

## **РОЛЬ ПРОФИЛИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ**

**И. Л. Лукашкова**

(Могилевский институт МВД Республики Беларусь,  
Могилев, Беларусь)

В статье профилирующие упражнения рассматриваются как средство базовой технической подготовки гимнастов. Принципиальная особенность профилирующего упражнения состоит в том, что оно является дидактически наиболее доступным среди упражнений, обладающих структурно-техническим универсализмом, позволяющим эффективно осваивать прогрессивно усложняющиеся родственные упражнения.

Специфика каждого вида спорта определяется уникальным, свойственным только ему набором, включающим в свой состав предмет состязания, способы осуществления соревновательной борьбы, правила соревнований и специфический арсенал спортивных упражнений [1].

Уровень технической подготовленности спортсмена является доминирующим фактором, обуславливающим эффективность его двигательных действий.

Но, по мнению В. М. Дьячкова с соавторами, «все стороны подготовки спортсменов, находясь в органически тесной взаимосогласованности, представляют сложноорганизованную динамическую систему взаимообусловленного взаимодействия, детерминированную особенностями того или иного вида спорта» [2, с. 18]. Однако, несмотря на правомерность данного утверждения, следует признать, что значимость той или иной стороны спортивной подготовки в различных видах спорта неоднозначна. В таких видах спорта как акробатика, художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и др., для которых характерна стабилизированная кинематическая структура, приоритет принадлежит технической подготовке и она может составлять более 70–80% в мезоциклах тренировочного процесса [3–5]. А в работах Л. П. Матвеева, В. Н. Платонова, Н. Г. Сучилина подчеркивается, что повышение эффективности технической подготовки спортсменов – одна из актуальнейших задач спортивной науки и практики [6–8].

Следовательно, техническая подготовка спортсменов приобретает проблемный статус и особую значимость в видах спорта, где она составляет базис учебно-тренировочного процесса. В. И. Загrevский объясняет это тремя причинами:

- 1) предмет соревновательной оценки в этих видах спорта представлен спортивной техникой;
- 2) в данных видах спорта наблюдается непрерывное совершенствование образцов технического исполнения упражнений;
- 3) постоянно совершенствуются технические формы упражнений, появляются новые, ранее не исполнявшиеся элементы и упражнения [9].

Особенно актуален этот вопрос в спортивной гимнастике, так как техника упражнений представляет предмет соревновательной оценки. По мнению Н. Г. Сучилина, конечная цель подготовки гимнаста состоит в том, чтобы в условиях острой соревновательной борьбы он мог безотказно выполнять требуемые упражнения с заданной результативностью. Причины срывов имеют различный характер. Однако в большинстве случаев они обусловлены техническими ошибками спортсменов [8]. Поэтому техническая подготовка спортсменов в данном виде спорта является неотъемлемым условием, которое обеспечивает стабильность высоких соревновательных результатов и спортивного мастерства.

На современном этапе базовая техническая подготовка (БТП) в сложнокоординационных видах спорта, и в частности в спортивной гимнастике, имеет первостепенное значение, поскольку быстрота, надежность и высокий уровень качества освоения упражнений прогрессирующей сложности напрямую зависит от того фундамента начальной технической базы, который сформирован у юных спортсменов. БТП является процессом создания технической основы у гимнастов, то есть овладения ими техникой базовых технических навыков и базовых упражнений различной сложности [10]. Цель БТП заключается в технически совершенном овладении минимальным количеством профилирующих упражнений, основа которых по структурно-техническим признакам и параметрическим характеристикам в наибольшей степени адекватна упражнениям, находящимся на более высоких структурных уровнях профиля.

Спортивная гимнастика как вид спорта имеет достаточно широкий арсенал спортивных движений, обладающих близкими связями на уровне структурно-параметрических отношений, что обуславливает потенциальную возможность положительного переноса двигательного навыка. Поэтому в работах многих исследователей профилирующие упражнения рассматриваются как средство базовой технической подготовки в технико-эстетических видах спорта, базирующихся на последовательном освоении и использовании большого количества упражнений, составляющих структурный профиль [10–13]. Ю.К. Гавердовский в качестве специфических характеристик профилирующего упражнения выделяет, во-первых, то, что оно «основано на универсальном навыке, дающем положительный перенос двигательного навыка на все другие упражнения профиля», а во-вторых, – является «наиболее доступным среди упражнений, обладающих аналогичными структурно-параметрическими свойствами» [11, с. 408]. Кроме того профилирующие упражнения могут применяться в качестве стандартных соревновательных упражнений, а также выступать средством технического совершенствования.

В процессе БТП у юных гимнастов должен быть сформирован навык рациональной, и в то же время, прогрессивной техники выполнения профилирующих (базовых) упражнений. Потому в практике БТП необходимо ориентироваться скорее не на технически совершенное исполнение профилирующего упражнения, а на целесообразность и перспективность его использования как основы дальнейшего развития

упражнений данной структурной группы. И более того, как указывает Ю.К. Гавердовский, способность гимнаста гибко и оперативно осуществлять параметрическое варьирование двигательного действия, в том числе и посредством изменения параметров управляющих действий, является одним из ключевых моментов освоения и совершенствования упражнения [11].

Таким образом, в процессе БТП особое внимание следует уделять освоению и совершенствованию базовых (профилирующих) упражнений. Поскольку именно профилирующее упражнение как средство БТП создает основу для достижения эффекта целостного положительного переноса двигательного навыка с данного упражнения на другие, структурно адекватные упражнения этого профиля. При этом принципиальная особенность профилирующего упражнения состоит в том, что оно является дидактически наиболее доступным среди упражнений, обладающих структурно-техническим универсализмом, позволяющим эффективно осваивать прогрессивно усложняющиеся родственные упражнения. Поэтому профилирующие упражнения являются дидактическим ядром БТП, во многом определяющей в последующем успех подготовки высококвалифицированных гимнастов.

### Литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 480 с.
2. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков [и др.] ; под общ. ред. В. М. Дьячкова. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 232 с.
3. Гавердовский, Ю. К. Техника выполнения профилирующих элементов на коне и тренажере / Ю. К. Гавердовский // Гимнастика // сб. ст. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – Вып. 2. – С. 16–20.
4. Ипполитов, Ю. А. Методы обучения гимнастическим упражнениям на основе их моделирования ; дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ю. А. Ипполитов. – М., 1988. – 362 л.
5. Дмитриев, С. В. Закономерности формирования и совершенствования систем движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. В. Дмитриев. – М., 1991. – 304 л.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физич. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Советский спорт, 2010 г. – 340 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 820 с.
8. Сучилин, Н. Г. Становление и совершенствование технического мастерства в упражнениях прогрессирующей сложности : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Н. Г. Сучилин ; ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 49 с.
9. Загrevский, В. И. Программирование обучающей деятельности спортсменов на основе имитационного моделирования движений человека на ЭВМ : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; 01.02.08 / В. И. Загrevский ; ГЦОЛИФК. – М., 1994. – 48 с.

10. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
11. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
12. Гущина, Е. П. Совершенствование методики обучения юных гимнасток базовым элементам на разновысоких брусьях : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. П. Гущина. – Санкт-Петербург, 2001. – 145 л.
13. Анцыперов, В. В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. В. Анцыперов. – Волгоград, 2008. – 446 л.