Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва № 1»

Асбестовского муниципального округа.

**«Особенности методики подготовки гимнасток»**

Сафронова Елена Ивановна

Тренер-преподаватель

высшей квалификационной категории

Асбест

2024 год

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………..3

1. Особенности методики тренировки………………………………….5
   1. Физическая подготовка………………………………………..5
   2. Техническая подготовка……………………………………….8
   3. Психологическая подготовка…………………………………11
   4. Тактическая подготовка………………………………………17
2. Особенности методики тренировки в различные периоды……….20

Список литературы……………………………………………………….25

**ВВЕДЕНИЕ**

Методика тренировки гимнасток представляет собой многолетний круглогодичный педагогический процесс физического воспитания. Этот процесс складывается из физической, технической, психологической и тактической подготовки. Конечно, все эти виды подготовки теснейшим образом связаны между собой. В тренировочном процессе гимнасток решающую роль играет техническая подготовка-обучение технике, ее закрепление и совершенствование.

Основными средствами тренировки являются упражнения для физической подготовки; различного рода подготовительные, вспомогательные, подводящие, специальные упражнения для технической подготовки; особые задания для психологической подготовки. Из всех этих упражнений и заданий слагается система тренировки гимнасток.

Прежде чем излагать содержание всех видов подготовки, из которых слагается тренировочный процесс, остановимся на закономерностях планирования его. Как показали исследования, планирование тренировки гимнасток необходимо строить на основе закономерностей развития спортивной формы и динамики спортивной работоспособности.

При изучении вопросов работоспособности гимнасток выяснилось, что она изменяется волнообразно, что подъемы ее сменяются спадами до 9-12 раз в году. В начале учебного года такая волна работоспособности имеет большую протяженность - 3-5 месяцев, а затем эти волны становятся короткими-1-2 месяца; в конце года наступает, как правило, спад работоспособности, продолжающийся до 1 месяца.

Опираясь на эту закономерность, специалисты по гимнастике отнесли первую (более длинную) волну к подготовительному периоду, каждую последующую (короткую) волну назвали соревновательными циклами. Эти короткие волны отнесли к соревновательному периоду. Спад работоспособности в конце года определили как переходный период годичного цикла. Каждый из периодов имеет свои задачи, средства и методы.

Учебно-тренировочный процесс необходимо очень четко планировать. Как осуществляется это планирование, подробно рассказано в главе «Планирование работы по гимнастике». Как же ведется физическая, техническая, психологическая и тактическая подготовка гимнастов?

1. **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК** 
   1. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для формирования двигательных навыков, т. е. для технической подготовки, гимнасткам необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим или статическим усилиям, повышать работоспособность сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Установлено, что в процессе разучивания упражнений, т. е. при формировании двигательного навыка, все эти задачи решаются не в достаточной степени. Если гимнастка пытается освоить технику упражнения, не подготовив предварительно соответствующие системы организма, то это ведет к серьезным техническим ошибкам.

Гимнастка должна постоянно улучшать свою физическую подготовленность и совершенствовать функциональные возможности. Это позволит ей, во-первых, поднимать уровень своей спортивной работоспособности, а во-вторых, быстрее и успешнее осваивать технику гимнастических упражнений, ибо работа двигательного аппарата будет обеспечиваться слаженной деятельностью всех органов и систем.

Физическая подготовка складывается из двух частей: общей и специальной. Общая физическая подготовка служит как бы основой для специальной подготовки, которая, в свою очередь, позволяет в должной мере решать задачи технической подготовки.

Средства общей физической подготовки призваны развивать силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в целом. В то же время они должны быть сходны с гимнастическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы. Что касается упражнений специальной подготовки, то они, как правило, сходны с гимнастическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.

Такое распределение средств физической подготовки основано на результатах накопленного опыта и тщательных исследований. Когда для развития общей выносливости предлагалось применять циклические упражнения, например, только кроссы, то гимнастки выполняли задания неохотно, поэтому результаты были слабыми. При переходе на ациклические упражнения, сходные по нервно-мышечным усилиям с элементами техники спортивной гимнастики, дело пошло успешнее.

Средствами общей физической подготовки могут служить: для развития силы - упражнения со штангой и гантелями; для развития быстроты -бег на короткие дистанции, прыжки в длину; для развития выносливости -- бег, ходьба на лыжах, спортивные игры; для развития ловкости –спортивные игры.

Средства специальной физической подготовки: для развития силовых качеств - упражнения на гимнастической стенке, кольцах, с амортизаторами, с отягощениями; для развития гибкости - упражнения общеразвивающего характера без предметов, на гимнастической стенке и скамейке; для развития ловкости - акробатика; для развития выносливости -- прыжки со скакалкой, учебные комбинации на снарядах, вольные упражнения (без сложных прыжков), прыжки на батуте.

Упражнения специальной физической подготовки должны строго направляться на развитие двигательных качеств до такого уровня, который позволит им успешно выполнять конкретные гимнастические элементы спортивного многоборья.

На протяжении годичного цикла удельный вес средств физической подготовки изменяется. В подготовительном периоде, особенно в начальном этапе, преимущество отдается средствам общей физической подготовки. Постепенно с приближением соревновательного периода средства общей физической подготовки уступают место упражнениям специальной подготовки. В соревновательном периоде средства специальной физической подготовки играют ведущую роль, а в переходном вновь главное место занимают упражнения общей физической подготовки.

Опыт показал, что лучше всего упражнения для физической подготовки включать в конец основной части тренировки, когда решены все задачи технической подготовки. Кроме того, в недельном цикле желательно одно тренировочное занятие целиком посвящать физической подготовке.

Средства общей и специальной физической подготовки необходимо также включать в утреннюю гигиеническую гимнастику.

Кроме упражнений для развития силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты надо выполнять специальные упражнения для совершенствования способностей гимнасток точно оценивать временные, пространственные и силовые характеристики своих движений, улучшать способности к сохранению равновесия на ногах и руках, развивать прыгучесть, ритмичность движений и др.

Для совершенствования навыков равновесия полезно включать в утреннюю гимнастику несложные упражнения на уменьшенной площади опоры, стойки на руках, женщинам - на бревне.

Для улучшения качества выполнения упражнений гимнастического многоборья и воспитания красивой манеры выполнения движений необходимы упражнения хореографии и художественной гимнастики.

В утренней гимнастике спортсмены в известной мере улучшают "физическую и техническую подготовку, однако не следует превращать эти занятия в дополнительную тренировку. Главные задачи физической подготовки решаются путем развития всех двигательных качеств на специальных занятиях недельного цикла, а также в каждом тренировочном занятии. По физической подготовке желательно проводить специальные соревнования в конце подготовительного периода годичного цикла.

* 1. **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка - наиболее важная сторона тренировочного процесса в гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание. Перед тренером и его учениками стоит немало различных задач. С начинающими в первую очередь надо освоить «техническую осанку», т. е. правильные способы удержания тела на каждом из снарядов; затем изучить сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов, относящихся к каждой из структурных групп упражнений на каждом снаряде; далее надо воспитывать способности точно оценивать параметры своих движений в пространстве и времени. В последующем, а иногда и параллельно изучается техника размахиваний на снарядах и далее техника элементов и соединений. Одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений в видах многоборья.

Каждая из задач технической подготовки связана с формированием конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям.

Чтобы обеспечить высокий уровень технической подготовки гимнасток, необходимо не только уметь обучать движениям, но и знать, какой техникой они должны выполняться. Ведь техника изменяется, совершенствуется, модернизируется. Это особенно касается маховых элементов на перекладине, брусьях, в опорном прыжке.

Нередко гимнастки пользуются современной техникой формально: утрируют сгибания и разгибания в тазобедренных суставах, не получая никакого увеличения количества энергии движения. Выполняя, например, соскок ноги врозь лётом через перекладину, в момент замаха совсем расслабляют мышцы передней поверхности тела, в результате чего амплитуда движений в тазобедренных суставах слишком большая, а пользы от этого никакой. Очевидно, целесообразнее растягивать не расслабленные, а напряженные мышцы, и эффект будет несомненный: амплитуда движений ног несколько уменьшится, но траектория полета будет значительно больше. Если присмотреться к так называемым «хлестообразным» движениям наших лучших спортсменов, то можно заметить, что амплитуда движений ногами в тазобедренных суставах у них довольно ограничена.

Исследования В. Т. Назарова показали целесообразность оптимизации амплитуды движений в плечевых и тазобедренных суставах.

Несомненно, что начинающих гимнасток необходимо сразу обучать прогрессивной технике, которая пригодится при разучивании элементов в старших разрядах.

Стоит ли в каждом разряде учить все элементы, известные на каждом снаряде, или нужно отказаться от некоторых из них?

Долгое время в программах для гимнасток младших разрядов были такие элементы, которые впоследствии при переходе в старшие разряды не столько помогали, сколько мешали спортивному росту.

Еще в 50-х годах в наших работах, проведенных совместно с Л. Н. Соболевым, были выявлены некоторые ошибки в существовавшей тогда классификационной программе на гимнастических снарядах.

Несомненно, что уже на начальных ступенях подготовки следует обучать таким элементам на снарядах, которые пригодятся в дальнейшем. Эти элементы получили название «профилирующих». К их числу относятся широко известные и относительно доступные подъемы, обороты, соскоки, махи ногами, которые позволяют на их базе успешно овладевать максимальным числом структурно родственных движений (Ю. К. Гавердовский).

Чтобы иметь четкое представление о содержании технической подготовки гимнасток, необходимо вспомнить, что все маховые, впрочем, как и силовые, элементы распределены на структурные групы. Эта классификация служит важным подспорьем в организации учебного процесса гимнасток. В ней определена последовательность изучения упражнений, отнесенных к каждой структурной группе.

Каждая структурная группа, приведенная в таблице, характеризуется особенностями фазы основных действий, которые в той или иной мере проявляются в каждом элементе, отнесенном к конкретной структурной группе. Одна из главных задач тренера заключается в том, чтобы на каждом этапе, в каждом разряде обучать учеников элементам, относящимся к одной из структурных групп.

При решении этой задачи тренер сталкивается с большими трудностями уже на ранних этапах подготовки будущей гимнастки. Дело в том, что даже самые легкие элементы любой структурной группы (простейшие подъемы, обороты, спады, повороты, соскоки) представляют собой довольно сложные двигательные задачи для не искушенного в гимнастике человека.

Поэтому на начальных этапах технической подготовки необходимо обучать основным механизмам двигательных действий, характерным для каждой структурной группы элементов. Освоение этих механизмов должно строиться на основе программированного обучения, т. е. последовательного выполнения целой серии двигательных заданий. С помощью этих заданий, во-первых, решаются задачи физической подготовки к освоению элементов из соответствующей структурной группы, а во-вторых, совершенствуется координация движений, обеспечивающая освоение нужных элементов. Тщательное выполнение каждого двигательного задания из серии, формирующей основной механизм действий, характерных для каждой структурной группы маховых элементов, несомненно, обеспечивает высокий уровень начальной технической подготовки гимнасток. После освоения основных механизмов, отнесенных к разным структурным группам, гимнастка приступает к изучению наименее трудных элементов непосредственно на снарядах. В дальнейшем трудность элементов возрастает, в связи с чем все шире и шире используются необходимые средства и методы обучения спортивной технике.

В практике применяется целый ряд методов: рассказ педагога, беседа с занимающимися, лекции, самостоятельная работа занимающихся над книгой, наблюдения занимающихся, показ упражнения, объяснение техники и др.

В настоящее время процесс технической подготовки гимнасток в значительной мере облегчается, а следовательно, ускоряется путем широкого применения технических средств, например ям, заполненных поролоновой стружкой, батутов, технических средств срочной и даже сверхсрочной текущей информации гимнасток о параметрах его двигательных действий, устройств, регистрирующих уровень физической подготовки гимнасток. Изготовляются тренажеры и подсобные устройства, облегчающие освоение упражнений на снарядах, опорных прыжков и акробатических прыжковых элементов. Всем этим должен быть снабжен современный гимнастический зал.

* 1. **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Бурный рост спортивного мастерства гимнасток и резкое снижение среднего возраста основной массы занимающихся высоко поднимают роль психологической подготовки. Стать хорошей гимнасткой в наше время можно только при полном и всестороннем использовании всех физических и психических возможностей человека. Поэтому специальным развитием психики гимнасток необходимо заниматься систематически и целенаправленно.

Под психологической подготовкой гимнасток следует понимать совокупность педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменок, направленных на формирование у них таких психических процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участие в соревнованиях по гимнастике.

Психологическую подготовку, так же как и физическую, принято делить на общую и специальную.

Цель общей психологической подготовки заключается в том, чтобы развивать и совершенствовать у гимнасток именно те психические функции и качества, которые необходимы для успешных занятий гимнастикой, для достижения каждым спортсменом своего наивысшего уровня мастерства.

К задачам общей психологической подготовки относятся следующие:

1. Воспитание у гимнасток таких моральных качеств, как трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Оно должно осуществляться путем кропотливой систематической воспитательной работы, которая составляет основу любого учебно-тренировочного процесса.

2. Формирование у гимнасток положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Как известно, высокого уровня спортивного мастерства достигают только те занимающиеся, у которых ведущие цели, мотивы и интересы направлены на достижение высоких спортивных результатов, а не на личное самосовершенствование (укрепление здоровья, физическое развитие, развлечение, соперничество с товарищем и т. п.).

3. Развитие у гимнасток тонкой зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности, составляющей основу отчетливого отражения в их восприятиях каждого виденного и выполняемого ими упражнения.

4. Формирование у спортсменок отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнасток выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Регулирующая роль представлений проявляется в том, что созданный в создании гимнастки образ упражнения становится для него своеобразным эталоном, по которому он сличает и корректирует свои действия при выполнении задуманного им упражнения.

Стимулирующая и тренирующая роль мышечно-двигательных представлений проявляется в том, что интенсивное мысленное выполнение упражнений всегда сопровождается функциональными изменениями в мышцах, внутренних органах и психике спортсмена, как при натуральном их исполнении, но только в микродозах. Поэтому эти так называемые идеомоторные акты являются своеобразной настройкой и подготовкой всех систем организма спортсмена к выполнению намеченного упражнения. Кроме того, частое продумывание упражнений по механизму условных связей усиливает идеомоторные процессы, благодаря чему мышечно-двигательные представления становятся более отчетливыми и устойчивыми, что в конечном итоге содействует закреплению и совершенствованию двигательных навыков («идеомоторная тренировка»).

5. Формирование таких волевых качеств, как целеустремленность, инициатива, настойчивость, смелость, решительность, самообладание и дисциплинированность.

Выбор именно этих качеств обусловливается специфическими особенностями трудностей, которые отличают гимнастику. В связи с тем, что воспитание воли возможно только в процессе преодоления трудностей, их последовательное распределение на всем пути совершенствования каждого гимнаста и будет основным методическим принципом воспитания указанных качеств и формирования способности к проявлению больших по напряжению волевых усилий.

Волевая подготовка гимнасток должна быть двусторонним процессом, т. е. сочетать в себе воспитание и самовоспитание. При этом следует помнить, что самовоспитание воли возможно только при наличии у занимающихся определенного уровня развития самосознания и самооценки.

6. Развитие у гимнасток всех параметров произвольного внимания. Как известно, от функций внимания зависит степень эффективности психических процессов и волевых действий человека. В подготовке гимнасток особо важную роль играют такие свойства произвольного внимания, как его интенсивность, распределение, переключение и устойчивость. От интенсивности внимания зависит степень сосредоточенности сознания гимнастки на выполнении предстоящего упражнения и отвлечение от всего постороннего, ненужного. Распределение внимания позволяет контролировать правильность и четкость выполнения всех деталей сложного упражнения. Переключение обеспечивает своевременный и правильный переход от одного элемента комбинации к другому, а устойчивость внимания выражается в способности гимнастки продолжительное время сохранять высокий уровень работоспособности на протяжении многочасовой тренировки и соревнования.

7. Одна из очень важных задач общей психологической подготовки заключается в обучении гимнасток приемам активной саморегуляции. Практически это чаще всего выражается в формировании у спортсменов эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, в воспитании способности быстро снимать последействие нервного и физического перенапряжения, а также произвольно управлять режимом сна, избавляться от перенесенных стрессов и психологических барьеров.

Приемы саморегуляции делятся на две категории: психологические и Двигательные.

Сущность психологических приемов сводится к преднамеренному созданию образов положительных эмоциональных переживаний и отвлечения от пессимистических мыслей, настроений и чувств. Достигается это с помощью таких приемов саморегуляции, как самоуспокоение, самоприказы, самовнушение и т. п.

Двигательные приемы состоят из комплексов упражнений в последовательном расслаблении или, наоборот, сокращении крупных мышечных групп. Первые применяются для снятия эмоционального напряжения, возбуждения и утомления, а вторые, наоборот, для поднятия тонуса, настроения и избавления от вялости и апатии. Параллельно с этими упражнениями полезно внушать соответствующие эмоциональные и органические состояния: в первом случае состояние покоя, тепла, отдыха, а во втором - состояние бодрости, легкости, мышечной активности и свежести. Такое объединение психологических и двигательных приемов саморегуляции в специальные комплексы получило название аутогенной тренировки.

Общая психологическая подготовка осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. В этом случае она идет параллельно с физической и технической подготовками и так же, как и они, меняет свои задачи и содержание в зависимости от уровня и этапа подготовки гимнасток. Но она может и должна осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью вне тренировок специально выполняет определенные задания или требования с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности, необходимых для дальнейшего спортивного роста.

Специальная психологическая подготовка решает частные задачи и в соответствии с их назначением делится на два относительно самостоятельных вида подготовки: психологическую подготовку к участию в конкретном соревновании и психологическую подготовку перед выполнением отдельного упражнения.

В психологической подготовке к соревнованию предусматривается следующее:

1. Постановка перед каждым гимнасткой конкретных задач, которые должны решаться в предстоящем соревновании.

2. Подробная информация будущих участников соревнования о масштабе, условиях и месте проведения соревнования, а также об особенностях предполагаемых соперников.

3. Формирование у гимнасток искреннего желания участвовать в данном соревновании и стремления к достижению в нем намеченных результатов. Надо иметь в виду, что сильно развитые такие нравственные мотивы, как чувство долга и ответственности перед коллективом и тренером, по своей природе обладают большей силой стимулирующего воздействия, чем любая форма личной заинтересованности. Поэтому в психологической подготовке гимнасток, особенно старших разрядов, воспитание этих мотивов следует рассматривать как особую важную педагогическую задачу. Успех ее решения во многом зависит и от формирования у гимнасток соревновательных эмоций личного происхождения: чувства чести, гордости, собственного достоинства, воодушевления, спортивной злости и т. п.

4. Формирование у гимнасток обоснованной уверенности в своих силах и возможности достижения в предстоящем соревновании намеченных целей. По своему психологическому содержанию это чувство не совместимо с чувством страха, опасения и сомнения в чём-либо. Формируется же уверенность в себе путем тщательного и аргументированного анализа всех факторов «за» и «против» со стороны тренера и спортсмена. Это позволяет гимнасту задолго до соревнования неоднократно участвовать в нем.

5. Тщательный контроль за предсоревновательными эмоциональными состояниями гимнасток с целью своевременной их регуляции и избавления от отрицательных мыслей и чувств.

Важность и необходимость этого раздела специальной психологической подготовки объясняются большой динамичностью и чрезмерной ранимостью состояния психической готовности к соревнованию.

Психологической подготовкой к выполнению конкретного упражнения завершается система психологической подготовки гимнастов.

Для выполнения сложного упражнения надо уметь сосредоточиться, мобилизовать свою психику, чтобы с наибольшим эффектом реализовать свои возможности. Субъективно такой процесс переживается как особое психическое состояние, называемое состоянием мобилизационной готовности.

Состояние мобилизационной готовности отличается значительной сложностью и характеризуется следующими показателями:

а) степенью его соответствия характеру предстоящего упражнения;

б) глубиной или интенсивностью самого переживания;

в) его устойчивостью;

г) скоростью возникновения, т. е. латентным периодом.

Для тренеров в их практической работе наибольшее значение имеет временной параметр мобилизационной готовности, так как именно он сравнительно легко поддается объективному учету. С помощью обычного секундомера любой тренер без особого труда может определить время сосредоточения внимания каждой гимнастки перед выполнением различных по трудности элементов, соединений, комбинаций.

Чем ниже уровень мастерства гимнастки, тем короче время мобилизационной готовности, так как новички обычно еще не умеют произвольно, с достаточной силой концентрировать свое внимание на объекте деятельности. Поэтому новичок, приняв исходное положение перед снарядом, тут же обычно идет к нему для выполнения упражнения. Конечно, с усложнением упражнения должно увеличиваться и время сосредоточения внимания перед его выполнением. В связи с тем, что время сосредоточения внимания во многом зависит от индивидуальных особенностей спортсменки, целесообразно подвергать тщательному анализу не столько продолжительность мобилизационной готовности, сколько временную стабильность достижения этой готовности. Нарушение или вовсе отсутствие этой стабильности свидетельствует о плохой технической подготовке гимнастки или же о низком уровне его тренированности, а также о его неблагоприятном эмоциональном состоянии.

Все виды психологической подготовки тесно связаны между собой и образуют в совокупности особый вид подготовки гимнастов, основу которого составляет общая психологическая подготовка.

* 1. **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактика в спортивной гимнастике не имеет такого значения, как, скажем, в спортивных играх. Однако в настоящее время сложился ряд тактических правил и приемов, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований.

Необходимо научить гимнасток тактическим правилам и приемам.

Тактические правила:

1. При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключить элементы, которые спортсменка выполняет неуверенно.

2. В самом начале состязаний команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей путем безукоризненного выполнения упражнений. Это положительно сказывается на дальнейшем ходе состязаний.

3. В команде всегда должны быть заранее намечены лидеры, на которых возлагаются наибольшие надежды. Это выражается, например, в том, что таким гимнасткам дают в случае необходимости сделать лишний подход в разминке перед вызовом на оценку, их ставят последними в списке очередности подхода к снарядам, чем как бы дают понять судьям, что эти гимнастки - лучшие в команде. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного можно было бы рассчитывать на другого.

4. Тактически важно правильно определить очередность вызова гимнасток к снаряду на оценку. В настоящее время считают, что первым должен выходить не самая лучшая гимнастка, но которая уверенно, хорошо выполнит всю комбинацию. Важно, чтобы первая гимнастка не сорвалась и получила высокую оценку. Это создает хорошее настроение в команде и обеспечивает успешное выступление всех остальных. В списке гимнасток располагают так, чтобы после первого каждый последующий был лучше предыдущего. Определение очередности выступления гимнастки в каждом виде зависит от многих других факторов: от умения выступать, правильно реагировать на неудачи свои и своих товарищей и т. п.

5. Необходимо стремиться к тому, чтобы уже в первый день соревнований «оторваться» от ближайшего противника на первом же снаряде. Наличие преимущества в баллах имеет большое моральное значение для команды, повышает ее уверенность.

Тактические приемы:

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. В состязаниях гимнастка имеет только одну попытку, поэтому она должна всегда уметь продолжать и заканчивать начатую комбинацию. Для этого ей следует иметь резервные варианты ее продолжения в тех частях, где возможны неудачи.

В ходе выполнения упражнения на оценку гимнастке иногда приходится молниеносно определить вариант продолжения произвольной комбинации, несмотря на то, что перед самым подходом был намечен несколько иной вариант. К этому следует подготавливать занимающихся на тренировках. Необходимо добиваться надежного выполнения подготовленных для соревнований комбинаций, но в то же время уметь всегда внести в них коррекции.

2. Показ своих возможностей при опробовании снарядов накануне соревнований и в ходе участия в них (во время разминки). Ряд сильнейших гимнасток прибегают к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей во время опробования снарядов, а также в день соревнований во время разминки: они выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Этим самым они заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за опробованием и разминкой, и одновременно деморализуют противника. Однако такая тактика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда гимнастка не может выполнить упражнение на оценку с тем же блеском, что и прежде. В этом случае, как показала практика, судьи довольно строго наказывают гимнастку.

Другие гимнастки прибегают к прямо противоположному приему. Они при опробовании снарядов стараются оставаться незаметными, не показывать своих эффектных элементов, а приберегают их для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

3. Построение произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев гимнастка ставит перед собой конкретную задачу: выиграть соревнование у конкретной гимнастки из другой или из своей команды. В этом случае спортсменка обычно стремится составить свою произвольную комбинацию на каждом снаряде так, чтобы она выглядела выигрышнее, нежели комбинация соперницы.

Здесь перечислены лишь наиболее характерные тактические приемы. Естественно, что тактические правила и приемы довольно разнообразны и могут быть использованы при решении самых различных задач.

Специальные занятия по тактической подготовке необходимы гимнасткам. В отдельных занятиях соревновательного периода им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи:

а) выставлять себе оценки за выполнение упражнения;

б) выполнять комбинации с резервным вариантом продолжения;

в) составлять список очередности выхода членов команды к снарядам для выполнения упражнения на оценку и др.

Внимательное отношение гимнастов и тренера к элементам тактики благотворно сказывается на результатах соревнований.

1. **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ**

**Подготовительный период**

Продолжительность подготовительного периода тренировки достигает 3-5 месяцев (в зависимости от задач, стоящих в годичном цикле). Так, например, при разучивании новой обязательной программы и при повторении старой продолжительность и содержание этого периода будут различными.

Подготовительный период состоит из:

а) цикла вхождения в спортивную форму;

б) цикла изучения разрядной программы.

В этом периоде изучаются новые упражнения обязательной и произвольной программ, развиваются физические качества, совершенствуются психическая подготовка и исполнительское мастерство. Полезно здесь и участие в отдельных соревнованиях небольшого масштаба.

Подготовительный период - важнейшая часть системы тренировки гимнасток, важнейшее звено этого процесса. Между тем этот период неоправданно сокращают не только у мастеров, но и у гимнасток других разрядов. Наличие достаточно продолжительного подготовительного периода помогает успешно решать задачи технической подготовки.

Для правильного решения задач технической подготовки необходимы:

а) достаточно продолжительный подготовительный период;

б) правильный выбор техники исполнения изучаемых упражнений;

в) широкое применение средств физической подготовки, выбор приемов, облегчающих формирование нужных двигательных навыков, т. е. применение соответствующих подводящих подготовительных, сопряженных упражнений;

г) правильная организация каждого тренировочного занятия.

Подготовительная часть тренировочного занятия в подготовительном периоде обычно включает много разных упражнений:

- в основной части решаются задачи технической, психологической, тактической и физической подготовки;

в заключительной - завершается тренировочное занятие, организм гимнастки приводится в относительно спокойное состояние и создаются благоприятные условия для восстановления энергетических затрат.

**Соревновательный период**

Соревновательный период тренировки, продолжающийся 6- 8 месяцев, состоит из ряда соревновательных циклов, каждый из которых имеет три фазы.

В первой фазе соревновательного цикла гимнастка уделяет основное внимание совершенствованию техники выполнения комбинаций программы состязаний, а во второй - закреплению комбинаций и участию в соревнованиях, третья фаза предусматривает активный отдых.

Важно строго придерживаться оптимальных сроков второй фазы соревновательного цикла, которая у сильнейших гимнасток продолжается до 30 дней. Если эти сроки удлинить, то состояние наилучшей спортивной формы наступит до состязаний, а на самих состязаниях гимнастка не сможет показать своих лучших результатов. Если же сроки значительно сократить, то гимнастка не успеет достигнуть необходимой формы. В отдельных случаях гимнастки высокой квалификации могут в течение одного соревновательного цикла - на протяжении, предположим, одного месяца -участвовать в двух-трех соревнованиях с интервалами 4-5 дней (в том только случае, когда соревнование идет 1-2 дня). Что касается крупных ответственных соревнований, например олимпийских игр или первенств мира, когда в течение недели гимнастка выступает 4 раза, то в цикле следует планировать только одно такое соревнование.

В соревновательном периоде может быть 4-8 соревновательных циклов. Их количество определяется уровнем мастерства гимнасток: чем оно выше, тем больше циклов, и наоборот.

В соревновательном периоде тренировки перед гимнасткой стоит много задач. Ей необходимо закрепить технику выполнения целых комбинаций, продолжать развивать физические качества, совершенствовать волевые качества, решить ряд тактических задач, а в отдельных случаях еще и акклиматизироваться. Наконец, важнейшая задача периода - это непосредственное участие в состязаниях. В настоящее время занятия со спортсменами старших разрядов необходимо проводить почти ежедневно. Такая рекомендация вытекает из практики XX Олимпийских игр, на которых гимнасткам пришлось выступать в течение одной недели 4 раза.

Тренировочные занятия в соревновательном периоде, так же как и в подготовительном, состоят из разминки, основной и заключительной части. Разминка на занятиях этого периода обычно короткая - 7-8 мин., короче и основная часть, так как повторяются преимущественно целые комбинации.

**Переходный период**

В переходном периоде, длящемся обычно один месяц, решаются задачи активного отдыха, который необходим гимнастке после соревновательного периода. Этот период является связующим звеном между соревновательным периодом предыдущего года и подготовительным последующего. Он помогает накопить силы и не столько служит завершающим этапом заканчивающегося годичного цикла, сколько начальным этапом нового года. Кроме того, в переходном периоде подводятся итоги, анализируются ошибки прошлого и намечаются перспективы на будущее, составляются документы планирования нового года.

Тренируясь в переходном периоде, гимнастка должен решить, что ей предстоит сделать в будущем. В то же время необходимо рассматривать переходный период как заключительный этап тренировки, в котором создаются предпосылки для будущих успехов. Трудно добиться хороших спортивных результатов в соревновательном периоде, если в предыдущем годичном цикле не было переходного периода. Чем же занимаются гимнастки в этом периоде?

Вопрос о наиболее рациональном использовании переходного периода, к сожалению, еще мало изучен. Как показывают наблюдения, наиболее опытные гимнастки в этом периоде резко изменяют характер деятельности, не занимаются спортивной гимнастикой и в какой-то мере выходят из состояния хорошей спортивной формы (это особенно относится к специальной выносливости).

В переходном периоде целесообразно применять средства из других видов спорта, снижая при этом нагрузку по гимнастике. Средства эти определяются временем года, совпадающим с данным периодом. Если подготовительный период приходится на весенние и летние месяцы года, то полезно заниматься прыжками в длину и высоту, бегом на короткие дистанции, прыжками в воду, участвовать в кроссах. Если подготовительный период совпадает с зимними месяцами, то рекомендуются лыжные прогулки, катание на коньках, игра в баскетбол или волейбол. В каждом конкретном случае в зависимости от недостатков общего физического развития и личных склонностей гимнастка выбирает одну, а в отдельных случаях два дополнительных вида.

При этом важно решать оздоровительно-гигиенические задачи, задачи восстановления, общего физического развития и, что чрезвычайно важно, эмоционального отдыха.

Занятия в этом периоде можно проводить двумя способами: раздельным и комбинированным. Под раздельным понимается такой способ, при котором часть занятий в недельном цикле отводится на тренировку только по спортивной гимнастике, а часть - на упражнения из других видов спорта. В комбинированном варианте каждое занятие включает спортивную гимнастику и упражнения из дополнительных видов спорта.

Занятия планируются следующим образом: вначале проводится разминка, затем тренировка в двух-трех видах многоборья, далее игровые, легкоатлетические и другие упражнения. Таким образом, основная часть тренировочного занятия состоит как бы из двух разделов: в первом - упражнения спортивной гимнастики, во втором - дополнительные средства физического воспитания.

**Список литературы**

1. В.М. Баршай, М.В. Белавкина, С.Н. Кривсун, В.Н. Курысь. Гимнастика : учебник /. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : КНОРУС, 2021.

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2-х томах/;- М.: советский спорт, 2021.

3. Лебедихина Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] /; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017.

4. Семенов, Д.В. Базовая техническая подготовка в спортивной гимнастике: учебно-методическое пособие / А.А. Румянцев, В.Н. Шляхтов, Ю.В. Белова; Д.В. Семенов .— Москва : "Знание", 2021 .

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

5. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР; Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России». 2023.