

УКД 796.418.6.015:372.8(075.8)

ББК 75.6

Е 67

Рецензенты:

к.п.н., профессор Е.Е.Биндусов

к.п.н., профессор В.С.Левин

К-88 Епишин, Н.Д. ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТОВ ПРЫЖКАМ
НА БАТУТЕ: учебное пособие для бакалавров вузов
физической культуры / Н. Д. Епишин. – Малаховка,
2016. –164 с.

В учебном пособии обобщен опыт практической работы автора – тренера по спортивной гимнастике и специалиста по прыжкам на батуте, результаты научно-педагогических исследований по выявлению прыжков на батуте на эффективность последующего освоения движений гимнаста на соревновательных снарядах.

Учебное пособие подготовлено для бакалавров вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки спортивная тренировка в избранном виде спорта – спортивная гимнастика, может представлять интерес для специалистов по теории методике спортивной гимнастики, тренеров по прыжкам на батуте, а также слушателей ФПК.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебного пособия*

© Епишин Н.Д., 2016.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2016.

Содержание

Введение.....	5
Глава 1. Возникновение и развитие прыжков на батуте в спортивной гимнастике.....	7
1.1. История развития прыжков на батуте в мире.....	7
1.2. Развитие прыжков на батуте в СССР и России.....	9
1.3. Применение прыжков на батуте как средства обучения и тренировки в спортивной гимнастике.....	14
Глава 2. Роль прыжков на батуте в обучении гимнастов движениям на снарядах.....	23
2.1. Применение прыжков на батуте в обучении прыгунов в воду и акробатов.....	23
2.2. Роль прыжков на батуте в развитии спортивной гимнастике в России.....	24
2.3. Преимущества батута по сравнению с другими снарядами спортивной гимнастики.....	25
Глава 3. Теоретические основы техники движений гимнаста при выполнении прыжка на батуте.....	38
3.1 Физические тела необходимые для осуществления прыжка на батуте. Физическое тело Земля.....	38
3.2. Физическое тело опора гимнастического снаряда. (Строение, состояние, колебание опоры).....	41
3.3 Физическое тело гимнаста (строение, состояние, поза).....	43
3.4 Движение гимнаста (система отсчета, перемещение, взаимодействие движений гимнаста)....	56
3.5 Элементарные движения гимнаста (ЭДГ): содержание, форма, величина, сложность, база, трудность ЭДГ; соединение ЭДГ, комбинация ЭДГ....	78
Глава 4. Структура и классификация прыжков на батуте.....	92
4.1 Обобщенная модель техники профилирующего прыжка гимнаста на батуте.....	92

4.2. Классификация прыжков на батуте в спортивной гимнастике.....	95
4.3. Модели техники профилирующих прыжков гимнастов, различных форм, (подскок, винт, сальто, пируэт).....	99
Глава 5 Методика обучения гимнастов прыжкам на батуте.....	123
5.1 Основы эффективного обучения гимнастов прыжкам на батуте.....	123
5.2. Программа обучения гимнастов прыжкам на батуте.....	130
5.3 Методы страховки и помощи (Руками, подвесным поясом).....	144
Заключение.....	159