоровительные эффекты от занятий гимнастикой в детском возрасте	15
1.4. Методические условия занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста	17
1.5. Методология обучения упражнениям в спортивной гимнастике	25
2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ	39
2.1. Анализ содержания методики тренировки гимнастов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки	39
2.2. Рекомендации по организации спортивно-оздоровительных тренировочных занятий по гимнастике с детьми дошкольного и младшего школьного возраста	54
2.3. Примерный план-конспект отдельного тренировочного занятия по спортивно-оздоровительной гимнастике	57
2.4. Ориентировочный план подготовки на макроцикл (учебный год) для спортивно-оздоровительного этапа в спортивной гимнастике	65
2.5. Содержание учебного материала для групп спортивно-оздоровительной гимнастики	65
2.6. Техника и технология обучения основным гимнастическим упражнениям на спортивно-оздоровительном этапе	71
2.7. Примеры комплексов упражнений и игровых средств рекомендуемых к применению на занятиях по спортивно-оздоровительной гимнастике	91
Заключение	98
Список литературы	100

Введение

Спортивная гимнастика является одним из базовых видов спорта, и, зачастую, становится основой начальной подготовки спортсменов во многих других видах спорта. По характеру двигательной деятельности это сложнокоординационный вид, требующий от спортсменов проявления широкого круга двигательных умений, навыков и способностей. На современном этапе развития для спортивной гимнастики характерен высокий уровень спортивно-технических достижений, которые предопределяют повышенные требования ко всем видам подготовки, вместе с тем происходит значительное «омоложение» спортивной гимнастики. Несмотря на то, что в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» на этап начальной подготовки зачисляются мальчики с шестилетнего возраста, а девочки с пяти лет, очень часто дети, проявляющие способности к данному виду спорта, привлекаются к полноценной спортивной подготовке в более раннем возрасте. При этом Федеральным законом N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» предусмотрен спортивно-оздоровительный этап, который предшествует этапу начальной подготовки, в то же время в Федеральном стандарте спортивной подготовки по спортивной гимнастике данный этап не предусмотрен. Тем не менее, приобщение детей к занятиям спортивными видами гимнастики начинается именно в данном возрастном периоде, и методическое обеспечение для спортивно-оздоровительного этапа подготовки действительно актуально.

Занятия гимнастикой всегда были крайне популярны как в нашей стране, так и за рубежом. Объясняется это достаточно просто – специфика занятий спортивно-оздоровительной гимнастикой и характер применяемых при этом средств позволяет решать задачи самого широкого перечня, начиная от развития элементарных двигательных способностей, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и других жизненно важных систем организма человека, и заканчивая воспитательными аспектами поведенческой деятельности и содействием личностной социализации. Следствием

этого в настоящее время стало появление большого количества групп спортивно-оздоровительной направленности. В данных группах занимаются дети дошкольного возраста (начиная с самого раннего возраста), при этом нередко отсутствует программа их подготовки. Зачастую тренеры ориентируются на программу этапа начальной спортивной подготовки, что приводит к форсированию в обучении. При этом не учитываются психолого-физиологические особенности детей данного возраста. Впоследствии все это может привести к снижению мотивации к дальнейшим занятиям спортивной гимнастикой и риску повышения уровня травматизма на занятиях.

Исходя из изложенного в системе планомерной спортивной подготовки, равно как и в системе оздоровительной тренировки, необходима научно-обоснованная регламентация процесса подготовки детей дошкольного возраста на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной гимнастике, учитывающая возрастные и психофизиологические особенности занимающихся, направленность и специфику применения средств гимнастики и их возможности для развития занимающихся.