



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г. М. Шакамалов

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В
ГИМНАСТИКЕ**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Челябинск
2020**

УДК 796,4 (021)
ББК 75.65 я 73
Ш 17

Шакамалов Г.М. Физкультурно-спортивная подготовка в гимнастике : учебно-методическое пособие / Г.М. Шакамалов – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 69 с.

В пособии рассматриваются теоретические и практические основы организации и проведения физкультурно-спортивной подготовки в гимнастике. Рассматриваются особенности работы спортивного тренера по гимнастике. Описывается организация и проведение спортивных соревнований. Также представлены методические аспекты физкультурно-спортивной подготовки в оздоровительных видах гимнастики.

Данное пособие предназначено для студентов педагогических вузов, учителей физической культуры и тренеров по спортивной гимнастике.

Рецензенты:

Черная Е.В., доцент, ЮУрГГПУ
Коняхина Г.П., доцент, ЮУрГГПУ

© Г.М. Шакамалов

ВВЕДЕНИЕ

Физкультурно-спортивная подготовка – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Если тренер-преподаватель правильно, структурированно организует занятие, знает, как и по каким критериям проводить отбор, умеет наладить коммуникативные качества со спортсменами, прогнозировать результаты, то тренировочный процесс будет проходить более результативно.

Педагог должен правильно организовывать весь спектр спортивной подготовки, не забывая об этапах, соответствующих возрасту и квалификации спортсменов.

Также тренер должен уметь проводить отбор в группы, уметь оценивать перспективность спортсменов, их физические качества, наследственные, психологические качества. Уметь довести спортсмена на «пике формы» до соревнований разного уровня.

Знание специфики работы тренера и его взаимодействия с учащимися позволит более точно организовать процесс тренировки, выступлений на соревнованиях, а также период восстановления.

Знание об особенностях питания спортсменов, о суточной норме потребляемой пище позволит держать под контролем одну из немаловажных характеристик гимнаста – вес.

Тренерам по спортивной гимнастике необходимо формировать и совершенствовать компетенции в области судейства соревнований, методики их проведения, ведения документации. Это нужно для того, чтобы самому проводить спортивные соревнования, готовить судейскую коллегию, из уже действующих спортсменов.

Гимнастика развивалась многие столетия и к современности стала представлять собой множество видов, среди которых имеются и восстановительные: шейпинг, йога, стрейчинг, китайская система упражнений, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.

1 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

1.1 ПРОФЕССИЯ ТРЕНЕРА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Тренер по спорту – педагогическая профессия. Это означает, что помимо специальных знаний, умений и навыков, непосредственно связанных со спортом, он должен обладать целым рядом качеств, характеризующих его как воспитателя, умеющего гибко выстраивать отношения с учениками, тонко понимающего психику учеников, особенности личности каждого из них, человека, владеющего приемами живого общения со спортсменами.

Как и во всякой профессиональной деятельности, успех работы тренера в сильнейшей степени зависит от его способностей, таланта. В теории способностей различают в связи с этим три основных признака: индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; способности, относящиеся именно к данному виду деятельности и – несводимость профессиональных способностей только к общим знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у данного человека.

Степень одаренности человека изначально характеризуется его природным потенциалом, задатками. Но способности человека, развивающиеся на основе задатков, формируются только в конкретной профессионально направленной деятельности. К ним относятся:

– дидактические способности, позволяющие тренеру с максимальным эффектом применять на деле свои знания, умения и навыки в процессе разучивания и совершенствования его учениками новых двигательных действий, упражнений. В гимнастике это не только знание техники движений, умение видеть и понимать природу движения в его становлении, видимые изменения действия-движения, но также понимание закономерностей формирования и видоизменения двигательного навыка, природы ошибок, понимание психологии гимнаста, так или иначе воспринимающего и понимающего движение как в собственном, так и «чужом» исполнении. Это также чисто педагогические способности, проявляющиеся в умении донести до ученика образ движения через выразительное слово, показ, передать ощущения, порождаемые двигательным действием, и побудить тем самым гимнаста к ответному сотворчеству;

– коммуникативные способности проявляются в умении находить и поддерживать психологический контакт с учениками, пользоваться у них доверием, в идеале – авторитетом. Одна из самых тяжелых для тренера ситуаций – неверие учеников в профессиональные достоинства наставника, недоверие к его рекомендациям, способам ведения учебно-тренировочного процесса. Чем выше квалификация гимнастов, тем острее эта проблема может себя проявлять. Ее нельзя решить средствами простого наведения личных контактов между тренером и учениками и тем более с помощью таких приемов, как лесть, похвалы и др. Авторитет тренера и его плодотворное общение с гимнастами вырабатывается только благодаря эффективной совместной работе, когда профессиональные достоинства наставника доказываются делом. Коммуникативные способности тренера проявляются также в контактах с коллегами, важных для пополнения личного опыта, взаимодействии с администрацией, руководством, представителями прессы;

– гностические способности тренера выражаются в его стремлении к самосовершенствованию, в способности к постоянному профессиональному обновлению. Тренер должен быть все время на острие передовых событий в мировой гимнастике, спортивной науке, теории тренировки, методах обучения, спортивной медицине, фармакологии и др.;

– организационные способности тренера выражаются в упорядоченности как основной работы тренера, направленной на подготовку учеников (подготовка зала, владение группой, проведение непосредственных занятий, дисциплина, участие в соревнованиях и др.), так и своей личной деятельности, предполагающей ведение рабочей документации, по необходимости – учеба и самообучение с освоением новой литературы, изучением видеозаписей и др.;

Личность тренера также один из важнейших факторов, определяющих успех его работы. Описанные выше свойства личности спортсмена в полной мере относятся и к тренеру. Важны направленность и мотивация его деятельности, его задатки и способности, его характер и темперамент и др.

Знания, умения, навыки и функции тренера весьма разнообразны. Профессионально подготовленный тренер по гимнастике должен быть хорошо подготовлен теоретически и свободно оперировать знаниями, связанными с различными

научными дисциплинами и видами деятельности. Это прежде всего естественные науки, имеющие отношение к двигательной деятельности человека, в данном случае спортсмена. К ним относятся основы общей и спортивной педагогики и психологии (общие и специализированные для спорта), анатомия (в особенности динамическая), физиология (в первую очередь – мышечной деятельности и управления двигательными действиями), биомеханика (как наука, суммирующая физические и физиологические законы применительно к движениям человека). Это также теоретические основы спортивной тренировки, управления нагрузками, обучения двигательным действиям (в контексте формирования двигательных представлений, умений и навыков), основы планирования учебно-тренировочного процесса, элементы системно-структурного анализа и другие знания общетеоретического и профилированного характера.

Умения, навыки и функции тренера по гимнастике относятся к практической сфере его профессионально-прикладной деятельности. Это умения, связанные с организацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой мест занятий, обеспечением их безопасности, проведением соревнований и др. Обобщая, можно выделить в связи с этим ряд характерных для деятельности тренера по гимнастике профессиональных функций. Это:

1. Функция отбора для занятий спортивной гимнастикой – первое, что требуется от тренера при начале его работы с новой группой занимающихся. Тренер должен владеть навыками начального отбора наиболее одаренных детей, претендующих на регулярные, перспективно ориентированные занятия спортивной гимнастикой. Для этого необходимо владеть основами теории и медики отбора, включая знания возрастной физиологии и психологии, антропологии и морфологии, спортивной метрологии и др. Другая функция отбора связана с текущим отбором при комплектовании команды к предстоящим соревнованиям;

2. Учебно-тренировочная функция, которая предполагает владение методическими основами обучения гимнастическим упражнениям, включая знание их техники, методов и приемов обучения, планирование и руководство процессом формирования и закрепления двигательного навыка, владение необходимыми приемами обучения, страховки-помощи при выполнении данного

упражнения и др. Это также владение методикой воспитания и поддержания двигательных качеств в рамках программ ОФП и СФП;

3. Функция подготовки и участия в соревнованиях реализуется прежде всего в процессе предсоревновательной подготовки гимнастов. Тренер должен уметь подвести учеников к соревнованиям в состоянии наилучшей спортивной формы, включая их техническую, функциональную, психологическую подготовку. Это предполагает владение навыками моделирования соревнований в тренировочном процессе, управления тренировочными нагрузками, коррекции текущего состояния гимнаста в зависимости от особенностей предсоревновательной подготовки. Будучи профессионалом, тренер должен быть также готов к участию в соревнованиях в качестве судьи с различными функциями и выводящего тренера;

4. Функция планирования сводится к выбору стратегии подготовки, предполагающей прогностику ожидаемых результатов на основе экстраполяции уже известных и обоснованно предполагаемых результатов учебно-тренировочной работы и выступлений спортсменов. При планировании определяются цель и основные задачи подготовки с привязкой их предполагаемого решения ко времени исполнения и использованию адекватных средств работы. В настоящее время планирование подготовки может и должно осуществляться с использованием современных технических средств, компьютерного программного обеспечения;

5. Функция контроля, учета и коррекции связана с повседневной, регулярной деятельностью тренера. Она предполагает целый ряд его обязанностей, начиная от текущих педагогических наблюдений за гимнастами в каждом занятии с констатацией объема и интенсивности тренировочных нагрузок (количество попыток, подходов, интервалов между стартами и др.), оценкой качества исполнения упражнений, контролем текущего функционального состояния учеников, их самочувствия, поведения, и кончая регистрацией показателей уровня тренированности, изменяющихся в масштабе микро-, мезо- и макроциклов. Для этого тренер должен владеть методами диагностики состояния гимнастов, уметь определять уровень их технической и физической подготовленности, психической напряженности, видеть признаки утомления, особенно – переутомления, которое может вести к перетренировке и травмам. Подспорьем тренеру в этом могут служить знания в области спортивной медицины, гигиены, физиологии, метрологии;

6. Воспитательная функция осуществляется в процессе общения тренера с учениками, включая все его формы – общение в зале на тренировках, соревнованиях, в поездках, в бытовых ситуациях на сборах и др. Это не только беседы, диалоги, меры поощрения и порицания, но и просто поведение самого тренера в процессе работы с учениками, во время соревнований и проч. Воспитательное значение имеют не только произнесенные слова, формальный смысл замечания, сделанного тренером, но и их интонация и даже молчание тренера, выражение его лица. Громадное воспитательное значение имеет собственное поведение тренера, его личный пример, в особенности в ситуациях, требующих принципиальных оценок и решений.

Главные задачи воспитательной работы тренера всегда направлены на реализацию и развитие способностей учеников, воспитание их волевых и нравственных качеств, совершенствование индивидуальных черт личности каждого спортсмена, воспитание трудолюбия, настойчивости, целеустремленности, сознательности и разумной активности поведения;

7. Функция материально-технического обеспечения также лежит на плечах тренера. Взаимодействуя с администрацией, он выступает в роли «заказчика», определяющего текущие потребности обеспечения учебно-тренировочного процесса. Это прежде всего техническое обеспечение условий занятий, начиная от их гигиенических условий (вентиляция, температурный режим, освещение, уборка зала, условия содержания раздевалки, душевой и др.), обеспечение экипировкой и расходными материалами (одежда для тренировки и соревнований, накладки, магnezия и др.) и кончая непосредственным техническим оборудованием зала (полный комплект современных снарядов, наличие вспомогательных снарядов и устройств, средств страховки, поролоновой ямы, тренажеров, а также наличие вспомогательной аппаратуры для сопровождения учебно-тренировочного процесса – видео комплексов и компьютерных анализаторов, приборов для оперативного измерения параметров движения – силы отталкивания, скорости движения, хронометрических показателей и др.). В этом отношении тренер должен быть всегда на уровне современных требований, если не хочет, чтобы его работа и подготовка его учеников отставали от веяний времени;

8. Функция обеспечения безопасности занятий – одна из главных в работе тренера, так как никакие успехи учебно-

тренировочной работы не могут превалировать над требованиями безопасности занятий спортом. Ситуации риска и опасности свойственны спорту, и гимнастика в этом отношении не исключение. Многие гимнастические, акробатические упражнения, особенно связанные с полетными движениями, травмоопасны, и от тренера требуется профессиональная подготовка, направленная на предотвращение травматизма занятий. Основные функции тренера, связанные с этим: подготовка и контроль мест занятий и снарядов; методически обоснованный выбор предмета и средств занятий, исключающий неоправданный риск обращения к излишне трудным и опасным для гимнаста упражнениям; владение приемами помощи и страховки, включая владение навыками непосредственного физического контакта с учеником и использование вспомогательных устройств.

1.2 ВИДЫ И КРИТЕРИИ ОТБОРА В ГИМНАСТИКЕ

В спортивной гимнастике практикуется три вида отбора: начальный, специализированный и соревновательный.

Начальный отбор. Подготовка гимнастов, ориентированных на высшее спортивное мастерство, начинается с процедуры начального отбора. Научными исследованиями и многолетней спортивной практикой неопровержимо показано, что с учетом современного уровня развития спортивной гимнастики углубленная подготовка будущих гимнастов, гимнасток должна начинаться с раннего детского возраста. Этому предшествует начальный отбор, включающий в себя два этапа.

На предварительном этапе решаются наиболее общие задачи ориентации, т.е. привлечения к занятиям гимнастикой широкого круга новичков с учетом их интересов и предрасположенности к занятиям именно гимнастикой при условии принципиальной пригодности к углубленным занятиям спортом по медицинским показаниям. Задачи этого этапа решаются уже на первых, пробных занятиях с новичками и в процессе специальных обследований. По результатам обследований и педагогических наблюдений могут быть сделаны первые выводы по отбору перспективных детей, данные которых в наибольшей степени соответствуют специфике спортивной гимнастики.

На основном этапе начального отбора, длящемся до двух лет, решаются более сложные педагогические задачи, связанные с выявлением двигательных способностей, обучаемости каждого юного гимнаста, его психомоторики, свойств нервной системы, волевых качеств, психических особенностей поведения.

Состояние здоровья определяется врачом по функциям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, вестибулярного аппарата, нервной системы и др. Особенности телосложения и физического развития определяются тренером совместно с врачом. Эти показатели относятся к генетически обусловленным, врожденным данным и не подвержены изменениям в процессе занятий. Условно выделяются три основных соматотипа спортсмена: эндоморфия (степень тучности, полноты, величина жировых отложений), мезоморфия (развитость скелета и мышечной системы), эктоморфия (вытянутость тела по его продольной оси).

В морфологическом плане к занятиям гимнастикой наиболее предрасположены обладатели эктомезоморфного типа – гимнасты, гимнастки умеренного или пониженного роста и веса со стройной фигурой, имеющие хорошо развитую скелетную и мышечную систему.

Физическая подготовленность. Оценивается общая и специальная подготовленность – показатели мышечной силы наиболее важных для гимнастики групп мышц (сгибатели и разгибатели рук, мышцы спины и брюшного пресса, скоростносиловые показатели в прыжках и др.).

Личностные, характерологические особенности – темперамент, волевые качества, мотивированность к занятиям спортом, психическая, эмоциональная устойчивость, работоспособность, творческие способности.

Техническая подготовленность, двигательные способности. В процессе занятий оцениваются двигательный арсенал ученика, его способности к усвоению нового материала, координированность, умение осознанно работать, способность к самоанализу.

Специализированный отбор является логическим итогом продолжительных наблюдений за успеваемостью гимнастов в первые годы подготовки. На основании специализированного отбора комплектуются группы гимнастов, примерно равных по силам и предполагаемым возможностям перспективного совершенствования.

Целью и результатом специализированного отбора является, не отсеивание из гимнастики, а разведение спортсменов по квалификационным группам с разным режимом занятий, разной установкой на совершенствование. При этом тренерский корпус должен продолжать наблюдение за всеми гимнастами данного набора, включая «аутсайдеров», так как практика показывает, что со временем среди «отстающих» нередко выдвигаются высокоталантливые спортсмены, которые лишь замедленно прогрессируют, но к определенному времени начинают стремительно развиваться, опережая тех, кто в свое время был определен в «лидеры».

Соревновательный отбор проводится периодически в ходе многолетней спортивной практики и предполагает оценку готовности гимнаста к предстоящим соревнованиям на предмет возможности его включения в состав команды.

Обычно он носит двухэтапный характер. На первом этапе отбираются кандидаты для подготовки к ответственным соревнованиям, как правило – двойной или полуторный состав в расчете на отсев менее подготовленных участников. Отбор первого этапа основывается на выявлении степени соответствия подготовленности гимнаста следующим основным требованиям: соответствие произвольной программы текущим требованиям; спортивный результат в ряде последних соревнований (включая отборочные); соревновательная надежность – по показаниям стабильности результатов; текущее состояние здоровья; состояние функциональной готовности («спортивной формы») к моменту начала предсоревновательной подготовки и с учетом ее ожидаемых изменений к моменту соревнований; личностные качества, могущие определять взаимоотношения гимнаста с членами команды.

На втором этапе осуществляется отбор основного состава команды, состоящий из стартового состава и запасных участников. Отбор производится дополнительно с учетом текущих результатов подготовки на предсоревновательных, особенно длительных, сборах. Нередки случаи, когда гимнасты, зарекомендовавшие себя потенциальными лидерами, в ходе сборов снижают свой уровень, начиная уступать «аутсайдерам».

Отбор по всем этим критериям осуществляет старший тренер вместе с бригадой ассистентов из состава КНГ, членов федерации, клуба.

1.3 СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ГИМНАСТОВ И ЕЕ ПРИНЦИПЫ

Спортивная тренировка – это основной вид подготовки гимнастов. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства. В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая подготовка гимнастов. Тренировка проводится на учебных, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, внеурочных мероприятиях и на других видах занятий.

Подготовка квалифицированных гимнастов предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, опережающее развитие способностей, воспитание личностных свойств, необходимых для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями и достижения высокого спортивного мастерства.

2. Изучение новых элементов, соединений, упражнений обязательной и произвольной программ, совершенствование техники их исполнения; работа над школой движений, виртуозностью, выразительностью движений, артистизм в исполнении целостного упражнения (комбинации).

3. Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

Для решения этих задач применяются следующие средства гимнастики:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма, развития способностей гимнаста, воспитания личностных свойств, обогащения двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, спортивным опытом и др. Гимнастические упражнения, предусмотренные классификационной программой для данного спортивного разряда. Разрабатывается последовательность и методика их изучения и совершенствования.

2. Слово педагога-тренера применяется как средство терминологического общения с занимающимися при объяснении техники гимнастических упражнений, правил соревнований,

содержания спортивных программ, а также при проведении групповых и индивидуальных бесед с целью убеждения гимнастов в необходимости сознательного и активного отношения к спортивным занятиям, в большой пользе их для здоровья, обогащения опытом, развития способностей, воспитания личностных свойств и достижения высоких спортивных результатов.

3. Музыкальное сопровождение занятий подбирается в зависимости от их содержания, а также от характера упражнений (комбинаций), выполняемых отдельными гимнастами, и от их индивидуальных особенностей.

4. Условия для занятий гимнастикой создаются такие, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал наибольшую производительность труда педагогов-тренеров и гимнастов. Для этого необходимы хорошо оборудованный современным инвентарем, снарядами гимнастический зал, удобная раздевалка, комната для теоретических занятий, бесед, место для отдыха, психорегулирующей тренировки, массажа и др.

Перечисленные выше средства гимнастики и условия для занятий представляют собой единый комплекс, систему, компоненты которой взаимосвязаны. Ведущим из них является слово педагога-тренера. Объединяет эту систему цель спортивной подготовки гимнастов. На успехи в подготовке гимнастов оказывают влияние: условия, в которых проходит учебно-тренировочный процесс; качество государственного планирования и материальное обеспечение этого процесса; спортивные соревнования, отдых и восстановление работоспособности; качество разработанной документации, определяющей содержание учебно-тренировочного процесса (учебный план, программа); научная разработанность методики обучения гимнастическим упражнениям, спортивной тренировки и воспитания гимнастов; подготовка и переподготовка педагогических и руководящих кадров; качество классификационных программ и учебных пособий.

Тренировка в спортивной гимнастике строится на основе общих для спортивной деятельности *принципов*:

1 Специализация и направленность к высшим достижениям – систематическая работа над овладением все более сложными упражнениями, программным материалом более высоких спортивных разрядов. Для этой цели используются специальные упражнения и методические приемы. Их подбор осуществляется в соответствии с

общей и специальной физической подготовленностью, функциональными возможностями организма, двигательными и психическими способностями, направленностью и отношением юных гимнастов к занятиям.

2 Единство общей и специальной подготовки предусматривает укрепление здоровья, повышение общей и специальной физической подготовленности, физической и умственной работоспособности, овладение необходимыми знаниями в области гимнастики и смежных дисциплин, развитие способностей для успешного овладения программным материалом данного и более сложного спортивного разряда, изучение степени податливости способностей к развитию (тренируемости), обучаемости и воспитуемости юного гимнаста в общем и спортивном отношениях. Исходя из этих индивидуальных особенностей подбираются средства и методы спортивной тренировки.

3 Непрерывность тренировочного процесса вытекает из дидактического принципа систематичности и последовательности. Овладение большим объемом резко отличающихся друг от друга по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению упражнений, соединений, комбинаций, предел сложности которых трудно определить, требует многолетней, круглогодичной тренировки. Разрабатываются недельный, месячный, годичный, двухгодичный и олимпийский четырехгодичный циклы тренировки. В них учитываются сложность упражнений, которыми предстоит овладеть на том или ином этапе тренировки, объем и интенсивность физических и психологических нагрузок, отдых, сочетание спортивной тренировки с учебой в школе, общественной работой и другими интересами гимнастов. Важно, чтобы в непрерывном тренировочном процессе с большими физическими и психологическими напряжениями не утратился интерес к тренировке, а возрастало бы сознательное и активное отношение к ней.

4 Единство постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам логически вытекает из предыдущего принципа. На базе непрерывности и систематичности занятий постепенно повышается сложность изучаемых упражнений, объем и интенсивность физических и психологических нагрузок, разумное сочетание их для развития функциональных возможностей организма и психологической готовности гимнастов к овладению более сложными упражнениями, доведению их до высокого мастерства

исполнения, виртуозности, элегантности, артистизма. Дозирование нагрузки основывается на хорошем знании состояния здоровья, функциональных возможностей организма, способностей юных гимнастов.

5 Волнообразность динамики тренировочных нагрузок проявляется в периодическом повышении и снижении их объема и интенсивности. Это позволяет лучше управлять процессами утомления, восстановления (сверхвосстановления) работоспособности гимнаста. Повышение и снижение нагрузки регулируется за счет количества выполненных элементов, соединений и целых комбинаций за время тренировочного урока.

Принципы спортивной тренировки созданы совместными усилиями педагогов-тренеров, научных работников, опытом учебно-тренировочной и воспитательной работы лучших педагогов. Эти принципы согласуются с принципами обучения и воспитания.

1.4 ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

На основании обобщения передового опыта практики и научных исследований спортивную подготовку гимнастов принято делить на следующие этапы: начальная спортивная тренировка; начальная специализированная тренировка; углубленная специализированная тренировка; достижение высокого спортивного мастерства.

Такое деление многолетней тренировки гимнастов условно. Оно опирается на закономерности их возрастного развития и на требования, которые спортивная гимнастика предъявляет к занимающимся. Эти требования настолько специфичны и высоки, что достижение спортивного мастерства оказывается возможным только в том случае, если занятия начинаются с 7-8 (а то и с 5-6 лет) и продолжаются 8 – 10 лет и более.

1 Начальная спортивная тренировка начинается, как уже отмечалось, с 7-8 лет, а в ряде случаев и с 5-6-летнего возраста. Этот период рассчитан на 3-4 года непрерывной учебно-тренировочной работы по 3-4 занятия в неделю продолжительностью не менее 120 мин каждое. Наполняемость групп – 10-12 человек. На этом этапе решаются следующие основные задачи:

1. Изучение индивидуальных особенностей детей: их задатков, склонностей, способностей, интересов, особенностей характера и других индивидуальных свойств формирующейся личности, а также

биографии и условий быта в связи с пригодностью к занятиям гимнастикой со спортивной направленностью.

2.Повышение общей физической подготовленности как фундамента для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями.

3.Повышение специальной физической подготовленности с целью развития способностей гимнаста.

4.Совершенствование взаимодействия сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, тактильно-мышечной) при выполнении сложных упражнений на уменьшенной площади опоры, вращательных движений в опорном и безопорном положении тела.

Начальная специализированная тренировка. Этот вид тренировки охватывает детей в возрасте 10-12 лет. Занятия проводятся по 5-6 раз в неделю продолжительностью 160 мин каждое. Время, отводимое на общую физическую подготовку, сокращается до 20-30% от общего времени занятия. Большое внимание уделяется специальной физической подготовке и спортивному совершенствованию. Основными задачами этого периода являются:

1) Укрепление здоровья, развитие способностей гимнаста;

2) Техническая подготовка, изучение и совершенствование как можно большего количества упражнений из существующего объема элементов, близких по структуре движений, сенсорному и энергетическому обеспечению к упражнениям по соответствующему спортивному разряду;

3) Совершенствование гимнастического стиля выполнения упражнений.

Этот период подготовки юных гимнастов характеризуется следующими специфическими особенностями:

– большим объемом и высокой интенсивностью тренировочных нагрузок у девочек с 12-13, а у мальчиков с 14-15 лет. Однако беспредельно повышать нагрузку нельзя, поэтому гимнасты совместно с тренером тщательно планируют и продумывают каждый подход к снаряду;

– с указанного выше возраста начинается половое созревание юных гимнастов, в связи с этим происходят функциональные перестройки в организме и изменения в психике. Это учитывается при индивидуальной дозировке нагрузки;

– у детей этого возраста хорошо развиваются задатки и способности, благодаря чему они быстро овладевают необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками. Наряду с естественной потребностью в движениях у них формируется осознанное и активное отношение к занятиям гимнастикой.

Углубленная специализированная тренировка гимнастов 13-16 лет

Основной целью данного периода тренировки является овладение техникой сложных гимнастических упражнений. Эта цель достигается решением следующих задач:

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие способностей гимнаста.

2. Овладение техникой исполнения упражнений всех структурных групп (преимущественно профилирующих движений). Совершенствование гимнастического стиля исполнения упражнений.

3. Достижение уровня тренированности, соответствующего данному возрасту, формирование спортивного мастерства.

Решение этих задач достигается за 4-5 лет напряженного труда с применением значительных тренировочных нагрузок.

В этот период большое значение имеет психологическая подготовка юных гимнастов: развитие целеустремленности и дисциплинированности, самостоятельности и инициативности, настойчивости и упорства в достижении цели, решительности и смелости, выдержки и самообладания, свойств внимания, памяти на движения, эмоциональной устойчивости, сознательное и активное отношение к занятиям, чувство ответственности за результаты тренировки. Педагогу-тренеру необходимо знать признаки этих психологических свойств (способностей) гимнастов, уметь оценивать их состояние методом систематических наблюдений в различных условиях деятельности и с помощью специальных гимнастических упражнений (тестов).

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшим углублением специализированной подготовки, фактическим достижением

нормативов, установленных для мастеров спорта. Данный этап сложный и трудоемкий для гимнастов, так как интенсивное наращивание тренировочных нагрузок совпадает с активной фазой полового созревания. Тренировочные группы уменьшают до 4-5

человек, что необходимо для индивидуализированной работы и повышения моторной плотности тренировки.

Этап высших спортивных достижений рассматривается относительно возможностей каждого гимнаста индивидуально. Ведь в спортивной карьере есть периоды наибольших успехов. У одних – это лишь достижение уровня кандидата в мастера или мастера спорта, а у других – чемпионских званий самого высокого ранга.

1.5 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ

1.5.1 СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

В отличие от общей «технической подготовки», специальная техническая подготовка (СТП) охватывает не столько соревновательные упражнения, сколько специально отобранные и систематизированные упражнения, позволяющие заложить необходимую техническую базу перспективного технического совершенствования и являющиеся, таким образом, не целью, а средством технической подготовки.

СТП составляет собой важнейший программный раздел перспективной учебно-тренировочной работы гимнастов, охватывающий прежде всего этапы начальной и в особенности углубленной подготовки гимнастов и гимнасток.

В дальнейшем, на этапах достижения спортивного мастерства, СТП также играет важную роль как средство поддержания технической формы и совершенствования техники (класса) исполнения различных программных, в особенности сложных и рискованных, упражнений. Осуществление полноценной СТП является также залогом успешного расширения арсенала упражнений с овладением все более сложными и трудными движениями из разных видов многоборья.

Результатом СТП на последовательных ее этапах является техническая база гимнаста, состоящая из комплекса добротного освоенных технических приемов и целостных упражнений,

обусловливающих успешное техническое совершенствование гимнаста как на ближнюю, так и на более дальнюю перспективу.

Программные компоненты СТП:

1 Начальная школа – представляет собой низший уровень СТП и затрагивает простейшие компоненты структуры и техники гимнастических упражнений. Различаются две разновидности технической «школы». Первая из них – «школа» общего назначения. Она предполагает освоение навыков, связанных прежде всего со стилистикой гимнастических упражнений, умением ритмично двигаться, удерживать красивую осанку, работать с прямыми ногами, оттянутыми носками и др. Типичным средством овладения школой общего назначения является хореография, одинаково важная как для гимнасток, так и гимнастов. Помимо общей технической школы существует школьный раздел СТП в каждом виде многоборья. Таковы исходные навыки удержания правильных рабочих положений на данном снаряде и соответствующей им специализированной технической осанки, владение хватами, перехватами, основами размахиваний в висах и упорах, основы передвижений на бревне и т.п.

2 Базовые блоки – технически сложные гимнастические упражнения всегда содержат в своем составе координационные блоки, важные для исполнения целых групп упражнений. Среди важнейших базовых блоков первого типа наиболее характерны навыки балансирования в равновесных положениях, прежде всего – в стойке на руках, навык построения броскового маха в висах и упорах, навыки отталкивания ногами, руками, навыки управления сальтовым вращением в безопорных положениях, навык исполнения безопорных поворотов вокруг продольной оси, навык демпфирующего и упругого приземления.

3 Целостные базовые упражнения – важнейший компонент СТП, существующий в каждом виде многоборья. Чаще всего, используются как соревновательные элементы, так и как материал СТП видового назначения. Выделяется три характерные категории целостных базовых упражнений:

– связующие упражнения (неусложненные подъемы: махом вперед, назад, разгибом на перекладине, брусках; разной высоты; малые и большие обороты там же; подъемы из виса согнувшись и упора на руках на брусках, различные махи дугой и т.п.)

– энергонасыщающие упражнения (большие обороты на перекладине и брусьях разной высоты, большие обороты и т.н. «высокие выкруты» на кольцах; круги двумя и маятникообразные махи на коне, акробатические перевороты и темповые сальто назад и т.д.)

– профилирующие упражнения (целостные базовые упражнения, занимающие ключевое положение в соответствующих структурных семействах профилях движений).

4 Базовые комбинации – последняя ступень организации материала СТП.

1.5.2 ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Принято различать два основных вида физической подготовки – общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП). Под этим термином подразумевается программная работа по постоянному укреплению всех основных функциональных систем организма, от которых зависит прежде всего здоровье спортсмена. С другой стороны, это решение задач укрепления опорно-двигательного аппарата, суставов, связок, которые в гимнастике подвергаются значительным нагрузкам и должны им успешно противостоять во избежание травм. Средствами ОФП являются самые разнообразные, в том числе негимнастические упражнения, описанные ниже. Применение этих средств позволяет, помимо двух основных задач (поддержание функциональных систем и укрепление опорно-двигательного аппарата) попутно решать и некоторые задачи развития и собственно физических и функциональных качеств, но в основном эти задачи все же решаются в рамках специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка. Это раздел тренировочной работы, в рамках которой решаются задачи воспитания, совершенствования и поддержания физических качеств, необходимых для освоения и исполнения собственно гимнастических упражнений прогрессирующей сложности и трудности. Основные направления СФП определяются прежде всего структурой физических качеств, необходимых гимнасту (см. ниже).

Узколокализованная физическая подготовка – наиболее специализированный вид физической подготовки гимнаста, направленность которой определяется специфическими задачами, вытекающими из программы индивидуальной подготовки конкретного гимнаста. Это задачи двух уровней. Первая из них – подтягивание отстающих физических качеств до уровня нормы, вторая – форсаж определенных качеств гимнаста выше уровня нормы в расчете на освоение экстраординарного упражнения.

Функциональная подготовка – раздел подготовки, направленной на совершенствование сенсо- и психомоторики гимнаста.

Структура двигательной (физической и функциональной) подготовки гимнаста определяется особенностями самого материала спортивной гимнастики, запросом на эти качества в данном виде спорта.

1.5.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Психика действующего спортсмена, в том числе гимнаста, неизбежно подвержена изменениям в форме адаптации к условиям избранной им деятельности. Как и в случаях со специальной технической, физической подготовкой спортсмен должен целенаправленно совершенствовать психологическую составляющую своего мастерства, работая над собой вместе с тренером по программе СПП. При этом объектом целенаправленной работы становятся, в меру доступного, наиболее актуальные для данного субъекта его личностные качества, способности, характерологические черты, свойства темперамента, взятые на предмет их соответствия психограмме гимнастики – под этим термином понимается система признаков, которыми определяется психологическая специфика данного вида спорта и соответствующий ей запрос к психике занимающихся:

1. Главный объект чувственного восприятия гимнаста – компоненты абсолютного и относительного движения собственного тела и его звеньев. В этом контексте наиболее благоприятный психотип гимнаста – интро- или амбоверт. Это предполагает

способность спортсмена к сосредоточению, отключение от внешних раздражителей, эмоциональную уравновешенность.

2. Сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных прежде всего с мышечно-двигательной (проприоцептивной) чувствительностью и вестибулярным контролем. В несколько меньшей степени – со зрительной и тактильной чувствительностью; в еще меньшей степени – со слухом. Важную роль играет также чувство темпоритма, времени движений, которое опосредуется другими видами восприятия.

3. Несмотря на необходимость оперативного управления движением и его варьирования, для гимнастики в наибольшей степени характерны не столько качественные реакции выбора, сколько количественные, параметрические дифференцировки, связанные с оперативным управлением и коррекцией движения.

4. Требования к скорости двигательной реакции в гимнастике специфичны и отличаются, например, от действий в играх и единоборствах, где ответные реакции связаны со сложным выбором. Однако по мере совершенствования навыка и возрастания мастерства гимнаста, скорость конструктивного ответа исполнителя на возможные случайности в движении возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости простой двигательной реакции.

5. Реакции антиципации в гимнастике связаны прежде всего со способностью спортсмена оперативно отслеживать и прогнозировать процесс движения собственного тела, отраженный в основном зрительным и вестибулярным восприятием.

6. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе сенсорных коррекций, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсных движений, практически не доступных для оперативного управления (отталкивания и др.).

7. Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления двигательным действием. Наиболее успешно решение связанных с этим задач удается гимнастам с темпераментами сильного уравновешенного типа, т.е. – сангвиническим и флегматическим.

8. При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и

связанная с ним эффективность самоконтроля действий и движений. При освоении относительно быстрых движений гимнаст, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3–4 осознаваемых объектов, связанных с чувственным восприятием собственных движений. Этим обуславливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

9. Переключение внимания в гимнастике в значительной степени структурировано заранее известной программой и необходимостью пофазного самоконтроля, что требует соответственно организованных навыков.

10. Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют полимодальные двигательные представления, формирующиеся в процессе обучения и совершенствующиеся на протяжении всего периода эксплуатации упражнения в исполнительской практике.

11. Подготовка очередного двигательного акта в гимнастике (в режиме «попытка – отдых – попытка») в значительной степени опирается на двигательные представления в форме идеомоторики; овладение приемами идеомоторной настройки на исполнение упражнения – один из важных элементов обучения и спортивного совершенствования гимнаста.

12. Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической «канве» субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек»; при обучении конкретному упражнению гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением.

13. В процессе уточнения движения и исправления двигательных ошибок гимнаста важную роль играют словесные методы, содействующие осознанию спортсменом собственного двигательного действия.

14. Для занятий гимнастикой как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции.

15. В гимнастике, в особенности на этапе высшего мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими факторами посредством

сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

16. Психическая мобилизация в гимнастике интервально структурирована

по принципу «от попытки к попытке» и требует соответствующих навыков пофазного психологического переключения.

17. Соревнования по гимнастике строятся в форме опосредованной борьбы с соперником. Это требует от гимнаста прежде всего владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

18. Исполнение гимнастических упражнений нередко связано с преодолением страха и требует высоких волевых качеств – решительности, смелости, проявление

которых, однако, обычно не носит ситуационного характера, а заранее обусловлено программным характером деятельности спортсмена.

19. Волевая мобилизация гимнаста является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением.

20. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что соответственно предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

21. Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсмена и предполагает постоянную, весьма трудоемкую учебно-тренировочную работу, которая не может быть успешной без должной мотивации.

22. Как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от занимающихся достаточно сложной, часто – напряженной интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

Значение теоретической готовности спортсмена.
Современный спорт – весьма сложная область деятельности,

требующая от практикующего специалиста суммы самых разнородных научных знаний о человеке в спорте. Тренер, работающий со спортсменами, ориентированными на высокие достижения, это (независимо от возраста и стадии подготовки его учеников) – специалист, синтезирующий в рамках своей профессии не только очевидно необходимые ему познания в области педагогики и методологии избранного вида спорта, но и творчески освоенные сведения из общей теории и методики спортивной тренировки, обучения упражнениям, психологии, анатомии, физиологии, биохимии и биомеханики спорта, спортивной медицины и лечебной физкультуры, а также сведения из целого ряда других областей, определяющие культуру современного специалиста. И напротив, тренер, пренебрегающий теоретическими познаниями и целиком полагающийся на свой практический опыт и интуицию (нередко мнимую), не только никогда не достигнет того, на что мог бы рассчитывать при другом отношении к делу, но часто не в состоянии справиться с проблемами, которые, как профессионал, обязан уметь преодолевать.

Основные позиции теоретической подготовки спортсмена:

1 Биомеханика двигательного аппарата:

- основы работы опорного аппарата, кинематика суставов;
- элементы геометрии масс тела и специфика телосложения;
- понятия «рабочего положения», осанки;
- основные механизмы взаимодействия в кинематической цепи;
- ключевые закономерности работы мышечного аппарата;
- закономерности и принципы управления движением.

2 Техника упражнений:

- основные положения, связанные с понятиями структуры и техники спортивных упражнений;
- упражнение как система действий-движений;
- классификация упражнений данного вида спорта;
- основные двигательные действия, механизмы и технические эффекты, характерные для избранного вида спорта;
- техника ключевых технических приемов.

3 Основы теории и методики обучения упражнениям и тренировки:

- понятия двигательного умения и навыка;
- процесс обучения и его главные фазы;
- понятия двигательного представления и двигательной ошибки;

- основополагающие принципы, методы, приемы, средства и организационные формы обучения;
- основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- понятия тренировочной нагрузки, ее объема и интенсивности;
- принципы распределения тренировочных нагрузок и их контроля;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса.

1.6 МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПИТАНИЕ ГИМНАСТОВ

Современный спорт в высших его проявлениях сопряжен не только с угрозой травматизма, но и с исключительно высокими нагрузками и, соответственно, с предельной мобилизацией всех основных физических и психических функции организма спортсмена. Для того чтобы восстанавливаться после тренировок, соревнований, поддерживая стабильную работоспособность и сохраняя здоровье, спортсмену высокой квалификации, как правило, недостаточно простого отдыха, он должен иметь постоянное медицинское обеспечение по следующим главным направлениям:

- врачебный контроль с систематическим обследованием состояния здоровья спортсменов;
- организация и контроль лечебных мероприятий в случаях травм и заболеваний;
- врачебно-педагогические наблюдения за уровнем текущей тренированности и функционального состояния спортсменов;
- рекомендации по реабилитации и проведение восстановительных мероприятий;
- медико-санитарное обеспечение занятий и соревнований;
- участие в отборе новичков;
- антидопинговый и секс-контроль.

Преобладающая часть этих функций реализуется силами или под наблюдением врача команды, по необходимости обращающегося за помощью к узким специалистам-медикам. Тренер в этом случае выступает в роли педагога-наблюдателя и «заказчика», обращающегося к медику-специалисту.

1.6.1 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ГИМНАСТИКЕ

Основная форма врачебного контроля в гимнастике – врачебные обследования. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные обследования проводятся при отборе, при определении возможности и целесообразности занятий спортом.

Повторные обследования проходят в форме углубленных медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО) – 3–4 раза в год, текущих обследований (ТО) – на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования бывают необходимы перед соревнованиями на предмет допуска их участников, а также на предмет допуска к занятиям после заболеваний, травм.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных организаций, главных судьях соревнований, а также тренерах. План обследований согласовывается по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером.

Результат каждого обследования оформляется в виде медицинского заключения. В нем дается официальная оценка физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследованных, рекомендации по режиму тренировок, медицинские показания и противопоказания, допуск к занятиям к тренировкам и соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

1.6.2 МЕДИКО-САНИТАРНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в централизованной подготовке и соревнованиях, а также присутствие среднего медперсонала

на ежедневных занятиях в зале или занятиях по ОФП на открытом воздухе, в бассейне и др.

В условиях сборов врач осуществляет надзор за санитарно-гигиеническим

состоянием базы, в особенности – зала, раздевалок, сауны, мест общего пользования, номеров гостиницы. Одновременно курирует гимнастов, наблюдая за состоянием мелких травм, массажем, режимом использования сауны. При необходимости оказывает

помощь в случаях простуды, а также контролирует рацион гимнастов и организацию питания.

На соревнованиях назначается главный врач в ранге заместителя главного судьи. Он визирует заявки с допуском на соревнования, контролирует соответствие возраста участников положению о соревнованиях, проверяет общее санитарно-гигиеническое состояние мест соревнований и обладает правом запрета соревнований, если условия не соответствуют норме. Врач освобождает от соревнований участников, получивших травму или заболевших.

На наиболее крупных соревнованиях врач участвует в процедурах допинги секс-контроля.

Допинг-контроль предполагает процедуру биохимического анализа выделений на предмет содержания фармакологических препаратов, запрещенных к употреблению решением

ФИЖ. Перечень этих препаратов весьма велик, и от тренера и врача команды требуется исключительная осмотрительность, т.к. даже такой обычный препарат, как эфедрин, закапываемый в нос при насморке, обнаруживается в моче даже через сутки и может стать причиной дисквалификации спортсмена.

Секс-контроль. Назначение секс-контроля в определении истинного пола лиц, заявленных на участие в женских соревнованиях. По составу эпителиальных клеток слизистой рта (область щеки) определяют соответствие женскому полу и в случае нормы выдают сертификат, действительный на все время спортивной карьеры.

1.6.3 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Уровни процесса утомления-восстановления в гимнастике. Тренировочный и соревновательный процесс спортсмена, как многократно отмечалось, сопровождается значительными, нередко предельными, нагрузками и соответствующим им утомлением – как физическим, так и нервно-психическим, эмоциональным. Противоположный этому процесс связан с восстановлением функций организма, в идеале – до полной нормы, по достижении которой становится вновь возможной полноценная работа. В этом смысле вся учебно-тренировочная и соревновательная деятельность спортсмена опирается на баланс процессов «утомление – восстановление», поддержание которого – не только залог успешной деятельности

спортсмена, в данном случае гимнаста, но и залог сохранения его здоровья. Процесс утомления-восстановления спортсмена протекает на разных временных уровнях его деятельности.

Его «низший» уровень – работа на уровне подхода, когда гимнасту требуется – в масштабе минут – время для отдыха и концентрации к следующему подходу. Это уровень оперативного восстановления. Его средства – обычный отдых с упорядочением дыхания, естественным снижением ЧСС, рассредоточением внимания и др.

Очередной уровень – тренировочный день с несколькими занятиями в нем; в интервалах между тренировками спортсмен восстанавливается до предстоящего появления в зале. Это текущий уровень восстановления. Средства восстановления – пассивный и активный отдых в бытовых условиях, отвлекающие занятия и т.п.

Следующий характерный случай – утомление-восстановление в масштабе недельного микроцикла тренировки, в процессе которого работа строится так, чтобы дни с повышенной нагрузкой рационально перемежались днями относительной разгрузки или полного отдыха. Средства восстановления – отдых в суточном режиме, включая полноценный сон, активный отдых (лыжи, плавание, игры и проч.).

Еще более масштабный уровень, на котором соотношение нагрузка (утомление) – восстановление весьма важно, это уровень мезоцикла тренировки. На протяжении недель этого периода функциональное состояние гимнаста может изменяться очень сильно – от состояния растренированности в начале периода до перетренированности, когда на фоне непосильно высоких нагрузок обычный режим восстановления функций перестает давать нужный результат, и возникает накопительное утомление, переходящее фактически в патологическую форму полного функционального расстройства, требующего решительного вмешательства как тренера, так и врача. Средства восстановления – упорядочение, в том числе существенное снижение тренировочных нагрузок, при необходимости – полный отдых, фармакология, целевая медицинская помощь. Два последних случая относятся к основному уровню восстановления.

Рассматривая приведенные выше уровни процесса утомление-восстановление, следует учитывать, что восстановление обладает

свойствами асинхронности, т.е. восстановление разных функций требует разного времени и различных средств.

Принято выделять глобальные средства восстановления, охватывающие все системы организма, средства локального назначения, действующие на избранные системы и функции организма или опорно-двигательного аппарата, а также общетонизирующие средства общего фонового воздействия, которые способствуют процессу восстановления.

Медико-биологическая система восстановления включает в себя следующие основные разделы:

- диагностика состояния здоровья и функционального состояния для определения назначаемых процедур и средств восстановления;
- фармакологические средства, не противоречащие требованиям антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства и бальнеологические методы;
- рациональное питание, включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности;
- санаторно-курортные средства, климатотерапия, среднегорье;
- реабилитация, восстановление здоровья и тренированности после заболеваний, травм, патологических состояний.

Основные медико-биологические и психологические средства восстановления в гимнастике включают в себя как традиционные общедоступные, так и специализированные средства.

Водно-тепловые процедуры наиболее популярны. Это прежде всего русская баня и суховоздушная сауна. Последняя наиболее эффективна как средство регуляции веса. Рекомендуется сауна краткосрочная (5-7 мин) и восстановительная.

С несколькими заходами (2-3 раза по 5-7 мин). Оптимальная температура воздуха – 100-110°. При сгонке массы тела число заходов может быть увеличено до 3-4. Между заходами принимается теплый душ, а по окончании прогревания – отдых до 30 мин в простыне и одеяле-пледе. Сауна может сочетаться с массажем, когда разогретые мышцы полноценно расслабляются, а также с теплыми и прохладными ваннами и душем.

Ванны пресные, хвойные, эвкалиптовые, морские, с добавлением различных веществ являются хорошим средством восстановления. Они применяются, как правило, после основных занятий и в конце тренировочного дня. Теплый душ рекомендуется после каждого занятия не только с целью восстановления, но и как

необходимая гигиеническая процедура, очищающая кожу, открывающая поры.

Физиотерапевтические средства используются для восстановления по показаниям врача сразу после занятий и в интервалах между занятиями. Это – токи разной частоты и силы, ультразвуковая терапия, электростимуляция мышц, электросон.

В отдельных случаях рекомендуется ультрафиолетовое облучение, аэроионизация воздуха, тепловые излучения типа соллюкс, синего света.

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в сердечной мышце, внутренних органах, сосудах мозга. Предписания для этого могут быть сделаны с помощью врача команды. К числу таких средств относятся, помимо прочего, разнообразные биостимуляторы, не отнесенные к числу допингов, включая витамины, элеутерококк, политабс, цветочную пыльцу и др.

Психотерапевтические средства делятся на гетеро- и аутогенные. Первые предполагают участие психолога-профессионала, вторые, типа АТ и ПРТ, используются самим гимнастом. Во всех случаях это прежде всего средства, позволяющие регулировать психическое состояние спортсмена, снять возбуждение, преодолеть стрессовые реакции, нервную усталость, привести себя в «боевое состояние». Наиболее трудны и ответственны случаи с устойчивыми психическими состояниями, когда гимнаст находится в состоянии депрессии после неудачи и нуждается в квалифицированной психологической помощи. Большую роль играет здесь и участие тренера, который многое знает о своем ученике и может помочь делу как своим непосредственным воздействием, так и в качестве информатора психолога.

Тренировка в среднегорье также может рассматриваться как средство восстановления. Пребывание в горах (2200–2600 м над уровнем моря) стимулирует кроветворную систему, повышает общую выносливость, что сказывается и в последствии, когда спортсмены спускаются на равнину. Вместе с тем практика показала, что в общем случае использование среднегорья для предсоревновательной подготовки нецелесообразно: большая нагрузка, связанная по преимуществу с технической подготовкой, может сопровождаться потерей тонкой координации движения, вызывает апатию. Поэтому организация сборов в среднегорье (2–3

недели) наиболее рациональна в переходном или в начале подготовительного периода, когда значительная часть работы падает на физическую подготовку. Исключение составляют лишь те случаи предсоревновательной подготовки, когда предстоящие главные соревнования также проводятся в среднегорье.

Планирование восстановительных мероприятий. Система восстановления как в ее педагогическом, так и медико-биологическом контексте действует и реализуется в структуре круглогодичной тренировки. Задача поддержания должного функционального состояния гимнастов в течение всего года может быть разрешена только при условии разумной периодизации процесса подготовки, когда вслед за подготовительным и соревновательным периодами с их большими нагрузками идет переходный период, предназначенный специально для восстановления, отдыха. Те же принципиальные задачи решаются за счет восстановительных микроциклов тренировки, разгрузочных дней, восстановительных занятий. Эта педагогическая методика дополняется рассмотренными выше медико-биологическими средствами реабилитации. В табл. 16.1 дается примерная схема восстановительных мероприятий в микроцикле напряженной тренировки.

1.6.4 ПИТАНИЕ ГИМНАСТОВ И РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА ТЕЛА

Питание гимнастов – одно из кардинально важных средств физического развития и восстановления гимнастов. Организация питания, разработка ежедневного рациона (меню), проверка качества приготовленной пищи, определение ее калорийности входят в функции врача команды. При работе на сборах он непосредственно курирует эту часть обеспечения или разрабатывает рекомендации для тренера и родителей на период подготовки гимнаста вне сборов.

Основные требования к рациональному питанию гимнастов заключаются в следующем:

- энергетическая ценность пищи должна соответствовать затратам организма;
- качество продуктов, их набор, калорийность, биохимические свойства, способ кулинарной обработки, сбалансированность по пищевым веществам должны обеспечивать нормальную

жизнедеятельность организма гимнаста, покрывать не только энергетические, но и пластические траты, что весьма важно в работе со спортсменами в период их биологического созревания;

– пищевой рацион и распределение пищи в течение дня должны учитывать специфику тренировочной и соревновательной деятельности гимнаста.

Основные пищевые ингредиенты. Основу рациона спортсмена, как и вообще человека и животных, составляют пищевые ингредиенты четырех основных видов. Это энергетические вещества – белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества.

Белки животного происхождения наиболее полноценны, так как содержат полный набор незаменимых аминокислот. Белки растительного происхождения в этом отношении менее полноценны и хуже усваиваются.

Особенно высоки потребности в восполнении белка в организме при напряженной, многократной в день тренировке с упражнениями силового и скоростно-силового характера. Основным источником белков – нежирное мясо, рыба, молочные продукты (сыр, творог), а также бобовые (горох, фасоль, соя).

Углеводы – основной источник энергии при мышечной работе, и вместе с тем они являются единственным энергетическим источником для мозга. В наиболее концентрированном виде они присутствуют в пищевом сахаре, варенье, меде. Много углеводов в свежих, особенно – сушеных фруктах, изюме, черносливе, фруктовых соках. Но значительное количество углеводов содержится также в несладких продуктах – хлебе, макаронных изделиях, крупах, даже картофеле. Различаются три вида углеводов – глюкоза, фруктоза и сахароза. Наиболее универсальный и быстродействующий источник энергии – глюкоза, содержащаяся во многих органических продуктах, винограде, меде. Фруктоза – вид менее концентрированного углевода, содержащегося почти во всех фруктах, ягодах. Сахароза, наиболее известная как пищевой сахар, состоит из глюкозы и сахарозы, на которые она расщепляется в организме. Углеводы – наиболее усвояемый ингредиент пищи, они быстрее всего поступают в кровь, поэтому нередко используются для экстренной поддержки сил спортсмена, например – прямо на соревнованиях (кусоч сахара, шоколадка, виноград).

Жиры также являются энергетическим веществом. Как и в случае с белками, наиболее полноценны животные жиры. Наиболее

усвояемы (до 90%) жиры молочных продуктов (сливочное масло, сметана и др.), их желательнее совмещать в рационе с растительными, которые также необходимы для регуляции процессов пищеварения. Животные жиры должны составлять порядка 70% всех жиров в рационе гимнаста. Витамины и минеральные вещества (элементы) не относятся к энергетическим веществам и не имеют существенного пластического значения. Однако им отводится важнейшая роль в обмене веществ, где они выполняют каталитическую функцию. Суточная потребность в витаминах невелика, но при недостаточном их поступлении в организм наступают характерные и опасные патологические изменения.

Большинство витаминов не синтезируются в организме человека. Поэтому они должны регулярно и в достаточном количестве поступать в организм с пищей или в виде витаминно-минеральных комплексов и пищевых добавок.

Витамины и минеральные вещества содержатся в естественных пищевых продуктах, и при обычном образе жизни человеку, имеющему нормальные условия питания, обычно достаточно тех нутриентов, которые поступают в его организм с едой. Однако высокая физическая интенсивность деятельности спортсмена требует повышенных суточных норм этих веществ. Это прежде всего касается витаминов В1, В2, В6, РР, С, а также содержания фосфора, кальция, калия, магния, железа, хлористого натрия (поваренной соли). По необходимости норма этих веществ в рационе спортсмена восполняется за счет поливитаминных препаратов.

Для нормализации кислотно-основного состояния в рацион включаются продукты, богатые щелочами: фрукты, овощи, молоко и молочные продукты, щелочные минеральные воды. Обильное потоотделение во время тренировки, в сауне вызывает активное выделение из организма разных веществ – как продуктов обмена (что и необходимо), так и минеральных веществ (снижение нормы которых в организме нежелательно и даже опасно). Поэтому вместе с восполнением потерь воды в организме обязательно восполнение и утраченных во время потения минеральных веществ.

Нормы питания рассчитываются в соответствии с данными о калорийности биохимических компонентов продукта. Существуют соответствующие табличные данные, по которым может рассчитываться энергетическая стоимость составляющих пищи. Так, энергетическая стоимость 1 г белка составляет 4,1 ккал; жира – 9,3

ккал, углеводов – 4,1 ккал. В свою очередь, известен запрос гимнастов на поступление энергетических веществ. Так, (по Н.Н. Яковлеву, 1974) среднесуточное потребление белков должно у гимнастов составлять на 1 кг массы тела 2,1-2,4 г,

1,5-1,6 г жиров, 8,3-9,0 г углеводов. Общий ориентир – 62-65 ккал на кг массы тела. Таким образом, для гимнаста, имеющего собственный вес в 60 кг, суточный калораж должен составлять порядка 3700-3900 ккал, а для более легковесных юных гимнастов, гимнасток с массой тела около 30 кг – 1800-2000 ккал. При этом важна сбалансированность рациона по пищевым веществам. Белки должны составлять порядка 15, жиры 25, углеводы – 60% общей калорийности.

Одна из характерных проблем гимнастики – поддержание оптимально низкого собственного веса тела гимнастов и гимнасток. Поэтому важной особенностью питания гимнастов является разумная ограниченность объема пищи. Пищевая масса

не только обременяет спортсмена непосредственно после еды и во время тренировки, но и в случае ее избытка провоцирует увеличение веса. Для гимнастики, особенно перед соревнованиями, идеально употребление высококалорийных, но ограниченных по объему быстро перевариваемых и утилизуемых организмом продуктов.

К ним относятся продукты т.н. повышенной биологической ценности: мясная вареная вырезка, икра, мясо осетровых, а также специальные продукты, предназначенные для спортсменов: белковое печенье, белково-глюкозный витаминизированный шоколад, спортивные напитки, поливитаминные комплексы, глюкоза с витамином С и др.

Благодаря рациональному питанию можно регулировать быстроту восстановительных процессов, что особенно актуально при интенсивной тренировке и в паузах между днями соревнований. По данным Н.Н. Яковлева, скорость восстановления в различных органах и системах организма неодинакова. Быстрее всего восстанавливаются биохимические субстраты мышц и печени, позже – ЦНС. Это определяет тактику приема различных пищевых веществ – белков, аминокислот, полисахаридов, витаминов. В частности, рекомендуется повышение доли витаминов группы В, фосфатов, увеличение нормы мяса, рыбы, творога, сыра, морских продуктов. Это ускоряет восстановление функций ЦНС и эндокринной системы.

Растущий организм гимнастов, особенно в период активного увеличения нагрузок (10-16 лет) требует не только восполнения энерготрат, но и обеспечения пластического роста, питания в связи с формированием организма. Это требует обязательного включения в рацион до 70% животного белка, повышения норм кальция, фосфора, витаминов А и D.

Режим питания гимнастов подчинен распорядку тренировочного дня и общим диетическим правилам. Минимальный интервал, необходимый для переваривания пищи, т.е. между едой и тренировкой, должен составлять 2-3 часа. Если это требование по каким-то причинам невыполнимо, снижается объем пищи, изменяется ее состав в сторону высококалорийных продуктов, а восполнение энерготрат происходит позже.

При одноразовых занятиях в день тренировка может ставиться в первой или второй половине дня, в связи с чем изменяется и схема питания (табл. 1).

По окончании тренировки не рекомендуется есть раньше, чем через 25-30 мин.

При трехразовых в день тренировках первое занятие (тренировка-разминка) проводится до завтрака, и, как правило, до него гимнасты ничего не едят, допускаются лишь небольшие порции сока, глюкозы и т.п.

В соревновательном микроцикле режим питания подчиняется регламенту соревнований, по возможности не должен отличаться от привычного стереотипа. Особенностью рациона в этих случаях является использование быстроусвояемых малообъемных продуктов с привычными для гимнаста добавками (особенно если соревнования затягиваются) в виде лимона, шоколада, специальных напитков (смесь: раствор 50 г сахара или глюкозы в 200 мл фруктового или ягодного сока, 1 г аскорбиновой кислоты и 0,8-1 г соли).

Таблица 1

Распределение калорийности суточного рациона гимнастов, %

Прием пищи	При тренировке после завтрака	При тренировке после обеда	При двухразовой тренировке
Завтрак	30	30-35	35
Обед	35-40	30-35	35-40
Полдник	5-10	5-10	5
Ужин	20-25	25-30	20-25

1.7 ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТА

Соревнования – высший, целевой момент этапной работы гимнаста. Главная цель любых соревнований – достижение возможно более высокого личного или (и) командного результата, в идеале – победы.

Предсоревновательная подготовка в годичном цикле. В связи с тем, что в мировой практике существенно возросло число сезонных соревнований разного формата, значение предсоревновательной подготовки значительно увеличилось. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям длится 4–6 недель. Международный календарь соревнований обычно позволяет планировать два-три больших цикла подготовки в год, завершающихся крупными соревнованиями.

Следующий за этим соревновательный период длится с марта по май. 2-3 недели в июне составляют в этом случае переходный период. Второй полугодичный цикл строится аналогичным образом: подготовительный период (июнь-август), соревновательный (сентябрь-ноябрь) и переходный (декабрь). Таким образом, предсоревновательная подготовка достигает 110-140 дней в году, что составляет 35-45% от общего числа тренировочных дней в году.

Моделирование соревновательной деятельности. В настоящее время регламент соревнований стал очень разнообразным и часто меняющимся. Это требует и гораздо более гибкой подготовительной работы к соревнованиям разного типа. Соответственно этому возрастает роль моделирования предстоящих соревнований в тренировках. Наиболее просто эта задача решается в работе с гимнастами младших разрядов, выступающими по несложной программе. В этом случае обычная тренировка, на которой спортсмены проходят все виды с полными комбинациями, уже является моделью соревнований. Следующим шагом к уточнению модели является в этом случае подчинение ритма тренировки ожидаемому хронометражу соревнований.

Более сложен вариант модельного микроцикла при подготовке к сложному четырехдневному турниру гимнастов высшей квалификации. В табл. 2 показана реальная картина модельного микроцикла из опыта отечественных гимнастов. Во все дни восьмидневного микроцикла проводились три занятия в день

(основное и два дополнительных). При этом основное занятие моделировало одну из ситуаций предстоящего турнира. Модели соревновательных дней чередуются с моделями свободных дней и дня опробования. В структуре такого модельного микроцикла содержится много важной для тренера информации, включая виды многоборья, предписанное количество повторений комбинаций, работу над упражнениями определенного типа и др.

Содержание занятий в модельном микроцикле соревновательного периода (мужчины и женщины) – модель 4-дневного турнира:

Таблица 2

Занятие	День							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
1-е (доп.)	СФП батут, доскоки 30'	Утрен. зарядка – разм-ка 30'	СФП ЭСС 45'	Утрен. зарядка 30'	СФП, доскок., батут 45'	Утрен. зарядка 30'	Комбинации	Опорн. прыжки
2-е (доп.)	Восстановление, отдых	ЭСС, 4–6 видов 90'	ЭСС Соскоки, слабые места, 60'	Восстановление, отдых	ЭСС 60'	Восстановление, отдых	ЭСС, соскоки, доскоки 60'	Восстановление, отдых
3-е (осн.)	ЭСС 1–2 комб. 250–300 эл.	4–6×6–8 200–280 эл.	ЭСС 1–2 комб. 200–300 эл.	4–6×6–8 200–300 эл.	ЭСС сл. эл. 1–2 комб. 200–250 эл.	4–6×6–8 200–300 эл.	ЭСП сл. эл. 1–2 комб. 200–250 эл.	Ударн. виды 3–8 комб. 200–300 эл.
Нагрузка	Модель опроб. снаряд.	Модель соревн. № 1	Модель свобод. дня	Модель соревн. № 2	Модель свобод. дня	Модель соревн. № 3	Модель свобод. дня	Модель соревн. № 3

Обозначения: СФП – спец. физ. под-ка; ЭСС – элем., соединен., связки; ЭСП – элем., соед., оп. прыжки; 4-6×1-2 – 4–6 видов по 1-2 комб. на каждом.

1.8 ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ЗАЛ И ЕГО ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические залы. Современный гимнастический зал специализируется исключительно для работы с гимнастами.

Существуют различные схемы комплектации и организации работы в таком зале (залах). Простейший случай – концентрация всех мест занятий и оборудования в одном (единственном) зале. Но наиболее предпочтительным вариантом является наличие нескольких залов, специализированных для занятий мужской или женской гимнастикой, залов для хореографии, физической подготовки.

При наличии единственного зала он оборудуется для совместной тренировки гимнастов и гимнасток. В центре такого зала обычно располагается настил для вольных упражнений, а вокруг него – снаряды для мужчин и женщин. Предусматривается поролоновая яма, которая устраивается либо за счет нулевого цикла строения, либо в надстройке помосте с пружинной акробатической дорожкой и с выходом на яму других снарядов (батут, перекладина, кольца, изолированная жердь брусьев р/в и др.). Современный зал должен иметь не только полный набор стандартных снарядов (желательно – не один), но и вспомогательные модификации основных снарядов – низкую и среднюю перекладины, бревна разной высоты, кони без ручек, грибки для кругов ногами и др. (см. ниже).

Расстановка снарядов во многом зависит от размеров и конфигурации зала. Первое из правил в связи с этим – обеспечение безопасности (см. ниже).

При проведении соревнований зал оборудуется только стандартным комплексом снарядов и местами для судейской коллегии и секретариата. Место для врача также определяется в зале, если нет подходящего вспомогательного помещения.

Гимнастические снаряды. В процессе развития гимнастики как вида спорта ее снаряды претерпевали сильные изменения. Изменялись как геометрия, конструкция снарядов, так и их механические свойства. В исторической ретроспективе особенно сильные изменения претерпели такие снаряды, как конь с ручками (освободившийся от всяких признаков своего раннего образа «лошади»), бревно (стандартизовавшееся по габаритам и переставшее быть «бумом»), брусья разной высоты (полностью утратившие родство с мужскими брусьями и превратившиеся в сдвоенную перекладину на растяжках), снаряд для опорных прыжков (вместо коня в длину или ширину – универсальный упругий «язык») и др.

Стандартные снаряды, соответствующие требованиям правил соревнований, со временем изменялись прежде всего в направлении повышения их эргономичности.

Главные требования в связи с этим – соответствие механических свойств снаряда биомеханике движений-действий гимнаста, повышение их энергетики, обеспечение безопасности.

Одна из ведущих тенденций в связи с этим – повышение эластичности, упругих свойств рабочих элементов снаряда. Практически все современные гимнастические снаряды обладают относительно скрытой или явной упругостью. Даже такой снаряд, как бревно (особенно в середине пролета), обладает некоторой эластичностью. Эластичны гриф перекладины, жерди брусьев, до известной степени – тросы колец. Есть группа снарядов с ярко выраженными, специально предусмотренными конструкцией упругими свойствами. Это прежде всего мостики для прыжков, трамплины, современный универсальный снаряд для прыжков типа Spieth, акробатическая (первоначально – «лыжная») дорожка, современный помост для вольных упражнений. Наиболее выраженными упругими свойствами обладает сетка батута, позволяющая в серии подскоков накапливать значительную энергию (как следствие – высоту и время) прыжка, создавая тем самым уникальные условия для тренировки действий в безопорном состоянии. Упругость снарядов не только повышает энергетику движений, но и содействует безопасности упражнений, гармонизируя ударные нагрузки на опорно-двигательный аппарат гимнаста, дает возможность выполнять большее число повторений упражнения, повышая тем самым работоспособность гимнаста.

Вместе с тем повышение упругих свойств гимнастических снарядов требует достаточно тонких инженерных решений, связанных с биомеханикой гимнастических движений. Одна из проблем этого рода – различия в упругих свойствах у снарядов, предназначенных для одноподобных действий. Так, упругие отталкивания ногами на батуте, трамплине, мостике для прыжков, акробатической дорожке, помосте для вольных упражнений характеризуются различной динамикой и требуют соответственно разных действий, что может приводить к отрицательному переносу двигательного навыка. В свою очередь, упругие свойства, например, перекладины, едины для всех гимнастов, в то время как индивидуальные параметры каждого спортсмена различны (вес тела,

особенности техники действий на опоре и др.) и фактически требуют соответственно разных упругих свойств снаряда. Идеальным в этом плане решением было бы наличие снарядов с изменяемой упругостью рабочих элементов, что позволило бы индивидуализировать настройку снарядов (как это имеет место, например, при прыжках в воду с трамплина). С инженерной точки зрения эта задача вполне разрешима, но требует больших материальных вложений.

К разряду стандартных снарядов, входящих в общую комплектацию и регламентированных правилами соревнований, относятся маты, которые могут иметь разную толщину в 6, 10, 12, 15, 18 и 20 см.

Модифицируемые и модифицированные снаряды – неотъемлемый атрибут оборудования современного гимнастического зала. Прежде всего это модификации стандартных снарядов, позволяющие решать локальные задачи обучения и тренировки. В идеале должна существовать гамма разновидностей каждого снаряда. Главное направление модификации стандартных снарядов – изменение их параметров и геометрии. Эти изменения могут быть как заложены в самой конструкции стандартного снаряда (перекладина, брусья, кольца, конь и др.), так и воплощены в специально модифицированных устройствах. Так, в зале должны быть нормальная, средняя и низкая перекладины; стандартные, низкие и высокие брусья, «стоялки» и др. опоры, имитирующие жерди; кони с одной ручкой, без ручек, крестовидной ручкой, козлы (в роли модификации коня), «грибки» для кругов, изолированные ручки без тела коня и др.; кольца с изменяемой высотой, с подпружиненной подвеской, фиксаторами для тренировки силовых упражнений и др.; различные прыжковые снаряды, мостики разной упругости, изолированные жерди от брусьев разной высоты (в том числе на разной высоте), бревна разной высоты – от бревна на полу до бревна выше стандартного; бревна и «отрезки» бревен разной длины, ширины; бревно с упругим «хвостом» и др.

Отдельная проблема в связи с этим – детские снаряды, которые должны быть уменьшенной пропорциональной копией стандартных снарядов для взрослых.

В большинстве залов такие снаряды отсутствуют, и дети вынуждены приспосабливаться к упражнениям на снарядах для взрослых. Между тем создание и применение детских снарядов – один из важных резервов развития детской гимнастики.

Вспомогательные устройства и тренажеры дополняют основной снаряд и также являются важным элементом современного специализированного зала для гимнастики. Они помогают решать различные задачи, связанные прежде всего с обучением упражнениям. Характерны, в частности, несложные комбинации устройств, помогающие осваивать и тренировать технические детали движения.

Страховые приспособления широко используются и включают в себя как простейшие дополнения к стандартным снарядам, начиная со стандартных матов и мягких обкладок опорных частей снаряда и кончая известными устройствами типа ручных и подвесных лонжей, лямок, крепящих кисти гимнаста на опоре и др.

1.9 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГИМНАСТОВ И ТРЕНЕРА НА СОРЕВНОВАНИЯХ. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ТАКТИКА

Формы взаимодействия гимнаста и тренера. Общение и взаимодействие гимнастов и тренера оговорено регламентом соревнований. Это касается лимита количества тренеров, которым разрешено находиться в зоне помоста, возможностей оказания помощи гимнасту, гимнастке при подсаживании на снаряд, допустимых форм страховки, запрета находиться на помосте около некоторых снарядов. В правилах соревнований есть пункт, запрещающий подсказки голосом и др.

На международных соревнованиях действует правило, согласно которому команду сопровождает выводящий тренер, которому приходится опекать не только своего, но и других гимнастов команды. В этом случае взаимодействие гимнастов и выводящего тренера должно быть заранее согласовано.

Для любого тренера и его учеников соревнования – сильный стресс-фактор, и важно, чтобы гимнаст, вышедший на помост, так или иначе чувствовал поддержку наставника.

В принципе идеально, когда тренер как можно меньше опекает гимнаста на соревнованиях.

Хорошо сработавшиеся спортсмен и тренер понимают друг друга с полуслова. Если непосредственный контакт тренера и его ученика невозможен, используется система жестов, понятных на расстоянии.

Тактические приемы в соревнованиях гимнастов. Гимнастика – вид спорта, основанный на опосредованной, разнесенной по времени, борьбе и поэтому не относится к ярко выраженным тактическим видам спорта, таким, как игровые виды, единоборства или локомоции, где, как и в гимнастике, нет непосредственного физического взаимодействия с соперником, но тактика движения по дистанции играет важную роль в борьбе. Однако и в спортивной гимнастике используются приемы, позволяющие улучшать результат соперничества за счет разумного тактического маневрирования. Как ранее отмечалось, уже на опробовании используется тактика косвенного воздействия как на судей, так и на противника. Virtuозно выполненный сложный или оригинальный элемент, связка элементов, показанные на опробовании, заранее формируют судейскую установку, а соперника заставляют заранее «подтягиваться» до этого уровня, провоцируя тем самым к оперативному изменению программы и риску. Существует и противоположная уловка, когда на опробовании гимнаст демонстрирует рядовую программу (подталкивающую соперника к снижению сложности и своей программы во избежание неоправданного риска), в то время как на самих соревнованиях неожиданно показывает упражнение повышенной сложности и трудности и тем самым выигрывает.

Применение такой тактики требует от гимнаста высокой лабильности, способности без потери качества исполнения оперативно изменять программу. Для этого необходимо владеть несколькими вариантами композиции упражнений: стандартным, усиленным, облегченным и аварийным. В зависимости от ситуации (в том числе проявившейся на опробовании), гимнаст по согласованию с тренером либо добавляет в комбинацию один-два элемента или заранее наработанный блок, либо, напротив, упрощает ее. К примеру, в борьбе с равными соперниками, когда надо продемонстрировать свое преимущество в отдельном виде многоборья, следует показать самые сильные стороны композиции, пойти на риск. Если же необходимо лишь закрепить уже достигнутый результат уверенным выступлением без сбоя (особенно под конец соревнования), выбирается стандартный или даже упрощенный вариант композиции. Тем более если тем самым гимнаст далее попадает в финал, а последний результат не будет учитываться.

Важно также владение аварийными вариантами комбинации во всех видах многоборья. В первую очередь это относится к

упражнениям с заранее ожидаемым риском неудачи. Это может касаться как слабых мест программы, так и попыток исполнения сверхтрудного, оригинального упражнения, за счет которого гимнаст может выиграть в случае успеха. Аварийные варианты дают возможность сгладить впечатление от ошибки, замаскировать ее введением дополнительных элементов (оборотов, подъемов, кругов и др.) или трансформацией ранее планировавшегося элемента в более простой.

Элементом тактики при командной борьбе является также расстановка членов команды по номерам. Очень важную роль играет расчетливый выбор «забойщика» – члена команды, первым вступающего в борьбу и в значительной степени определяющего далее общий уровень оценок для всей команды. С одной стороны, это должен быть гимнаст с хорошо «накатанной» программой, притом наиболее уравновешенный, психически устойчивый, надежный в борьбе, но одновременно это и гимнаст, демонстрирующий оптимальную сложность упражнения.

Здесь содержится некоторое противоречие, ставящее перед тренером сложную задачу: с одной стороны, программа «забойщика» не должна быть слишком сложной и рискованной, так как в случае срыва это может пагубно сказаться на психическом состоянии и, как следствие, на выступлениях следующих членов команды, как это не раз бывало в истории гимнастики, особенно на самых ответственных соревнованиях. С другой стороны, слишком упрощенная, ради надежности, программа «забойщика» (с соответственно скромной оценкой) провоцирует снижение уровня оценок и для всей команды. Идеально, когда достойная оценка, полученная «забойщиком», в дальнейшем поднимается благодаря выступлениям заведомо более сильных товарищей по команде, а в самом конце выступает фаворит в этом виде, претендующий на высшую оценку. Однако и после успешного выступления «забойщика» расстановка других членов команды может быть связана с тактической игрой. Так, в середине или даже в конце команды может быть «спрятан» гимнаст с относительно слабой программой в этом виде, но могущий успешно его пройти за счет общего «контекста» оценок, полученных товарищами.

1.10 СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1.10.1 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ И АГИТАЦИОННОЕ ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования по гимнастике являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и всей спортивно-массовой и воспитательной работы в учебных заведениях, спортивных коллективах. Они являются основной формой проверки подготовленности занимающихся гимнастикой. Соревнования помогают наиболее точно и объективно подвести итоги учебной работы за определенный период (четверть, полугодие, год, семестр, период тренировки). Соревнования носят системный характер, предусматривающий преемственность и регулярность их проведения. Они начинаются, как правило, в коллективах физической культуры, продолжаются в районах, городах, областях, краях, республиках и завершаются национальными чемпионатами и кубками страны.

Гимнасты лучше познают технику исполнения сложных гимнастических упражнений, участвуя в соревнованиях, обогащаются опытом спортивной борьбы, расширяют общий кругозор, воспитывают в себе чувство ответственности за результаты своих выступлений перед тренером, товарищами по команде и организацией, спортивную честь которой они защищают. Соревнования способствуют популяризации гимнастики и привлечению детей и молодежи к систематическим занятиям. Главным аргументом, привлекающим детей и молодежь к занятиям гимнастикой, является спортивное мастерство гимнастов: элегантность, грациозность, выразительность движений, оригинальность и виртуозность. Большой привлекательной силой обладают гармонично развитое тело гимнаста, мышечная сила, гибкость, ловкость, ориентация в пространстве, решительность и смелость при выполнении сложных упражнений.

Участие в соревнованиях известных спортсменов, приглашение бывших в прошлом чемпионов страны, Европы, мира, олимпийских игр в качестве судей и почетных гостей украшают спортивное мероприятие.

Пропагандой занятий спортом является проведение соревнований на призы и кубки известных спортсменов, показ соревнований по телевидению, информация о них в СМИ.

1.10.2 ВИДЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

В организации и проведении соревнований сложились определенные традиции. Соревнования различают по цели, форме зачета, масштабу, представительству и характеру.

По направленности (цели) соревнования бывают:

1 Учебные – в отдельных учебных группах, классах, по специальным учебным программам того или иного года обучения;

2 Отборочные – для выявления сильнейших спортсменов и комплектования сборного коллектива, определения сильнейшей команды для дальнейших выступлений в соревнованиях;

3 Прикидки – проводятся на учебно-тренировочных занятиях и сборах;

4 Первенства и кубки – проводятся с целью подведения итогов работы за определенный период, выявления сильнейших гимнастов и команд;

5 Матчевые встречи – носят официальный и товарищеский характер, как правило, бывают традиционными;

6 Массовые соревнования – проводятся в низовых спортивных коллективах среди учащихся учебных заведений, в воинских частях и подразделениях, охватывают большое количество занимающихся, проводятся по специальной программе и упрощенным правилам, с целью отбора лиц, более способных для занятий гимнастикой в секциях школ, коллективах ДЮСШ, ДСО и ведомств; могут проводиться без учета пола и ограничения количественного состава участников.

По форме зачета соревнования могут быть:

1 Личными – разыгрывается личное первенство по сумме баллов, набранных участниками в каждом разряде программы отдельно;

2 Командными – первенство среди мужских и женских команд определяется отдельно, по сумме баллов зачетных участников в каждом виде многоборья или по сумме баллов, набранных в многоборье зачетными участниками, может определяться по очковой системе;

3 Лично-командными – в каждом разряде определяются личные результаты и командное первенство;

4 Коллективными – определяется лучший коллектив по результатам выступлений нескольких команд: детской, юношеской, мужской, женской и т.д.

По масштабу соревнования бывают: низовыми, районными, городскими, областными, краевыми, республиканскими, национальными, международными и предусматривают преемственность в решении поставленных перед ними задач. Они отличаются друг от друга представительством, квалификацией гимнастов и др.

По представительству соревнования делятся на:

1 Территориальные – в команде могут быть представители только одной территории, одного города или района (к таким соревнованиям относятся первенства ДСО и ведомств, чемпионаты, спартакиады страны, спартакиады школьников, где соревнуются сборные команды территорий, Москвы и Санкт-Петербурга);

2 Ведомственные – в командах соревнуются представители разных территорий и городов, принадлежащих одному ДСО или ведомству.

По характеру соревнования могут быть:

1 Классификационными – на них присваивается спортивный разряд;

2 Неклассификационными – разряд не присваивается;

3 Закрытыми – без участия зрителей, имеющими цель специального просмотра, без допуска представителей других городов, республик, стран, ведомств;

4 Открытыми – допускаются все желающие выступать гимнасты, независимо от принадлежности к ДСО, ведомству, городу, стране;

5 Конкурсными – выполняются отдельные элементы или связки на видах гимнастического многоборья по предварительным заявкам;

6 «С листа» – по неизвестной заранее программе;

7 По упрощенным программам и правилам – соревнуются не по всем видам многоборья, по специально разработанной программе, по выбору соревнующимися комбинации при наличии двух;

8 По облегченным правилам судейства – без специальных требований, без временного норматива, с двумя попытками и т.д.

Выполнение норматива «Мастер спорта» засчитывается на внутренних соревнованиях, представляющих определенную группу, а также на крупных международных турнирах.

1.10.3 ДОКУМЕНТАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

При подготовке и проведении соревнований руководствуются следующими документами:

1) календарем соревнований, который определяет место и сроки проведения соревнований, составляется, как правило, на год;

2) положением о соревнованиях – руководящим документом для всех организаций, принимающих участие в соревнованиях. Оно составляется организацией, проводящей соревнования, в соответствии с существующими правилами соревнований и рассылается не позднее чем за три месяца до их начала. Изменения в положение о соревнованиях может вносить только организация, его составляющая. Об этом сразу же сообщается во все коллективы, занятые подготовкой к соревнованиям.

Положение о соревнованиях. В положении о соревнованиях указываются:

1) цели и задачи соревнований: в зависимости от характера, масштаба соревнований и уровня мастерства спортсменов могут преследоваться различные цели и задачи. Например, подведение итогов работы за год, присвоение спортивных разрядов, выявление сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды.

2) место и сроки проведения: определяются календарем соревнований, но с более конкретными данными (спортивная база, время проведения, дни опробования и другая необходимая информация).

3) руководство соревнованиями: обеспечивает организация, которая их проводит. Она назначает своего представителя, отвечающего за подготовку и проведение соревнований. Непосредственное руководство возлагается на главную судейскую коллегию во главе с главным судьей соревнований и главным секретарем.

4) участники соревнований: в разделе указывается, какие организации и в каком численном составе допускаются к данным соревнованиям. В состав команды, кроме гимнастов, входят тренеры, аккомпаниаторы и представитель команды. Оптимальный состав участников в каждой команде в классификационных соревнованиях – 6-8 человек, а в соревнованиях по упрощенным правилам – 10-12

человек. Число зачетных участников обычно на единицу меньше установленного состава команды. В отдельных случаях к соревнованиям допускаются участники в личном первенстве или вне конкурса.

5) программа соревнований: в этом разделе предусматриваются программа и разряды, по которым будут соревноваться гимнасты. Положение о соревнованиях может предусматривать: выступление по обязательной программе (соревнования 1-а); выступление по произвольной программе (соревнования 1-б); финальные соревнования по многоборью с произвольной программой (соревнования 2); финальные соревнования в отдельных видах гимнастического многоборья по произвольной программе (соревнования 3).

6) порядок определения победителей: командный результат соревнований определяется по сумме баллов зачетных участников в каждом виде гимнастического многоборья. В некоторых случаях он устанавливается по сумме баллов в многоборье у зачетных участников. Если в соревнованиях принимают участие гимнасты разных разрядов, то результаты командного первенства выводятся с учетом коэффициента согласно правилам соревнований или положению. Разновидностью командных соревнований являются общекомандные, в которых по результатам выступлений отдельных команд определяется место всего коллектива.

7) награждение победителей: предусматривает, чем и за что награждаются победители и призеры личного и командного первенства, а также их тренеры. Обычно награждают за командное первенство мужчин и женщин отдельно, за личное первенство в каждом из разрядов и за личное первенство в отдельных видах гимнастического многоборья.

8) заявки: прилагается форма заявки и сроки подачи предварительной и окончательной заявки.

Организационные вопросы положения предусматривают условия приема участников, форму судей, сроки совещания представителей, проезд к месту соревнований и другая информация.

Соревнования по гимнастике проводятся в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации. В ней представлены упражнения по всем существующим разрядам. Мастера спорта соревнуются по программе, утвержденной Международной федерацией гимнастики.

Обычно содержанием соревнований по гимнастике являются гимнастические упражнения в видах многоборья. Мужские виды многоборья: вольные упражнения, упражнения на коне (конь – махи), кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина. Женские виды многоборья: опорный прыжок, брусья, упражнения на бревне, вольные упражнения. В программу юношеских соревнований дополнительно могут включаться нормативы по общей физической и специальной гимнастической подготовке. Результаты их выполнения влияют на окончательные итоги соревнований.

В связи с целью и характером соревнований программа может быть облегченной, специальной – для отдельных видов гимнастического многоборья, массовых соревнований классификационной программы категории «Б».

Рабочие документы. К рабочим документам соревнования относятся:

1 график соревнований: как правило, разрабатывается организацией, проводящей соревнования, и заранее рассылается по всем организациям – участникам соревнований. В нем указываются дата, время, смены, наименования команд и первый вид многоборья, с которого команды начинают соревнования

2 заявки (прилагается форма заявки): подаются от организаций, участвующих в соревнованиях, а также на всех участников, выступающих только в личном первенстве или вне конкурса. Заявки имеют определенную форму. В них указывается фамилия и имя участника, год рождения, разряд, который он имеет и по которому будет выступать, фамилия, имя, отчество тренера и виза врача. Заявки подписываются руководителем организации, представителем команды и врачом с указанием количества гимнастов, допущенных к соревнованиям.

3 личные карточки: заполняются по мере подачи заявок и уточнения состава команд. Они могут иметь различную форму. Однако обязательно должны содержать все необходимые сведения об участнике, которые существенно облегчают подготовку других документов соревнований, работу секретариата. Личные карточки участников, допущенных на личное первенство или вне конкурса, выделяются условными обозначениями.

4 список участников и судей: применяются при закрытом судействе, а также для контроля за работой судей. В судейских записках указывается номер судьи, вид гимнастического многоборья,

также имеются необходимые графы, которые судьи заполняют при оценке упражнения. Судьи вписывают номер или фамилию участника, различные сбавки за ошибки при выполнении упражнений, которые он производит, окончательную оценку и ставят свою подпись. Старший судья прикрепляет судейские записки к рабочему протоколу и передает их в секретариат.

5 протоколы: на крупных соревнованиях готовится стартовый протокол, определяющий порядок выступления гимнастов, и график прохождения видов гимнастического многоборья для каждой смены отдельно.

6 судейские записки: применяются при закрытом судействе, а также для контроля за работой судей. В судейских записках указывается номер судьи, вид гимнастического многоборья, также имеются необходимые графы, которые судьи заполняют при оценке упражнения. Судьи вписывают номер или фамилию участника, различные сбавки за ошибки при выполнении упражнений, которые он производит, окончательную оценку и ставят свою подпись. Старший судья прикрепляет судейские записки к рабочему протоколу и передает их в секретариат.

1.10.4 ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Подготовка и проведение соревнований обеспечивается большим количеством служб. Успешная работа каждой из них приводит к четкому, слаженному проведению соревнований, которые в настоящее время представляют собой не только собственно соревнования спортсменов, но и высокоэмоциональное зрелищное мероприятие (праздник зрителей).

Оргкомитет проводит большую предварительную работу. Его функции разнообразны и от того, как они будут реализованы, зависит успех в проведении соревнований. Для их выполнения назначаются члены оргкомитета, которые на совещаниях регулярно информируют о ходе порученной им работы.

Мандатная комиссия проверяет наличие документов у каждой команды и участников соревнований в соответствии с требованиями, предусмотренными положением и правилами соревнований.

На *первом совещании* представляются руководящие органы соревнований, сообщаются результаты работы мандатной комиссии и

других служб, обеспечивающих проведение соревнований, уточняются отдельные пункты положения, даются необходимые разъяснения по судейству. На этом же совещании сообщаются график и порядок проведения соревнований и опробования снарядов, рассматриваются вопросы, связанные с порядком открытия и закрытия соревнований и с ритуалом награждения.

Совещание судей проводится до открытия соревнований, а также ежедневно перед началом и после их окончания. На этих совещаниях уточняется список судей, даются необходимые разъяснения по судейству соревнований, рассматриваются другие организационные вопросы.

Судейский семинар проводится перед началом соревнований. Он способствует формированию единого взгляда на трактовку правил. В конце семинара осуществляется контроль за знаниями судей правил соревнований. Кроме того, судейские бригады проводят работу по судейству на официальном опробовании.

Материально-техническую подготовку соревнований обеспечивает подсобный персонал во главе с комендантом. На одного из заместителей главного судьи возлагаются обязанности по организации и контролю за этой работой. На крупных внутренних и международных соревнованиях применяется электронно-вычислительная техника, которая существенно облегчает работу всех служб, обеспечивающих проведение соревнований. В нашей стране с успехом используется система «Гимнаст – 3». Применение электронно-вычислительных систем позволяет качественнее проводить соревнования, главным образом за счет хорошей информационной службы, что значительно повышает интерес зрителей, делает их активными участниками происходящего.

Соревнования по гимнастике начинаются с торжественного открытия. Оно должно быть непродолжительным по времени, с обязательным ритуалом подъема флага, который сопровождается исполнением государственного гимна Российской Федерации.

Ежедневно, перед началом и после окончания соревнований, проводятся совещания судей совместно с представителями команд. На этих совещаниях объявляется порядок предстоящих соревнований текущего дня либо подводятся итоги прошедшего дня соревнований.

Информацию о ходе соревнований зрители, представители Команд, тренеры, судьи и участники могут получить от судьи-

информатора, прочесть на специальном стенде или электронном табло.

Награждение победителей проводится сразу после окончания данного вида соревнований. Вначале награждаются команды-победителя, затем победители в многоборье и в конце соревнований – победители в отдельных видах многоборья. Одновременно с участниками награждаются и тренеры. В процессе награждения соблюдается торжественный ритуал.

В конце соревнований проводится *заключительный парад*. На нем могут быть объявлены итоги общекомандного первенства, проведены награждения специальными призами, выступления официальных руководителей соревнований, спуск флага абсолютными победителями соревнований под соответствующее музыкальное сопровождение. В программу открытия и закрытия соревнований могут быть включены показательные выступления. После окончания соревнований представители команд получают итоговые материалы.

1.10.5 СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Главная судейская коллегия соревнований:

1 Главный судья возглавляет судейскую коллегия и руководит соревнованиями в целом. Он отвечает за подготовку и проведение соревнований в соответствии с правилами и положением о соревнованиях.

Главный судья обязан:

- а) проверить подготовку мест, оборудование и инвентарь;
- б) руководить соревнованиями и следить за их правильным четким проведением;
- в) обеспечить информацией представителей прессы, радио и телевидения, участников соревнований, руководителей команд и зрителей.

Он определяет порядок работы обслуживающего персонала, а также дает разрешение кинооператорам, фотокорреспондентам и репортерам работать на соревнованиях.

Главный судья имеет право:

- а) разрешить участнику возобновить попытку, если выполнению упражнения помешали неисправность снарядов или другие независимые от спортсмена обстоятельства;

б) в случае отсутствия апелляционного жюри при явной ошибке судейской бригады на совещании судей разобрать этот случай и сообщить в соответствующую федерацию или коллегия судей;

в) задержать или прекратить проведение соревнований, если что-либо мешает нормальному их ходу;

г) изменить порядок прохождения видов соревнований отдельными командами и участниками, если в этом возникла крайняя необходимость;

д) в особых случаях в соревнованиях по программе III разряда и ниже на вольных упражнениях допустить судейство одновременно нескольких участников, при этом каждого участника судят не менее двух судей;

е) отстранить от судейства судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением своих обязанностей;

ж) снимать с соревнований участников, представителей, тренеров или судей, совершивших недопустимые проступки.

2 Главный секретарь соревнований. Для оперативного подведения итогов важна четкая работа главного секретаря. Он работает в тесном контакте с главным судьей. В процессе соревнования главный секретарь проверяет правильность выведения среднего и окончательного балла в каждом протоколе и после этого, суммируя результаты с результатами предыдущего вида, посчитывает сумму баллов с учетом только что закончившегося соревнования на виде многоборья.

На последнем этапе соревнований главный секретарь готовит материалы для награждения участников соревнований. Итоговые протоколы, подписанные главным судьей соревнований и главным секретарем, должны быть розданы представителям участвующих организаций после окончания соревнования, через 30-40 мин. на низовых соревнованиях и на следующий день - на крупных соревнованиях.

По окончании соревнования главный секретарь (с главным судьей) составляет отчет для вышестоящей организации.

3 Заместители главного судьи соревнования работают по его указанию. Количество заместителей главного судьи зависит от масштаба соревнований и числа участников.

4 Обязанности арбитров и судей соревнований.

Старший судья (арбитр) руководит работой судейской бригады на виде гимнастического многоборья в соответствии с правилами

соревнований и указаниями главной судейской коллегии, обеспечивает четкое и объективное судейство.

Судья на виде многоборья обязан знать правила соревнований и дополнения к ним, он должен оценивать выполнение упражнений в соответствии с правилами соревнований.

Судья при участниках строит спортсменов перед выходом, следит за порядком и дисциплиной, не допускает к местам соревнований участников и тренеров, одетых не по форме.

Судья-хронометрист. В его функции входит определение длительности упражнений на бревне и вольных упражнений.

Судья на линии (2 человека) фиксирует выход участников за пределы площадки при выполнении вольных упражнений.

Судья-информатор. Он объявляет порядок проведения соревнований, состав участников.

2 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

2.1 АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА И БОДИБИЛДИНГ

Помимо широко известного названия «культуризм», спортивный атлетизм все чаще называют термином, привычным на Западе, «бодибилдинг» (англ. bodybuilding – телостроительство). Атлетическая гимнастика – это система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, штанга, преодоление сопротивления амортизаторов, различных тренажеров), направленная на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения.

Упражнения атлетической гимнастики могут включаться основную часть урока гимнастики со школьниками среднего старшего возраста любого уровня подготовленности. Как указывают специалисты, необходимо начинать с вводного комплекса, который пригоден для школьников с десяти до шестнадцати лет. Упражнения этого комплекса, прежде всего, направлены на укрепление основных мышечных групп, без чего нельзя в дальнейшем добиться каких-либо успехов. В комплекс включаются всего четыре упражнения:

1 Подтягивание в висе на перекладине.

Техника выполнения. Подтягивание выполняется хватом сверху чуть шире плеч. Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Локти приближены к корпусу. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины. Опускаться в и. п. нужно медленно, а не рывком, так как уступающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая.

Основная направленность упражнения: развивает сгибатели («бицепсы») и частично грудные, в зависимости от ширины хвата, верхние или нижние пучки широчайшей мышцы спины. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки, если узким, то нижние пучки.

Дозировка: 15-20 раз в общей сложности за несколько подходов. При этом в первом подходе необходимо выполнить наибольшее количество подтягиваний, после чего следует краткий отдых и снова подтягивание. В перерывах между подходами необходимо выполнять упражнения на расслабление и гибкость.

2 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Техника выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнений. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Основная направленность упражнения: тренирует грудные мышцы, разгибатели рук (трицепсы) и передние пучки дельтовидных мышц.

Дозировка: 40-50 раз в общей сложности с минимальными перерывами между подходами

3 Приседание с выпрыгиванием.

Техника выполнения. И. п. – ноги врозь или чуть шире плеч, носки развернуты, руки в сцеплении за голову. Не наклоняясь, не опуская головы и не отрывая пяток от пола, присесть и встать.

Если в этом положении приседать неудобно, что целиком зависит от гибкости, ноги следует поставить в более широкую стойку и развести носки. Такое положение тела целесообразно также и потому, что в дальнейшем это упражнение перерастет в приседания с отягощением на плечах. После того как найдено наиболее удобное положение, производится выпрыгивание. Опускаться после прыжка надо с носка на всю ступню, мягко, по-кошачьему. При выполнении серии приседаний с выпрыгиванием внимание концентрировать на стремлении выпрыгнуть как можно выше, стараясь как бы «зависнуть» в воздухе.

Основная направленность упражнения: при его выполнении работают преимущественно разгибатели ног и туловища. По сравнению с обычным приседанием оно дает дополнительную нагрузку взрывного характера.

Дозировка: выполнять в три подхода: первый – 20, второй – 15 и третий – 10 раз. Отдых между подходами минимальный

4 Из положения лежа на спине сгибание туловища.

Техника выполнения. И. п. – лежа на полу, руки вверх. При сгибании прямые руки и ноги идут навстречу друг другу, коснуться ладонями пальцев ног. Корпус также отрывается от пола. Учащийся как бы складывается пополам. Основная направленность упражнения:

тренирует одновременно верхние и нижние пучки прямых мышц живота.

Дозировка: 30 раз в общей сложности за несколько подходов с минимальным отдыхом между подходами. При выполнении комплекса хорошо физически развитые мальчики и юноши старшего возраста могут увеличить нагрузку.

Ребята, которые не могут подтянуться ни разу, выполняют частичное подтягивание. В конечном итоге важно регулярное целенаправленное мышечное напряжение, а не количество подтягиваний на сегодняшний день. Самые же ценные моменты тренировки – это те, когда учащиеся делают движение через «не могу». Предложенный вводный комплекс желательно выполнять не менее трех раз в неделю (2 раза на уроках физкультуры, один раз дома) в течение трех месяцев.

После освоения этих упражнений учащимся старших классов можно давать комплекс для развития силы и увеличения мышечной массы.

2.2 ШЕЙПИНГ, СТРЕЙЧИНГ И ХАТХА-ЙОГА

Шейпинг. В последние годы мы все чаще встречаемся с новым словом «шейпинг». Это название новой системы занятий, направленной на коррекцию и поддержание хорошей фигуры, которая возникла не так давно. Несмотря на «иноземное» происхождение названия (от английского Shaping – придавать форму, формировать), родился шейпинг в Санкт-Петербурге. Суть его состоит в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой, что особенно привлекает девушек, женщин.

Шейпинг взял все лучшее из того и другого: из аэробики – музыку, динамические нагрузки, позволяющие укреплять сердечно-сосудистую систему, убирать излишние жировые «запасы»; Из атлетизма – возможность влиять на локальные группы мышц. А главное – то, что шейпинг предполагает строго индивидуальные нагрузки, т.к. только в этом случае они дают наибольший эффект. До начала занятий шейпингом участники проходят тестирование. Основная задача тестирования – выявление исходного состояния занимающихся, позволяющее выяснить не только недостатки фигуры, но и тип нервной системы, физическое развитие, уровень функциональных возможностей организма и другие параметры.

Занятия начинаются с аэробной части, т. е. с ритмической гимнастики, которая решает и задачи разминки для второй части. После этого занимающиеся переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с гантелями, амортизаторами, упражнений ритмической гимнастики в партере.

По мере тренированности проводится текущее тестирование на проверку произошедших сдвигов в организме и необходимость корректировки программы воздействий.

Тестирование проводится с помощью компьютеров, которые на основе анализа исходных данных дают конкретные «советы», программу. Далее идет перечисление того, что нужно сделать данной девушке.

Занятия начинаются с аэробной части, т. е. с ритмической гимнастики, которая решает и задачи разминки для второй части.

После этого занимающиеся переходят к тренажерам или к выполнению упражнений с гантелями, амортизаторами, упражнений ритмической гимнастики в партере. Для демонстрации упражнений и самоконтроля широко используются видеомagnитофоны, зеркала. По мере тренированности проводится текущее тестирование на проверку произошедших сдвигов в организме и необходимость корректировки программы воздействий. Изложенное выше свидетельствует о том, что у шейпинга большое будущее, так как он вобрал в себя основные достижения наудотехнического прогресса. Однако в существующих условиях школы на данном этапе пока сложно реализовать все достоинства шейпинга, хотя следует отметить, что большинство положительных моментов шейпинга вполне доступны уже сегодня. Так, например, в подготовительной части урока гимнастики дается аэробика, а в основной части – упражнения, связанные с развитием отдельных мышечных групп.

Хатха-йога. Хатха-йога используется во многих странах мира и в 1992 г. в России внесена в реестр специальностей для подготовки инструкторов. Типичным для гимнастики хатха-йоги являются «асаны» – канонизированные позы. Названия поз чаще всего связываются с названиями животных (змея, рыба, кобра) или предметов (плуг, колесо). Степень трудности упражнений различна: от относительно простых – типа наклона вперед – до сложных – стойка на голове и предплечьях. Каждому упражнению предписывается определенное значение, его выполнение связывается

с воздействием на различные системы организма, отдельные его части. Насчитывается 8 млн. 400 тысяч асан. В настоящее время используются только 84 асаны, а 32 из них являются наиболее важными для занимающихся йогой. Поэтому было бы крайне полезным разучить технику выполнения нескольких, наиболее важных упражнений в школьном возрасте.

Специалисты считают, что йога «всем возрастам покорна». Необходимо, правда, соответственно своему возрасту выбрать из ее арсенала те средства, которые будут сильны для вашего возраста и состояния здоровья. Что же касается занятий йогой в детском возрасте, у знатоков этой оздоровительной системы мнение такого рода: детям до 5-летнего возраста заниматься йогой вообще не следует. Для нормального развития ребенка в младенчестве достаточно динамических и разнообразных движений, которыми насыщена любая детская игра; в возрасте между 5-10 годами для нормального развития тела и психики можно выполнять самые простые асаны, а в интервале между 10-16 годами, в период бурного развития и значительных изменений в физиологии организма, можно рекомендовать ежедневные занятия, но под контролем опытного наставника. В этот период не следует перегружать дыхательную систему ребенка, а наставникам нужно сознательно и разумно формировать базу для гармонического духовного и физического развития. В более зрелом возрасте базовое развитие, полученное в детстве, принесет свои плоды. Занимаясь по системе йогов в среднем и пожилом возрасте, необходимо постоянно контролировать свое самочувствие и сразу же отказываться от тех упражнений, которые причиняют боль мышцам.

При освоении и выполнении упражнений хатха-йоги следует иметь в виду, что их можно условно подразделить на четыре группы в зависимости от направленности основных воздействий на те или иные органы и функции организма.

Высокая эффективность упражнений йоги объясняется следующими особенностями:

1 Они естественны, взяты у самой природы в результате длительного наблюдения за поведением всех живых существ;

2 Каждое упражнение сопровождается определенным типом дыхания: то на задержке после вдоха, то на произвольном дыхании, то на задержке после выдоха, то со сменой ноздрей и т.д.;

3 Выполняя то или иное упражнение, необходимо направлять импульсы из коры головного мозга на тот орган или на ту часть тела, на которую воздействует данное упражнение.

Стрейчинг. Знакомство с асанами йоги приводит к мысли, что ее модернизированные упражнения во многом применяются в стретчинге. Поэтому считается, что предшественниками современного стретчинга являются позы йоги и других восточных систем. Название это происходит от английского stretching, что в переводе означает «растягивание». В целом специалистам и спортсменам эта методика известна как методика развития гибкости в статических положениях. Она состоит в том, что человек принимает позу, растягивающую определенную группу мышц, и остается в таком положении на некоторое время (5-30 с). Такие статические упражнения способствуют регуляции тонуса мышц, эластичности сухожилий и связок. При подборе упражнений стретчинга следует руководствоваться тем, что гибкость не является единым двигательным качеством и проявляется в различных сочленениях по-разному. Например, большая гибкость в тазобедренных суставах еще не гарантирует подвижности в плечевых суставах. Поэтому для каждого сустава и групп мышц необходимо подбирать соответствующие упражнения на растягивание.

Прежде чем приступить к занятиям по методике стретчинга, следует провести тестирование школьников на подвижность. Это позволит установить ее исходный уровень в различных сочленениях, подобрать соответствующие упражнения, объективно судить об эффективности занятий и вносить коррективы. Для этой цели рекомендуются определенные тесты, подготовленные

Шведским центральным спортивным союзом. Они включают в себя как пассивные, так и активные движения. Результаты тестов могут быть выражены величиной угла между конечностями и туловищем или конечностями, измеряемого с помощью гониометра; амплитудой движений в сантиметрах; в очках, где тремя очками оценивается подвижность в пределах нормы или выше ее.

При выполнении упражнений стретчинга необходимо соблюдать следующие правила:

1. При положении сустава в крайнем разогнутом, согнутом, отведенном/приведенном и т. д. положении не покачиваться.

Растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии.

2. Прежде чем выполнять упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно растягивает.

3. Во время выполнения упражнения дышать спокойно и ритмично.

4. Прекратить упражнение сразу при появлении острых болевых ощущений.

5. Повторять каждое упражнение до 5-7 раз с продолжительностью интервалов отдыха между повторениями в 5-10 с.

6. Во время отдыха между повторениями стремиться к полному Расслаблению

2.3 КИТАЙСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В последние годы в результате расширения контактов с Китайской Народной Республикой появились сведения о развитии ушу в этой и других странах, заимствующих ушу, использующих ее разновидности соответствующих целях. «Ушу является традиционным китайским видом спорта. В его содержание включены элементы рукопашного боя, упражнения с предметами для нападения и самообороны. Комплексы упражнений выполняются индивидуально и группами в соответствии с разработанными правилами и содержат удары ногой, удары рукой, броски, захваты, падения, выпады, рубящие и колющие действия. Исторически сложились различные школы – стили ушу. В энциклопедии выделено 42 стиля.

Все виды ушу разделяются на два направления: внутреннее (или «мягкое») и внешнее (или «жесткое»). Основные положения «мягкого» направления – это преодоление силы с помощью слабости. «Жесткому» направлению присуща большая доля агрессивности, применение в схватках различных приемов, требующих значительного развития силы, быстроты реакции.

Траектория ударов, блоков, как правило, воспроизводит формы овала, эллипса, окружности, сферы, спирали, волны. Круговые движения позволяют слабому свести на нет удар огромной мощи. Важнейшим требованием при обучении ушу является строгая последовательность выполнения упражнения с постепенным

ускорением темпа от очень медленного до «сверхскоростного». С ушу тесно связан цигун, который выделяется как самостоятельная подсистема ушу. Считается, что нельзя стать настоящим мастером ушу, не овладев, искусством управления «ци» – движущей силой, определяющей жизнедеятельность организма. В настоящее время в Китае ушу активно развивается в трех направлениях: массово-оздоровительном, спортивном и боевом.

2.4 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Любые физические упражнения прямо связаны с функцией дыхания. Как правило, занимающиеся не акцентируют внимания на дыхании, полностью полагаясь на «автоматику» данной функции организма, во многом зависящую не от волевых сознательных усилий человека, а от неосознаваемых нейрогуморальных механизмов регуляции.

Дышать надо уметь. Если человек разучился дышать естественно, как в детстве, то это можно и нужно поправить. Поэтому так важно научить на уроках гимнастики элементам дыхательных упражнений. Йоги считают, что чем чаще человек дышит, тем меньше он живет. Дышать же следует реже, но вдыхать глубже: частота дыхания должна быть в пределах 10 вдохов и 10 выдохов в минуту в спокойном состоянии или не должна превышать 40 полных дыхательных актов за то же время в процессе напряженной физической работы. Дышать надо ритмично и в основном через нос.

За основу правильного дыхания берется «полное дыхание йогов». Делается оно так. Стоя или сидя прямо, с развернутой грудью, сделать выдох до конца, а затем усилием диафрагмы, направленным вниз, выдвинуть живот вперед, насколько получается.

Таким образом, создавая вакуум в нижней части легких, вы заполняете его некоторым объемом воздуха. Потом, не отпуская живота, вдыхая воздух, раздвинуть средние ребра. Затем расширить верхние ребра вплоть до ключичных (поднимая ключицы кверху). Теперь легкие наполнены воздухом хорошо. Но чтобы он попал в самые окраинные легочные клетки, надо, задержав (на конце вдоха) дыхание, втягивать живот – сколько можно. Тогда от движения снизу – вверх легкие еще «раздуваются», раздвигая и грудную клетку. Несколько секунд – и, не опуская диафрагмы, сделать медленный выдох.

Техникой полного дыхания наиболее успешно можно овладеть, освоив предварительно нижнее, среднее и верхнее дыхание, из которых оно состоит.

Нижнее, или диафрагмальное, дыхание выполняется следующим образом: сделать полный выдох и, вдыхая через нос, стараться как можно больше выпятить живот вперед. При этом грудь и плечи должны оставаться на месте. Выдох нужно делать тоже через нос, втягивая живот.

Овладев нижним дыханием, можно осваивать среднее, которое еще принято называть грудным. Сделав полный выдох и вдыхая через нос, стараться удерживать живот и грудь на месте, расширяя грудную клетку в сторону. При выдохе главное – не сжимать грудную клетку. Ребра должны медленно опуститься за счет расслабления межреберных мышц.

В быту верхнее, или ключичное, дыхание является произвольной реакцией на стрессовую ситуацию. При верхнем дыхании диафрагма неподвижна и воздухом наполняются только верхние доли легких. Сделать полный выдох. Выполняя через нос вдох, делать его так, чтобы поднималась только грудная клетка, а живот и ребра оставались неподвижными. В конце вдоха, когда наполняются воздухом самые верхушки легких, поднять плечи.

Выдыхая, вначале опустить грудь, потом плечи. Каждый вид дыхания нужно выполнять в течение 3 недель, начиная с 1 мин и постепенно увеличивая время до 5 мин.

2.5 ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Природа создала глаз шарообразным. Поэтому он может без труда вращаться вокруг трех осей: вертикальной (слева направо), горизонтальной (вверх-вниз) и оси, совпадающей с оптической осью глаза. Вокруг глаза расположены три пары глазодвигательных мышц. Одна пара поворачивает глаз влево и вправо, другая – вверх и вниз, а третья вращает его относительно оптической оси. Сами глазодвигательные мышцы управляются сигналами, поступающими из мозга. Согласно мнению ряда ученых, глазодвигательные мышцы имеют еще одну двигательную функцию – они помогают хрусталику глаза фокусировать изображение на сетчатке, когда предметы находятся на разном расстоянии от глаз. Мышцы слегка «растягивают» или «сжимают» глазное яблоко, перемещая тем самым

сетчатку глаза, удаляя или приближая ее к хрусталику. Ясное, четкое видение разноудаленных предметов обеспечивается благодаря изменению кривизны хрусталика, а значит, и его оптической силы с помощью сокращения или расслабления особой мышцы, находящейся вокруг хрусталика. Эта мышца и меняет выпуклость самого хрусталика.

Описанный схематично процесс называется аккомодацией глаза. Это важнейший регулятор функции зрения. С возрастом сила аккомодации постепенно падает, ибо сам хрусталик становится менее эластичным. Возникает явление, называемое старческой дальнозоркостью или пресбиопией. В противоположность этому при близорукости (миопии) из-за удлинения продольной оси глаза и слабости цилиарной мышцы изображения предметов фокусируются не на самой сетчатке, а перед ней, и человек стремится все приблизить к глазам. Из всего сказанного ясно, насколько важно тренировать мышцы глаза, беречь их от преждевременного ослабления.

Наиболее эффективно восстановлению нормального зрения и его профилактике способствуют йоговские упражнения для глаз, причем независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Успех зависит от воли занимающихся и прилагаемых усилий. Распространено мнение, что в пожилом возрасте какие-либо попытки к восстановлению зрения с помощью упражнений бесполезны. Это не так. Разумеется, придется затратить больше труда, чем в более молодом возрасте.

Поэтому учить выполнять эти упражнения и выполнять их регулярно в целях профилактики необходимо, начиная еще со школьного возраста.

Предпочтительными для выполнения упражнений для глаз йоги считают позы паванамуктасана (самообхват) или ватьяна-сана. Эти позы необходимо чередовать через день, выполняя одновременно следующие упражнения для глаз:

1. Дыша равномерно, взгляд устремить в переносицу и задержать его на один-три вдоха-выдоха. До усталости глаза не доводить.
2. Сначала смотреть прямо, потом при глубоком вдохе направить взгляд до конца вправо и при выдохе смотреть прямо, то же влево и обратно. Выполнить 3 раза и отдохнуть.

3. Смотреть прямо, далее, выдыхая, опустить взгляд книзу, затем сделать полный круг: медленно вправо-вверх-влево-вниз прямо. Первую половину круга – вдох, вторую – выдох. За несколько недель некоторые дефекты зрения в значительной мере устраняются. Упражнения выполнять тщательно: медленно, сосредоточенно и чисто. Лучше упражнения для глаз выполнять дважды в день, утром и днем. Если начинать подобную гимнастику глаз с детства, то, как утверждают йоги, очки не понадобятся до конца жизни.

Кроме этих упражнений, полезными для глаз являются моргание, расслабление глаз, которое выполняется при закрытых глазах расслаблением век, созерцание солнца, луны, звезд или пламени. Последнее считается весьма полезным для глаз, так как известно, что солнечные лучи стимулируют и излечивают их. Они оживляют зрение, ускоряют циркуляцию крови, нейтрализуют инфекции. Смотреть на солнце надо утром, когда оно не покрыто тучами, глазами, широко открытыми, но расслабленными – не напряженными, – столь долго, сколько возможно, или пока на глазах не появятся слезы. Лучше всего это упражнение выполнять на восходе и на заходе солнца. Нельзя смотреть на солнце в полдень. Продолжительность созерцания солнца от 1-2 мин (в начале занятий) до 10 мин. Созерцание солнца успешно применяют для лечения таких заболеваний, как конъюнктивит, астигматизм, близорукость и дальновзоркость, гиперметропия.

Учить упражнениям для глаз на уроках гимнастики желательно в заключительной части урока. Наряду с упражнениями для глаз, необходимо поддерживать общее состояние здоровья организма с помощью физических упражнений, так как известно, что всякое снижение двигательной активности неизбежно отражается и на функциональных свойствах зрительного аппарата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физкультурно-спортивная подготовка в гимнастике – целый комплекс знаний и умений, которыми должен располагать педагог. Спортивный тренер по гимнастике должен уметь и знать, как правильно построить тренировочный процесс, будь то одно конкретное занятие, или годичный цикл тренировок.

Осуществляя отбор, тренер по спортивной гимнастике обращает внимание на следующие показатели: состояние здоровья спортсмена, морфологические данные, физическая и техническая подготовка юного спортсмена.

Данные показатели являются определяющими т.к. в тренировочном процессе занимающийся сталкивается с большими нагрузками, связанными с координационной сложностью упражнений, сложной технической составляющей элементов и т.д. Все это обусловлено спецификой тренировок по спортивной гимнастике.

Сама спортивная подготовка состоит из специальной технической подготовки спортсменов, физической и функциональной подготовки, а также из специальной психологической и теоретической. Также не следует забывать про санитарно-медицинский контроль спортсменов гимнастов.

Этапы спортивной тренировки разделяются по возрасту и квалификации спортсменов: начальная подготовка – 5-6 или 7-8 лет, начальная специализированная подготовка 10-12 лет, углубленная специализированная тренировка гимнастов начинается с 13-16 лет, далее этапы спортивного совершенствования и высших спортивных достижений.

Соревнования по спортивной гимнастике носят педагогический и агитационный характер. Тренеру и судьям необходимо знать порядок расположения и закрепления снарядов, их высоту. Также необходимо ознакомиться с перечнем документов как для спортсменов, так и для судейской коллегии.

Оздоровительные виды гимнастики сейчас считаются очень популярными среди любителей. Знание их основ поможет в восстановлении и высококвалифицированных спортсменов как в гимнастике, так и в других видах спорта.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О. И. Асташенко. – М.: Невский проспект, Вектор, 2007. – 128 с.
- 2 Баршай, В. М. Гимнастика / В. М. Баршай, В.Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – М.: КноРус, 2013. – 312 с.
- 3 Баршай, В. М. Гимнастика / В. М. Баршай. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314с.
- 4 Борисова, В. В. Стретчинг /В. В. Борисова, Т. А. Шестакова. – М.: Бибком, 2011. – 794 с.
- 5 Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. – М.: Тера - Спорт, 2002. – 512 с.
- 6 Ингерлейб, М. Б. Все дыхательные гимнастики в одной книге / М. Б. Ингерлейб. – М.: АСТ, 2012. – 320 с.
- 7 Ипполитов, В. И. Судейство соревнований по гимнастике / В. И. Ипполитов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 272с.
- 8 Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Канеман. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
- 9 Котешева, И. А. Гимнастика для женщин / И.А. Котешева. – М.: Владос-Пресс, 2008. – 176 с.
- 10 Кузнецов, Б. А. Спортивная гимнастика в СССР / Б. А. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 272с.
- 11 Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей: Книга для учащихся и родителей / Л. И. Латохина. – М.: Просвещение, 1993. – 160с.
- 12 Лисицкая, Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 96с.
- 13 Мартовский, А. Н. Гимнастика в школе / А. Н. Мартовский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 168с.
- 14 Пеганов, Ю. А. Позвоночник гибок – тело молодо / Ю. А. Пеганов, Л. А. Берзина. – М.: Советский спорт, 1991. – 80с.
- 15 Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 463с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	4
1.1 Профессия тренера по спортивной гимнастике.....	4
1.2 Виды и критерии отбора в гимнастике.....	9
1.3 Спортивная тренировка гимнастов и ее принципы.....	11
1.4 Этапы спортивной тренировки.....	15
1.5 Спортивная подготовка в гимнастике.....	18
1.5.1 Специальная техническая подготовка спортсменов в спортивной гимнастике.....	18
1.5.2 Физическая и функциональная подготовка спортсменов в спортивной гимнастике.....	20
1.5.3 Специальная психологическая и теоретическая подготовка спортсменов в спортивной гимнастике.....	21
1.6 Медицинское обеспечение и питание гимнастов.....	25
1.6.1 Врачебный контроль в гимнастике.....	26
1.6.2 Медико-санитарное обеспечение.....	27
1.6.3 Восстановительные мероприятия.....	28
1.6.4. Питание гимнастов и регулирование веса тела.....	32
1.7 Предсоревновательный этап подготовки гимнаста.....	36
1.8 Гимнастический зал и его оборудование.....	38
1.9 Взаимодействие гимнастов и тренера на соревнованиях. Соревновательная тактика.....	41
1.10 Спортивные соревнования по гимнастике.....	44
1.10.1 Педагогическое и агитационное значение соревнований.....	44
1.10.2 Виды и характеристика спортивных соревнований по гимнастике.....	45
1.10.3 Документационное обеспечение спортивных соревнований... ..	47
1.10.4 Этапы подготовки и проведения соревнований по спортивной гимнастике.....	50
1.10.5 Судейство соревнований.....	52
2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ	55
2.1 Атлетическая гимнастика.....	55
2.2 Шейпинг, стрейчинг и Хатха-йога.....	57
2.3. Китайская система физических упражнений.....	61
2.4. Дыхательная гимнастика.....	62
2.5 Гимнастика для глаз.....	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	67

Г.М. Шакамалов
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 25.09.2020 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 2,65. Тираж 100 экз. Заказ № 88. Цена свободная.

Отпечатано в типографии
Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.