

УДК: 796.413/.418

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/15>

Л.В. Жигайлова

канд. пед. наук

*г. Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»*

И.В. Тихонова

канд. пед. наук

*г. Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»*

А.А. Никочалова

*г. Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»*

П.Ю. Жигайлов

*г. Краснодар, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»*

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. Статья посвящена исследованию основных аспектов развития спортивных видов гимнастики, где в соответствии с современными требованиями составления соревновательных программ наблюдается постоянный рост специальных требований и сложности комбинаций.

Ключевые слова: спортивные виды гимнастики; спортивная подготовка, тенденции развития.

L.V. Zhigailova

Candidate of Pedagogical Sciences

Krasnodar, FGBOU VO "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism"

I.V. Tikhonova

Candidate of Pedagogical Sciences

Krasnodar, FGBOU VO "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism"

A.A. Nikochalova

Krasnodar, FGBOU VO "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism"

P.Y. Zhigailov

Krasnodar, FGBOU VO "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism"

THE BASIC TENDENCIES OF DEVELOPMENT SPORTS TYPES OF GYMNASTICS

Abstract. The article is devoted to the study of the main aspects of the development of sports types of gymnastics, where in accordance with modern requirements for composing competitive programs, there is a constant increase in special requirements and complexity of combinations.

Keywords: sports types of gymnastics; sports training; development trends.

Для подготовки высококвалифицированных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта, к которым относится гимнастика, необходимы современные технологии подготовки. Следовательно, тренировочный и соревновательный процесс требуют опоры на результаты исследований в этой области.

В условиях конкуренции и высокой подготовленности спортсменов ученым необходимо проводить исследования и разрабатывать новые методики контроля биомеханических и психолого-педагогических основ деятельности гимнастов, что в дальнейшем позволит корректировать тренировочный процесс [1; 4].

Высокая сложность выполняемых соревновательных программ – это основная стратегическая линия роста спортивного результата. В современных условиях спортивного соперничества многое зависит от сложности выполняемых программ. Чтобы претендовать на лидерство на мировом спортивном подиуме и опережать зарубежных соперников по основным параметрам подготовленности, необходимо развивать в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта спортивные виды гимнастики (спортивную и художественную гимнастику, прыжки на батуте, спортивную акробатику, прыжки на акробатической дорожке и двойном минитрампе и др.).

Систематизированное распределение тенденций развития мирового спорта представлено на рисунке 1.

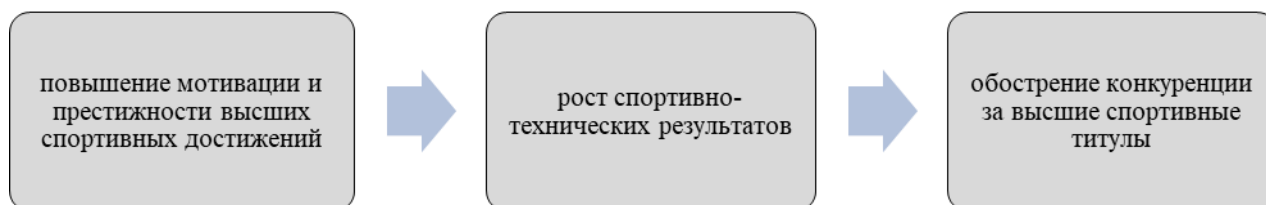


Рис. 1. Тенденции развития мирового спорта

Все эти взаимодействия предопределяют следствие тренировочного процесса – это возникновение и тенденции развития. В большом спорте основным результатом действий тренера и спортсмена является максимальное усложнение соревновательной и тренировочной деятельности. Все это позволит подготовить высококвалифицированных спортсменов [2; 5].

В результате проведенных нами исследований выявлены специфические для гимнастики тенденции развития (рис. 2).

В условиях мировой конкуренции основными факторами достижения более высоких стабильных, то есть постоянных, показателей и оценок является концептуальная основа подготовки российских гимнастов. Для этого необходимо постоянно совершенствовать методики и технологии спортивной подготовки.

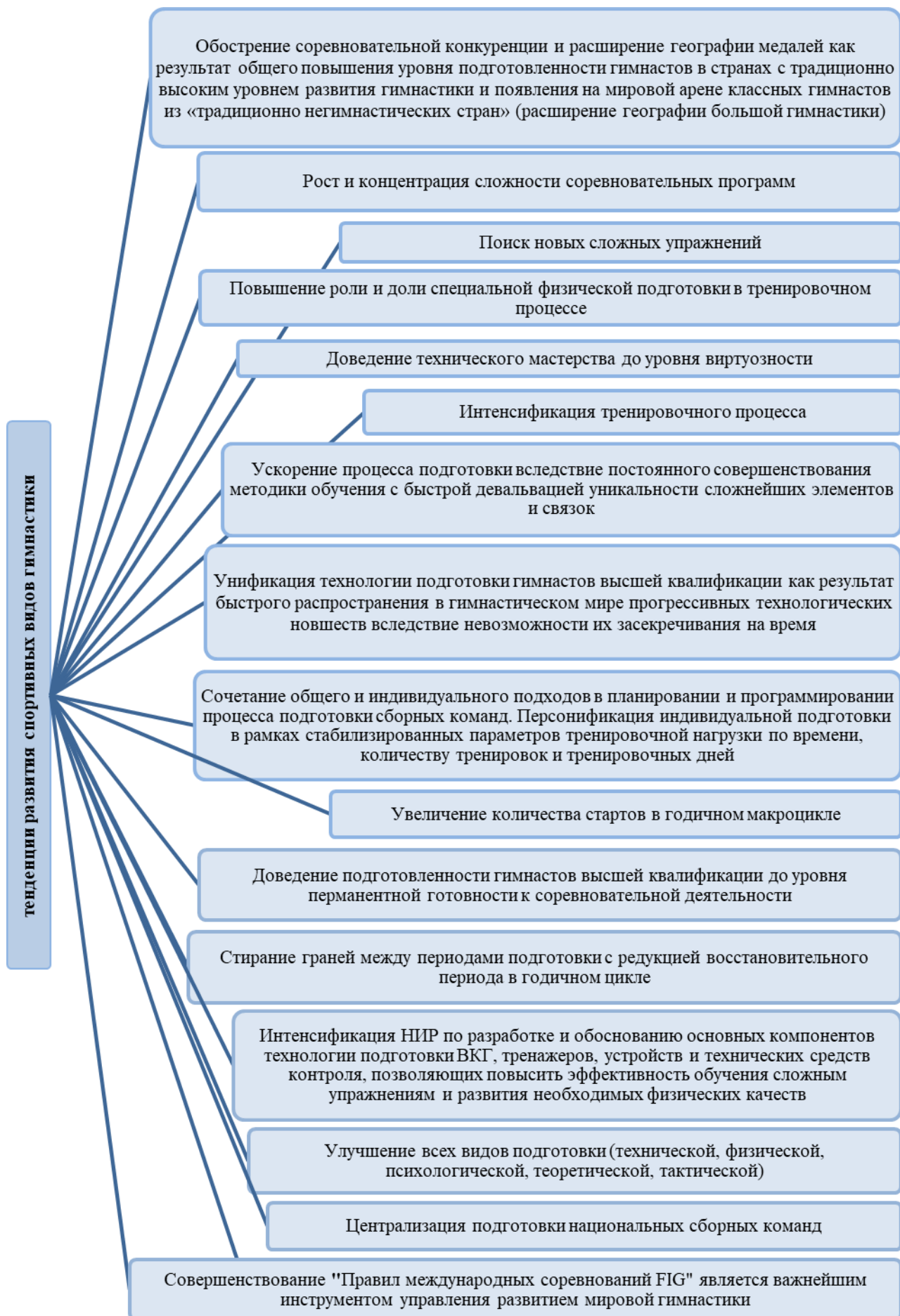


Рис. 2. Основные тенденции развития спортивных видов гимнастики

Спортивно-технические результаты и нормативные показатели на различных этапах многолетнего цикла спортивной подготовки – это основная цель подготовки всех национальных сборных команд.

Требования к подготовке гимнастов экстра-класса заставляют организовывать и совершенствовать методологическую основу. Реализация принципов концепции перспективно-прогностического подхода и принципа опережающего развития позволит создать оптимальную избыточность двигательных действий спортсмена [3; 5].

В основу базовой составляющей двигательных данных для перспективного планирования и составления программ подготовки на различных периодах подготовки должен быть положен олимпийский цикл.

Создание оптимальной избыточности спортивной подготовки могут обеспечить только целевые перспективно-прогностические модели будущей соревновательной деятельности в соревновательных программах предстоящего цикла подготовки.

Разрабатывать их необходимо на основе анализа видео, протоколов и тенденций развития национальной и мировой гимнастики. Все это позволит создать прогноз разучиваемых и выполняемых элементов с оптимальным опережением прогнозируемой сложности.

Таким образом, необходимо по итогам изучения материалов по организации подготовки высококвалифицированных спортсменов уделять время в тренировочных мероприятиях качеству и надежности исполнения соревновательных упражнений. Основой в решении всех этих задач может стать подготовка и выступления зарубежных соперников и возрастающий запрос на повышение всех функциональных возможностей занимающегося.

Литература

1. Береславская Н.В., Свистун Г.М., Жигайлова Л.В., Иванасова В.И., Ильичева В.А. Содержание этапа непосредственной подготовки к соревнованиям акробатов высокой квалификации в женских групповых упражнениях // Физическая культура, спорт – наука и практика. КГУФКСТ. 2019. № 4. С. 71–78.
2. Ефремова Ю.Р., Иванов Д.А., Жигайлова Л.В. Особенности подготовки спортсменов высшего спортивного мастерства в сложнокоординационных видах спорта // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых Южного Федерального округа (февраль – март 2019 г.). Краснодар, 2019. Ч. 1. С. 305.
3. Пиллюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации (структура, содержание, управление). Краснодар, 2000. 185 с.
4. Пиллюк Н.Н. Структура и содержание соревновательных программ высококвалифицированных прыгунов на батуте // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г.). Краснодар, 2019. Ч. 1. С. 113–115.
5. Свистун Г.М. Организационно-методические особенности программы развития спортивной гимнастики // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г.). Краснодар, 2019. Ч. 1. С. 141–143.

© Жигайлова Л. В., Тихонова И.В., Никочалова А.А., Жигайлов П.Ю.