

Министерство спорта Российской Федерации

Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту  
Томской области

Национальный исследовательский Томский государственный  
университет

Факультет физической культуры

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ**

*Материалы VIII Всероссийской научно-практической  
конференции с международным участием,  
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 13-14 ноября 2014 года

## РАЗДЕЛ 5

# ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОГО И МИРОВОГО УРОВНЯ

### ПРОФИЛИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ЗНАЧИМОСТЬ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Акулова Ю.О., Шерин В.С. *(Национальный исследовательский  
Томский государственный университет, г. Томск)*

В международном олимпийском движении и в спорте высших достижений спортивная гимнастика является одним из значимых видов спорта. Это подтверждается тем, что в нашей стране гимнастика во многих регионах стала приоритетным видом спорта, в частности в Томской области, а также прослеживается тенденция активности участия большого количества стран в борьбе за медали и места на международной арене.

Несмотря на то, что в настоящее время гимнастика находится в постоянном развитии, актуальной проблемой остается поиск путей по совершенствованию системы подготовки гимнастов, а именно быстрого и качественного овладения техникой сложными упражнениями.

Как известно, на итоговый результат в соревнованиях на том или ином уровне спортивного мастерства гимнастов влияет техника исполнения упражнений, которая является предметом соревновательной оценки. Поэтому большее внимание специалистов в тренировочном процессе отводится именно технической подготовке [2].

Становление техники, в свою очередь, зависит от уровня овладения профилирующими (базовыми) упражнениями. Комплекс универсальных действий, а также наиболее простых движений и составляет профилирующее упражнение. Оно является основой изучения какого-либо движения [1]. Базовое упражнение содержит в себе такие технические действия, которые адаптируют двигательный потенциал занимающихся к выполнению наиболее сложных упражнений в будущем [2].

В настоящее время в современной, специальной литературе нами не обнаружено содержательных, конкретизированных положений о логичном последовательном формировании базовых навыков в гимнастике. В связи с этим тренерам при обучении гимнастическим упражнениям приходится опираться лишь на собственный опыт и интуицию. Зачастую происходит «натаскивание» гимнастов на сложные элементы без формирования необходимого навыка-фундамента (специальный навык для определенной структурной группы упражнений), что впоследствии приводит к формированию отрицательного навыка в технике исполнения, что так же отрицательно влияет на становление спортивного мастерства [3].

Многие авторы считают нецелесообразным начинать обучение сложным упражнениям с усвоения профилирующих движений. Они рекомендуют начинать обучение упражнениям с наиболее сложного их варианта (Н.Г. Сучилин, 1970, Н.А. Курьеров, 1971). Другие же, считают, что именно первоначальное освоение профилирующего упражнения является истинно верным [1]. На основании представленных противоречий и обоснованной необходимости в определении упорядоченного состава профилирующих гимнастических упражнений данное исследование видится актуальным и своевременным.

Несмотря на незначительную заинтересованность тренеров-преподавателей в качественной базовой подготовке, существует ряд источников, в которых авторы поднимают проблему данного характера. Их работы основаны на проведённых исследованиях структуры техники гимнастических упражнений, анализе специальных литературных источников, изучении требований Всероссийской обязательной программы, педагогическом наблюдении за тренировочным процессом спортсменов. При том, систематизация гимнастических упражнений по группам однотипных движений и выявление в них профилирующих упражнений на каждом виде гимнастического многоборья является задачей, требующей незамедлительного решения. Эту задачу можно решить только на основе системно-структурного анализа техники многих гимнастических упражнений. В основе выделения групп однотипных движений должны лежать такие признаки: способ исполнения основных действий, направление движения, исходные положения, особенности структуры упражнения и характер использования основных действий. Система выделенных профилирующих движений позволит определить рациональную последовательность освоения гимнастических упражнений [1].

С.А. Алекперов выделил следующие принципы выявления профилирующих упражнений:

- изучение техники однотипных упражнений с целью выявления ведущих двигательных элементов;
- количественная оценка параметров ведущих двигательных элементов;
- выявление целостного профилирующего навыка и определение соответствующей ему модели движения;
- определение методически пригодной модели движения, отвечающей всем требованиям, предъявленным к профилирующему движению.

В.М. Зацюрский (1969) упоминал о последовательности разучивания движений при помощи элементов-предшественников, не овладев которыми, нельзя разучивать упражнение. Элементы-предшественники подразумевают под собой точно выделенные профилирующие движения. После освоения базового движения для изучения любого однотипного упражнения остается овладеть лишь его завершающими действиями [1].

К примеру, упражнениям на таком виде многоборья, как параллельные брусья, присущи два типа основных действий: двухфазный цикл основных

действий (тело гимнаста вращается все время в одном направлении) и трёхфазный (форсированное изменение направления основного вращательного движения). К движениям с двухфазным циклом основных действий относятся: подъем в упор, подъем в горизонтальный упор, подъем в стойку и др. К движениям с трехфазным циклом основных действий относятся различные подъемы с перемахами: одной, двумя ногами, ноги врозь и т.д. Здесь возможно выделение профилирующего движения первого, а также второго порядка. При этом, действия, входящие в состав подготовительной и основной стадий профилирующего движения первого порядка, являются универсальными и входят в содержание большинства рассматриваемых упражнений. Действия, входящие в состав профилирующего движения второго порядка, обязательно включают в себя действия профилирующего движения первого порядка. Профилирующим движением первого порядка в данной группе упражнений будет подъем махом назад в упор, имеющий двухфазный цикл основных действий. Исследования показали, что основные технические компоненты данного движения входят в состав всех других родственных движений. В упражнениях с трехфазным циклом основных действий может быть выделено второе профилирующее движение, которое будет содержать часть действий, характерных только для данной группы [1].

В настоящий момент в литературе нет сведений о возможности отрицательного переноса навыков при изучении однотипных упражнений. В то же время хорошо известно, что неправильно разученное движение трудно поддается переучиванию, а в некоторых случаях исправить неверно сформированный навык бывает практически невозможно. В.И. Мамзин (1977) утверждает, что отрицательный перенос навыка возможен, если при изучении группы однотипных движений вначале осваивается упражнение, которое не соответствует профилирующему. Это свидетельствует о том, что сначала следует изучать профилирующие движения [1].

Велика роль профилирующих упражнений и в периоды соревновательной подготовки. Имеются данные, свидетельствующие об эффективности использования профилирующих движений в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям. Совершенствование техники исполнения профилирующих движений на снарядах в период подготовки к соревнованиям значительно повышает качество исполнения упражнений. Результаты исследований многих авторов показывают, что качество исполнения двигательных действий зависит от специальной двигательной настройки. Выполняя сходные двигательные действия или отдельные их части, гимнасты регулируют свое состояние готовности, настраиваясь на выполнение более сложных двигательных актов. Профилирующие движения, содержащие основные технические компоненты однотипных упражнений, могут быть эффективным средством двигательной настройки гимнастов [1].

Профилирующие упражнения выделяются в каждом квалификационном разряде и на каждом виде многоборья, имеют последовательную усложняющуюся техническую структуру. Они являются основой однотипных

упражнений, но не могут обеспечить автоматическое усвоение всех упражнений родственного типа. Перед гимнастом, овладевшим профилирующим движением, стоят еще задачи перехода к другим вариантам упражнения. Так, к примеру, при помощи исследования содержания технической подготовленности гимнастов в упражнениях на перекладине были определены профилирующие упражнения в юношеских разрядах: упражнение «лодочки», «отмах из упора в стойку на руках», «оборот не касаясь в упоре». По мере повышения квалификационных разрядов происходит усложнение профилирующих движений. Эти движения связаны с появлением вращения вокруг перекладины и добавлением специфических положений тела гимнаста около перекладины. К примеру, в 3-м квалификационном разряде профилирующими упражнениями являются: «санжировка», «махом вперед перемах вовне». Во 2-ом квалификационном разряде: «санжировка» в различных ее модификациях, «сальто назад прогнувшись» в соскок [2].

Проведенный анализ литературы позволяет говорить, что качество выполнения гимнастических упражнений напрямую зависит от освоения профилирующих движений. При помощи внедрения в практику базовых упражнений можно достигнуть повышения технической преемственности, которое определяет рациональную последовательность освоения гимнастических упражнений. Выявлено, что современная и стабильная техника гимнастических упражнений может быть сформирована только на основе изучения упорядоченного, логично-выстроенного набора профилирующих упражнений, что даёт возможность значительно сократить сроки обучения, а также сформировать у занимающихся наиболее устойчивые навыки.

#### **Список литературы:**

1. Алекперов С.А. Базовые упражнения в системе обучения гимнастов: (Лекция) / СПбГАФК. М.: 2004.- С. 3-10.
2. Шерин В.С. Профилирующие упражнения на перекладине гимнастов разной квалификации / В.С. Шерин // Теория и практика физ. культуры. - 2013. - N 7. - С. 48-51.
3. Шляхтов В.Н. Формирование базового навыка "отталкивание руками" у гимнастов на этапе начальной подготовки: На примере профилирующих акробатических упражнений: автореф. дис. канд. пед. Наук / В.Н.Шляхтов. М., 2003.-3с.