

*МАТЕРИАЛ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ И ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ (согласно программы по виду спорта
«Спортивная гимнастика», 2005)*

Общая физическая подготовка (ОФП) - целенаправленный процесс совершенствования физического состояния (ФС) гимнаста/ки, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой.

Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами.

Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта.

Элементы:

легкой атлетики - совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков;

лыжи, кросс, езда на велосипеде - общая выносливость, совершенствование функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов);

игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Материал ОФП для гимнастов на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки

Ходьба.

Группы НП: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Беговые перемещения.

Группы НП: бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Элементы легкой атлетики.

Группы НП: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость – 20-25 м с высокого старта.

Бег на 200-300 м.

Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км).

Прыжки в длину с разбега.

Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг

Лыжи.

Группы НП: передвижение двушажным и одношажным ходом.

Катание с гор.

Ходьба на лыжах (35-40 мин).

Плавание.

Группы НП: проплывание произвольным способом 20-25 м без учета времени.

Прыжки со стартовой тумбочки.

Подвижные игры.

Группы НП: «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов».

Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий.

Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – избирательно направленный процесс воспитания и развития значимых для спортивной гимнастики психофизических качеств и способностей, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство.

Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для Восстановления функций организма и т.д

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является *комплексное развитие физических*

качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Материал СФП для спортивно-оздоровительных групп и групп НП

Упражнения для развития силы

Упражнение	5 лет	6 лет
	Методические указания	
Поднимание и опускание рук вверх, в стороны, вперед со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, гантелями до 0,5 кг (быстро, медленно)	С набивным мячом, гантелями до 1 кг (быстро, медленно)
Наклоны и повороты в различных направлениях из различных и.п. Круговые движения	С гимнастической палкой, гантелями до 0,5 кг (быстро, медленно)	С набивным мячом, гантелями до 1 кг (быстро, медленно)
«Подтягивание» в висе лежа на низкой жерди/перекладине	Дети 5-6 лет 3 серии по 3 раза в быстром темпе	
«Подтягивание»	Две серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа	До отказа и 50% от максимума в быстром темпе
«Отжимание» в упоре лежа (мальчики)	Ноги на гим. скамейке В одной серии 50% от максимума 3-4 серии,	На стоялках

	отдых 30-40 сек.	
Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	До 2 кг
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гим. скамейке или стоялке (25-30 см) выполнять в разном темпе	
«Щучки» (лежа на спине на гимнастическом мате сгиб-е-разгиб-е туловища с прямыми ногами)	Быстро 12 раз 2 серии – период отдыха 20 сек.	Быстро 16 раз 2 серии – период отдыха 20 сек.
То же из и.п. лежа на животе	7-10 раз, 5-7 серий, отдых 6-8 сек	12-15 раз, 5-7 серий, отдых 6-8 сек
То же на правом и левом боку	7-10 раз, 5-7 серий, отдых 6-8 сек	12-15 раз, 5-7 серий, отдых 6-8 сек
В висе на гимнастической стенке поднимание ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 серий, отдых 6-8 сек	8-10 раз, 5-6 серий, отдых 6-8 сек
Угол в висе на гим. стенке	6 сек, 4-5 серий, отдых 5сек	8 сек, 4-5 серий, отдых 3сек
Лежа на спине руки к плечам или вверх, сгибание (поднимание) туловища до прямого угла	Быстро 10 раз 4-5 серий , отдых до 8 сек	Быстро 15 раз 5-6 серий , отдых до 8 сек

То же сидя на скамейке, коне и т.д. (любое возвышение)	Быстро 10 раз 4-5 серий , отдых до 8 сек, последний раз удержание на время	Быстро 15 раз 5-6 серий , отдых до 8 сек, последний раз удержание на время
То же лежа на возвышении на бедрах	То же	То же
Эти же упражнения, но закреплены руки, поднимание ног	То же	То же
Эти же упражнения и.п. лежа на спине	До отказа	До отказа
«Прилипалочка» упор на гим. стенке лицом к гим. стенке, касаясь опоры всем телом	3 сек 5 серий, отдых 6 сек	6 сек 5 серий, отдых 6 сек.
Из вися стоя согнувшись спиной к гим. стенке (ГС) силой вис прогнувшись	2 раза 3 серии, отдых 5 сек	3 раза, 5 серий, отдых 5 сек.
Лазание и передвижения в вися на ГС	Направления вверх, вниз, в стороны	
Лазание по канату (с помощью ног)	3 м	4 м (в конце НП-2 без помощи ног)
Из упора присев пережат назад, пережат, прыжок вверх прогнувшись – упор присев.	5 раз быстрый темп	10 раз быстрый темп

Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях		5 раз в подходе
То же в упоре		3-5 раз
Передвижение в упоре на параллельных брусьях		По всей длине брусьев 1-2 раза

Упражнения для развития гибкости

Упражнение	5 лет	6 лет
	Методические указания	
Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды и силы движений	
Круговые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды и силы движений	
Наклон	Достать ладонями пол, держать 3 сек	Достать ладонями пол, держать 5 сек
«Мост»	Из положения лежа; из положения стоя.	Опускание из о.с., из стойки на руках; ноги прямые.
Шпагаты	Поперечный, продольный	С возвышения 15-20 см.
Махи	У опоры (вперед, в сторону, назад) с	То же из положения ноги 45° - 90°

	приставлением ноги	
Круги и перемахи правой (левой) через препятствие, стоя к нему лицом.	Высота 45-80 см.	
«Выкруты» в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	
Движения с гимнастической палкой в разных хватах	Движения в хватах сверху, снизу и в обратном	

Упражнения для развития быстроты

Упражнение	5 лет	6 лет
	Методические указания	
Пробегание отрезков на скорость	15-20 м.	20-25 м.
Смена направления в беге, остановка в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая и резкая смена направления и остановка по неожиданной команде	
Выполнение упражнений на время	Упор присев-упор лежа 4-6 раз	О.с.-упор присев-упор лежа- упор присев – о.с.

		6-8 раз
Прыжки через гимнастическую скамейку или веревку (высота 25-30 см)	С двух ног вперед, назад, боком	
То же с продвижением вперед, через 4м веревочку (высота 25-30 см)		На двух и поочередно на одной. двух
На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3-4 серии по 6 прыжков, отдых 6 сек	3-4 серии по 10 прыжков, отдых 5 сек
На двух ногах с продвижением вперед, назад	По всей длине акробатической дорожки, или на помосте для в/упр 2-3 прямые с паузами в виде ходьбы 5-7 сек.	
В длину, соскоком на площадку 50на50 см.	С высоты 40-45 см	С высоты 45-50 см
То же на горку матов	45-50 см.	55-60 см.