

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики і
хореографії

Технічна підготовка
Лекція для студентів 3 курсу ФФВ
з дисципліни ТІМОВС

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри
від " __ " _____ 2011р.
Протокол № ____
Зав.каф., доцент
О.Ю. Бубела

Львів - 2011

План лекції

1. Поняття технічної підготовки в гімнастиці.
2. Зміст технічної підготовки.
3. Поняття спеціалізованої технічної підготовки.
4. Засоби і методи технічної підготовки на різних етапах.
5. Контрольні нормативи з технічної підготовки.

1. ПОНЯТТЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ГІМНАСТИЦІ

Технічна підготовка (ТП) - це процес оволодіння спортсменом необхідною сукупністю рухових навичок, а також процес набуття ними таких навичок і супутніх якостей.

Основні завдання ТП:

а) оволодіння колом різнобічних за складністю рухових навичок, що складають основний предмет ТП в гімнастці;

б) закріплення і удосконалення набраних раніше рухових навичок у відповідності до загальної та індивідуальної програм підготовки гімнастів.

Вирішення цих завдань передбачає послідовне вирішення ряду поставлених завдань:

- пізнання основ спортивної техніки;
- моделювання її індивідуалізованих форм, що відповідають наявним можливостям спортсмена;
- формування рухових вмінь та навичок;
- наступне оновлення форм техніки у відповідності до більш високих можливостей спортсмена;
- створення на достатньо високих рівнях оволодіння майстерністю принципово нових варіантів спортивної техніки;
- доведення спортивної техніки до найбільш високого ступеню досконалості.

2. ЗМІСТ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Основні задачі ТП вирішуються в учбово-тренувальному процесі. Вирішення першого завдання пов'язане з процесом навчання вправам, другого - з наступним процесом - удосконалення (тренування гімнаста).

Таким чином ТП обумовлює два фактори:

- а) що гімнаст вчиться робити (ЗМІСТ);
- б) як він виконує вправу (ЯКІСТЬ).

Найбільш важливою стороною ТП є перший фактор. Розглянемо деякі аспекти, що відносяться до ТП гімнаста.

ЕЛЕМЕНТИ ПОЧАТКОВОЇ „ШКОЛИ” ГІМНАСТА. До них відносяться найпростіші базові навички, з засвоєння яких починається процес навчання гімнаста в секції.

Основними такими навичками є:

- найважливіші робочі положення на снарядах у статиці й в умовах елементарних пересувань.

- елементи гімнастичного стилю (виконання вправ з прямими й зімкнутими ногами, відтягнутими носками, з правильною поставою і т.п./;

- елементи пластики, рухи, що розвивають почуття ритму, навички роботи з музичним супроводом;

- оволодіння силою, гнучкістю, координацією рухів, здатністю до орієнтації у просторі та іншими якостями, що необхідні для формування найпростіших навичок.

БАЗОВІ РУХОВІ ДІЇ. Ю.К. Гавердовський відносить до них складно-координаційні дії універсального призначення, що використовуються у вигляді більш-менш автоматизованих навичок. До них відносяться:

- утримання раціональної робочої постави в умовах виконання складнокоординаційної дії;

- володіння технікою силових переміщень та фіксацій при переході до статичних силових і положень у рівновазі;

- вміння зберігати статичну стійкість, балансувати у складних умовах рівноваги;

- володіння технікою кидкових рухів у висах і упорах;

- володіння основами відштовхувань ногами і руками;

- володіння безопорними обертаннями різної складності, у тому числі

навичкою орієнтації у просторі в різних фазах руху;

- володіння навичками поворотів від опори - з відштовхуванням ногами і руками;

- володіння приземленнями та технікою відновлення рівноваги у різних фазах руху;

- володіння приземленнями та технікою відновлення рівноваги у стрибках і зіскоках різної структури і складності.

Уміння гімнаста виконувати вищезгадані рухові дії універсального призначення - один з найважливіших критеріїв технічної підготовленості.

Так, наприклад, кожне акробатичне сальто містить у собі навички відштовхування ногами, безопорного обертання і приземлення, іноді навички виконання, повороту. Відсутність якоїсь з вищенаведених рухових дій гарантує неуспіх у засвоєнні вправи.

БАЗОВІ (ПРОФІЛЮЮЧІ) ЕЛЕМЕНТИ - центральні вправи з родини споріднених вправ, вивчення яких дозволяє отримати позитивний перенос на максимально можливу кількість інших рухів, скоротивши при цьому термін навчання та підвищивши його якість (В.І. Мамзін 1977). Так впевнене володіння у юнацькому віці високоякісним сальто прогнувшись з перекладини дозволяє гімнасту у подальшому успішно вивчати й інші вправи цієї групи, навіть з рекордною складністю.

Поява базових елементів пов'язана з двома точками зору з приводу того, яким об'ємним матеріалом повинні володіти гімнасти на перших кроках навчання.

Н.А. Курєров (1978) рекомендує оволодівати великим об'ємним матеріалом (поруч з вивченням обов'язкової програми повинно йти засвоєння широкого кола вправ, що не входять в неї).

Інші спеціалісти – В.М. Смолевський (1979), В.І. Мамзін (1982), В.В. Кірілов (1984) - пропонують обмежитись тільки перспективними вправами, що необхідні для подальшого удосконалення у спортивній гімнастиці.

Перспективні вправи згадуються авторами під різними термінами:

базові, основні, профільюючі та ін.

В наш час широко розповсюджені думки, що систематизація матеріалу, який вивчається, повинна відбуватися за принципом структурної схожості рухових актів. Слід, виділити три основних напрямки у вирішенні питання про те, з яких елементів доцільно починати навчання у групах однотипних вправ (за класифікацією Ю.К. Гавердовського, 1985):

1. Вивчення вправ у порядку поступового нарощування складності;
2. Вивчення вправ з найбільш складних їх варіантів;
3. Вивчення вправ з найбільш типової вправи.

Найбільш доцільним на сучасному етапі є навчання вправам за правилом "від основного до різновидів".

БАЗОВИЙ РУХ ПОВИНЕН ЗАЙМАТИ ЦЕНТРАЛЬНЕ МІСЦЕ СЕРЕД ОДНОТИПНИХ ВПРАВ, ЩО СХОЖІ З НИМ ЗА ТЕХНІКОЮ. Виділення, базових вправ у всіх існуючих структурних групах повинно проводитись лише на підставі наукової оцінки сутності всіх елементів, що складають дану групу вправ.

СЛУЖБОВІ ЕЛЕМЕНТИ - самостійні вправи, без яких неможливо з окремих елементів створити комбінацію. Вони виконують роль зв'язуючих вправ.

Гімнасти повинні оволодівати ними вже на ранньому етапі підготовки.

Типовими прикладами зв'язуючих елементів можуть бути: на перекладині - підйом розгином, махи дугою, підйом назад, оберти у стійку, прості перехватиті т.п.; на брусах - підйом дугою в упор на руках, підйом махом вперед, повороти у стійці: перемахи ногами і т.п.

Різновидом службових елементів є елементи, що виконують не тільки зв'язуючу, але й "розгінну" функцію (енергостворюючу). Подібні розгінні елементи дуже часто виконуються у серіях: великі оберти на перекладині, махи наростаючої амплітуди на різних снарядах, високі викрути на кільцях, темпові сальто, фляки.

КЛАСИФІКАЦІЙНІ ЕЛЕМЕНТИ ТА З'ЄДНАННЯ - необхідний мінімум вправ, якими повинен оволодіти гімнаст на даний момент, щоб бути

здатним виконати обов'язкові та довільні вправи свого розряду.

Технічне удосконалення гімнаста відбувається разом з його навчанням руховій навичці.

Предметом роботи з технічного удосконалення є:

- виразні деталі техніки руху, його стиль;
- амплітуда маху на опорі;
- ритм руху й з'єднання;
- висота вильоту над снарядом, або дальність приземлення;
- надійність виконання руху при багаточисельних повтореннях, у зв'язках, що змінюються.

зв'язках, що змінюються.

3. ПОНЯТТЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ /СТП/.

СТП характеризується тим, що її зміст, організаційно-методичні форми добираються з урахуванням не тільки поточних, але й перспективних задач роботи.

Основна відмінна риса СТП - її опора на спеціальний учбовий матеріал та відповідні методи роботи.

Принципово важливою частиною змісту технічної підготовки у гімнастиці є засвоєння ряду універсальних рухових навичок. Для цього використовуються окремі види ТП, що здійснюються засобами як самої гімнастики, так і інших, близьких з цієї точки зору, видів спорту. З них слід виділити хореографічну, стрибкову і обертальну підготовки.

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА (ХП) - важлива частина технічної підготовки, що здійснюється засобами художньої гімнастики, класичного, народного та історично-побутового танцю. ХП - незамінний засіб розвитку відчуття ритму, музичності, виразності, емоційності рухів. ХП позитивно впливає не тільки на якість виконання вільних вправ, але й на стиль виконаний вправ на снарядах.

СТРИБКОВА ПІДГОТОВКА (СП). У програмі СП використовуються різні вправи, що дозволяють набути й удосконалити навичку поштовхових дій ногами, руками, а також навички виконання безопорних обертань, рухів з поворотами. Домінуюче місце серед цих вправ належить акробатиці. Вона дає велику кількість позитивних переносів навичок і якостей на інші види гімнастичного багатоборства.

ОБЕРТАЛЬНА ПІДГОТОВКА (ОП) за своїми задачами і засобами близька до стрибкової, однак на відміну від останньої не ставить задачі розвитку навичок і швидко-силових якостей, що необхідні для відштовхування.

ОП здійснюється різними засобами, серед яких загальнодоступні прості вправи (тривалі серії перекидів), вправи на спеціальних і поки що мало розповсюджених снарядах і приладах: роторах, ренських колесах, лопінгах.

Одним з самих ефективних засобів ОП є батут, який часто використовують у комплексі з поролоновою ямою.

4. ЗАСОБИ Й МЕТОДИ ТП НА РІЗНИХ ЕТАПАХ.

Процес ТП в гімнастиці є невід'ємною частиною цілісного учбово-тренувального процесу і тому не потребує специфічних організаційно-методичних форм.

Всі відомі методи впливу на тих, що займаються, так або інакше призводять до становлення необхідної рухової навички і розвиваються як методи ТП гімнаста.

Разом з тим, аналізуючи процес ТП, слід виділити окремі, найбільш важливі положення, що стосуються засобів і методів ТП на різних етапах підготовки гімнастів.

Аналіз структурної класифікації вправ на окремих снарядах дає можливість виділити три умовні групи локально-базових елементів техніки.

УНІВЕРСАЛЬНІ БАЗОВІ ЕЛЕМЕНТИ, Вони характерні для декількох видів багатоборства. До них відноситься: обертання по сальто, обертання по піруету, приходи у стійку на руках, приземлення.

ВИДОВІ БАЗОВІ РУХИ характерні для використання на одному з видів багатоборства. На перекладині, наприклад, це сходи у вис, кидкові махи (можуть виконуватись в одному незмінному напрямку і зі зміною напрямку обертального руху - "контртемпом").

ІНДИВІДУАЛЬНІ БАЗОВІ ЕЛЕМЕНТИ передбачають розвиток певних навичок і якостей у кожного гімнаста з урахуванням його притаманності до засвоєння рухів відповідного типу. Наприклад, кидкові махи в упорі і висі ззаду на перекладині та ін. Такі базові рухи необхідно засвоювати тому, щоб вони у подальшому стали опорним елементом ТП висококваліфікованого гімнаста.

Слід враховувати, що важливо не тільки те, що необхідно включати у програму СТП, але й ЯК необхідно виконувати ці вправи. До речі, біомеханічні дослідження показали, що базові елементи техніки не повинні пов'язуватись з певними біомеханічними параметрами рухів. Кожен базовий елемент техніки повинен являти собою мікрогрупу споріднених рухів, що мають одну й ту саму структуру, але розрізняються за біомеханічними параметрами.

У масі подібних за своєю структурою гімнастичних вправ на кожному снаряді виділені дві категорії базових елементів техніки:

- локально-базові елементи техніки (про них ми вже сказали вище) і цілісно-базові елементи техніки. Їх слід розглядати як частини цілісних рухів, що структурно пов'язані з достатньо великою сукупністю змагальних вправ.

Найбільш доцільно працювати над базовою підготовкою у віці 9-12 років (учбово-тренувальний етап).

Дослідженнями В.Є.Кирилова, 1983 встановлено, що програма СТП повинна охоплювати в кожному виді багатоборства необхідний склад базових елементів техніки і передбачати їх послідовне засвоєння з урахуванням заданих діапазонів відхилень характеристик.

Програма повинна мати розширену систему спеціальних засобів і

методів, що дозволяють опанувати базові елементи техніки на ранніх етапах підготовки гімнаста.

У програмі повинні бути передбачені конкретні форми поетапного контролю за якістю та рівнем засвоєння кожного базового елемента техніки.

Робота над базовими елементами техніки з допомогою програми СТП, як вже було сказано вище, повинна здійснюватись на ранніх етапах підготовки гімнаста, коли рухова сфера юного спортсмена найбільш мобільна (В.П.Філін, Н.А.Фомін, 1980). У зв'язку з цим вивчення базових елементів слід здійснювати на основі широкого використаній допоміжних технічних засобів і системи спеціальних учбово-тренувальних вправ.

Структура змісту програми СТП (на прикладі вправ на брусах) показана на рис. 1.

| | | | | | |
|---|--|--|---|------------------------------|---------------------------------|
| ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНІКИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ | КИДКОВІ МАХИ В УПОРІ | ПРИХОДИ У СТІЙКУ НА РУКАХ | КИДКОВІ МАХТ У ВИСІ | ПІДХВАТИ, ПЕРЕХВАТИ В УПОРІ | КИДКОВІ МАХИ В УПОРІ НА РУКАХ |
| ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНІКИ ПОГЛИБЛЕНОЇ ПІДГОТОВКИ | СХОДИ В УПОР | ВІДХОДИ З УПОРУ | СХОДИ У ВИС | ВІДХОДИ З ВИСУ | ВІДДВИГИ В УПОР НА РУКАХ |
| ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНІКИ ІНДИВІДУАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ | МАХИ В АНОМАЛЬНОМУ УПОРІ | ПРИХОДИ У СТІЙКУ НА ОДНУ РУКУ | МАХИ У ВИСІ ЗЗАДУ | ПІДХВАТИ В АНОМАЛЬНОМУ УПОРІ | МАХИ КОНТРТЕМПОМ |
| ЦІЛІСНО-БАЗОВІ ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНІКИ | СТІЙКИ НА РУКАХ МАХОМ НАЗАД І ПЕРЕХОДИ | „ОБЕРУЧНІ” В УПОРІ | ЗІСКОКИ САЛЬТО | ПІДЙОМИ МАХОМ ВПЕРЕД З ВИСУ | ВЕЛИКІ ОБЕРТИ У СТІЙКУ НА РУКАХ |
| З'ЄДНАННЯ Й КОМБІНАЦІЇ ЦІЛІСНО БАЗОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ | З РОЗБІГУ НАСКОК В УПОР, МАХОМ ВПЕРЕД „ОБЕРУЧНИЙ”, ОБЕРТ НАЗАД ПІД ЖЕРДЯМИ, МАХ ВПЕРЕД, МАХОМ НАЗАД ЗІСКОК САЛЬТОМ | РОЗМАХУВАННЯ У ВИСІ, ПІДЙОМ МАХОМ ВПЕРЕД В УПОР, МАХОМ НАЗАД-ПОВОРОТ КРУГОМ, МАХОМ НАЗАД СТІЙКА І ПЕРЕХІД, ЗІСКОК САЛЬТО НАЗАД | РОЗМАХУВАННЯ У ВИСІ ЗІГНУВШИСЬ, ПІДЙОМ В УПОР НА РУКАХ, РОЗМАХУВАННЯ В УПОРІ НА РУКАХ, ПЕРЕКИД У СТІЙКУ, ЗІСКОК ПОДВІЙНЕ САЛЬТО | | |

Рис. 1. Структура змісту програми СТП

ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ. У підготовці гімнастів використовуються різні технічні засоби, що дозволяють скоротити терміни і

підвищити якість засвоєння гімнастичних вправ. Технічні засоби, що повинні "обслуговувати" програму СТП, повинні дозволяти відтворювати учбово-тренувальні завдання з вузькою руховою задачею.

З метою реалізації програми СТП на кожному снаряді розробляється комплекс додаткових технічних засобів. Так, В.Е.Кириловим (1983) був розроблений комплекс технічних засобів на брусах:

- бруси над поролоновою ямою - снаряд, що дозволяє опанувати махи у висі, у висі зігнувшись, у висі ззаду та інші елементи;
- комплексна система "батут-спецбатут", що вміщує стандартний снаряд і спеціально виготовлений батут, який складається. Вона дозволяє вивчати цілий ряд вправ з вузьким руховим завданням (наприклад, "сходи" та "відсуви");
- жердини висячі зі страхуючими лямками. Використовуються для відпрацювання навичок кидкового маху у висі, навичок міцного хвату у висі на брусах і т.п.

ОБ'ЄМНИЙ МАТЕРІАЛ програми ПТП повинен добиратись з урахуванням особливостей роботи над окремими компонентами базових елементів, що самі по собі є досить вузькою ділянкою роботи над технікою. Необхідно добирати такі спеціальні вправи, які дозволили б виробляти тонке відчуття окремих характеристик локальних елементів у процесі їх виконання.

На підставі цього для програми СТП були розроблені наступні категорії учбових вправ:

- локальні вправи - учбові вправи з вузьким руховим завданням. Призначені для відпрацювання конкретних рухових компонентів базового елемента;
- з'єднання локальних вправ - вправи, спрямовані на відпрацювання окремих взаємозв'язків рухових компонентів базового елемента;
- комбінації локальних вправ - вправи, призначені для відпрацювання тонких диференційовок у середині базового руху, що забезпечують

формування локально-базового елемента у цілому.

БАЗОВА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТІВ 9-12 РОКІВ повинна здійснюватись на основі спеціалізованих програм, що містять у собі загальну частину - універсальні локально-базові вправи, частини по видах багатоборства – видові й індивідуальні локально-базові вправи, а також цілісно-базові вправи.

БАЗОВА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТІВ У ПЕРІОД ПОЧАТКОВОГО УДОСКОНАЛЕННЯ повинна містити у собі наступні основні різновиди тренувальних вправ:

- універсальні - обертання "по сальто", обертання "по піруету", приходи у стійку на руках, приземлення;

- видові на перекладині - махи у висі "монотемпом", "контртемпом", схід у вис, відходи на зіскоки "контртемпом", махи з відходами на повороти - "санжировки", махи на одній руці, махи "ноги нарізно ззовні", підхвати-перехвати у висі;

- індивідуальні на перекладині (приблизний склад) - махи у висі ззаду, махи у зворотньому хваті, підхвати-перехвати на махах у зворотньому хваті і на махах у висі ззаду;

- видові на брусах - махи в упорі, махи в упорі на руках, махи у висі, махи у висі зігнувшись, підхвати-перехвати на махах в упорі і у висі;

- індивідуальні на брусах (приблизний перелік) - махи в упорі зворотнім хватом, приходи до положення "високий кут", підхвати-перехвати на махах у зворотньому хваті.

БАЗОВА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТІВ У ПЕРІОД ПОГЛИБЛЕНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ повинна включати додатково наступні різновиди вправ:

- видові на перекладині - відходи на зіскоки "контртемпом", відходи на перельоти;

- цілісно-базові на перекладині - велика оберти, зіскоки сальто прямим тілом, великі оберти на одній руці;

- видові на брусах - відходи махом вперед і назад в упорі, а також в упорі на руках, у висі і висі зігнувшись;

- цілісно-базові на брусах - приходи у стійку на руках махом назад в упорі і переходи в ній "плечем вперед" і "плечем назад", "оберучий", сальто над жердинами, зіскоки сальто прямим тілом махом вперед і назад в упорі, оберти під жердинами в упор, підйоми махом вперед і назад з упору на руках і вису.

В процесі здійснення СТП рекомендується широке і систематичне використання спеціальних тренувальних комбінацій, що складаються з базових вправ різного рівня складності, а також вправ, актуальних для даного і періоду підготовки гімнаста до змагань. Ці комбінації повинні використовуватись для ПОТОЧНОГО КОТРОЛЮ СТП. Найбільш важливі елементи, що входять у поточні (біжучі) комбінації базових вправ, повинні у подальшому зберігатись в арсеналі гімнаста в якості звичних розминочних вправ на даному виді багатоборства.

Запропонований В.Т.Мамзіним (1975) МЕТОЛ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФІЛЮЮЧИХ ВПРАВ передбачає:

- а) вивчення техніки однотипних вправ на предмет ведучих рухових елементів;
- б) виявлення кількісних параметрів ведучих рухових елементів;
- в) виявлення профілюючої навички і відповідної їй моделі руху;
- г) визначення методично доцільної моделі руху, що відповідає вимогам профілюючого руху;
- д) розробку методики оволодіння профілюючої навички в його рекомендованій технічній формі.

Реалізація цих принципів у процесі навчання дозволить визначити, найбільш раціональну послідовність навчання гімнастичним вправам і більш доцільно розподіляти матеріал СТП по роках навчання.

5. КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ З ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.

Контроль технічної підготовки повинен здійснюватись з урахуванням

трьох факторів: її змісту, якості оволодіння навичками і термінів проходження навчального матеріалу.

Зміст навчального матеріалу і термін його проходження відображені у програмі зі спортивної гімнастики для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ.

Для більш точного контролю якості оволодіння вузькими навичками, елементами, комбінаціями доцільно мати технічні вимоги до якості виконання вправ.

Контроль за виконанням програми ТП може здійснюватись з використанням учбових комбінацій, що складені з актуальних для даного періоду підготовки гімнаста елементів. Технічні нормативи по виконанню таких комбінацій обираються за відповідністю до задач підготовки.

Основними організаційними формами контролю ТП є: планові змагання, контрольні змагання, залікові тренування. Крім того, широко використовується повсякденний педагогічний контроль ТП, дані якого фіксуються у документах обліку. Як приклад наведемо зміст контрольних нормативів на кільцях:

ПЕРШИЙ РІК. 1. Розмахування, тіло на маху вперед і назад вище горизонталі. 2. Вис кутом, вис зігнувшись, вис прогнувшись.

ДРУГИЙ РІК. 1. Махом вперед не згинаючись - вис прогнувшись. 2. З розмахування, викрут вперед, викрут назад.

ТРЕТІЙ РІК. 1. Викрут вперед прогнувшись 2. Упор кутом.

ЧЕТВЕРТИЙ РІК. 1. Два викрути назад (другий прогнувшись), зіскок переворотом ноги нарізно. 2. Підйом силою в упор, упор кутом.

П'ЯТИЙ РІК. 1. З розмахування підйом махом назад в упор, махом вперед вис, викрут вперед прогнувшись. 2. З вису підйом силою не згинаючись в упор, упор кутом ноги нарізно зовні, опускання вперед у вис зігнувшись.

ШОСТИЙ РІК. 1. Викрут назад, переворот в упор, оберт назад, спад у вис зігнувшись, викрут назад, зіскок переворотом ноги нарізно (з вильотом). 2. Підйом силою в упор, упор кутом ноги нарізно зовні, силою, згинаючи руки, стійка на руках.

СЬОМИЙ РІК. 1. З розмахування махом назад хонма, махом назад вис, переворот в упор, обертом назад зіскок ноги нарізно. 2. З вису через прямі руки вис зігнувшись, підйом назад в упор, упор кутом, оберт вперед зігнувшись у стійку на руках, відсув у вис, махом вперед сальто прогнувшись з поворотом на 360.

ВОСЬМИЙ РІК. 1. Викрут назад, переворот у стійку на руках. 2. З упору кутом силою прогнувшись, згинаючи руки, стійка на руках, переворот вперед зігнувшись.

ДЕВ'ЯТИЙ РІК. 1. Викрут назад, переворот у стійку на руках через прямі руки, великим махом - подвійне сальто. 2. Упор руки в сторони, тримати.

ДЕСЯТИЙ РІК. 1. З розмахування високий викрут вперед, підйом махом назад у стійку на руках через прямі руки, великий оберт вперед. 2. Любий підйом в упор руки в сторони (тримати).

ОДИНАДЦЯТИЙ РІК. 1. Великий оберт назад з прямими руками, великим махом - подвійне сальто з поворотом на 360 у першому, або другому сальто, або, подвійне сальто прогнувшись, або потрійне сальто. 2. З упору руки в сторони дожати в упор кутом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Спортивная гимнастика. Под ред.. Ю.К.Гавердовского и В.М.Смолевского. М.: ФиС, 1979. - 327с.
2. Спортивная гимнастика (юноши). Программа для ДЮСШ, СДЮШОР,

ШВСМ; М., 1983. - 146с.

3. Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры - М., ФиС,1991.- 543с.

4. Келлер В.С., Платонов з.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, 1993. - 270с.

5. Мамзин В.И. Базовые упражнения - основы технической подготовки гимнастов. Волгоград, 1982. с.20-27.

6. Мамзин В.И. Оптимизация обучения в спортивной гимнастике на основе применения базовых движений. Автореферат к.п.н М. 1975 – 20с.

7. Кириллов В.Є. Базовая техническая подготовка гимнастов 9 - 12 лет. Автореферат КПН. М., 1983. - 22с.

8. Лейкин М.Г. Избранные разделы гимнастики. К., УМКВО, 1992. - 208с.

9. В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. Спортивная гимнастика.

"Олимпийская литература", Киев, 1999. - 462 с.

РЕЦЕНЗІЯ

на лекцію доцента Петренко К.Г. „Технічна підготовка" для студентів 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС

Лекція написана на 16 сторінках і містить у собі вступ і три питання, що тісно пов'язані з назвою теми.

Науковий і методичний рівні лекції слід визнати такими, що у повній мірі відповідають вимогам вищої школи і можливостям студентів щодо сприйняття навчального матеріалу.

Побудована лекція за традиційною схемою. Розгляд всіх питань відбувається послідовно, починаючи з розгляду поняття технічної підготовки в гімнастиці, а також його змісту і закінчуючи контрольними нормативами з технічної підготовки. Весь викладений матеріал характеризують точність та конкретність.

Занадто широко висвітлено в лекції питання, пов'язане з засобами і методами технічної підготовки на різних етапах. В такому широкому діапазоні це питання доцільніше було б розглянути на практичних заняттях і на заняттях самостійної роботи. В той же час більш детально слід було б розглянути питання, що стосується питань організації контролю технічної підготовки в процесі навчально-тренувальних занять.

Позитивним моментом лекції є те, що викладений матеріал підкріплений наочним засобом у вигляді слайду і тісним зв'язком з практикою гімнастики.

Підводячи підсумок наведеного вище, можна сказати, що текст лекції заслуговує схвалення і може бути рекомендованим для читання студентам 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС.

Рецензент

доцент

О.Ю.Бубела