

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПО ГИМНАСТИКЕ**

Учебно-методическое пособие

**Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко**

Факультет физической культуры и спорта

**Кафедра
гимнастики и спортивных единоборств**

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ПО ГИМНАСТИКЕ**

Учебно-методическое пособие

Тирасполь 2014

УДК 796.4:796.015.12(07)

ББК 456, 1я73

П 24

Рецензенты:

В.В. Абрамова, к.п.н., доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств.

Цупанич Н.И. заместитель директора по учебно-воспитательной работе высшей категории, тренер-преподаватель I квалификационной категории по спортивной гимнастике.

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по гимнастике: Учебно-методическое пособие / Составители: Т.В. Романюк, С.В. Порядин. – Тирасполь, 2014. – 112 с.

В учебном пособии раскрываются методические основы становления профессиональной готовности студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура». Даются практические рекомендации по осуществлению профессиональной деятельности педагога по физической культуре, тренера. Перечислены основные вопросы теоретического раздела дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по гимнастике», предложены несколько вариантов комбинаций (комплексов контрольных упражнений) для выполнения разрядных требований по спортивной гимнастике и учебных заданий с профессиональной направленностью.

Материал предназначен для преподавателей и студентов очного и заочного отделений факультета физической культуры и спорта, а также специалистов по физической культуре и спорту средних, профессиональных и высших учебных образовательных учреждений.

УДК 796.4:796.015.12(07)

ББК 456, 1я73

П 24

Рекомендовано Научно-методическим советом

ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Составители: Т.В. Романюк, С.В. Порядин, 2014

© ПГУ им. Т.Г. Шевченко, 2014

ВВЕДЕНИЕ

Для достижения должного уровня профессиональной готовности выпускника в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по специальности «Физическая культура» определены требования к уровню подготовки, которые служат своего рода критериями эффективности профессиональной подготовки студентов. Выпускник должен быть хорошо подготовлен к выполнению преподавательской, научно-методической, физкультурно-спортивной, управленческой, воспитательной, социально-педагогической, оздоровительно-рекреативной, коррекционно-развивающей, культурно-просветительской работе. Обеспечить освоение профессиональной деятельности как целостного явления должно преподавание дисциплин учебного плана, среди которых важная роль принадлежит дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС).

Дисциплина ПФСС в сочетании с другими дисциплинами предметного цикла, прежде всего с теорией и методикой физического воспитания и спорта, направлена на решение важнейшей задачи – формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Эти дисциплины призваны обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений. Содержание ПФСС также соотнесено с той спортивно-педагогической дисциплиной, на базе которой проводится.

Дисциплина ПФСС предусматривает решение основных задач:

1. Раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры и тренера по виду спорта;
2. Сформировать у студентов – будущих преподавателей физической культуры и спорта основы техники в избранном виде спорта, обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности.

Учебно-методическое пособие состоит из четырех глав. Первая глава посвящена общим вопросам теории и методики предмета ПФСС. Показано место ПФСС в системе высшего профессионального физкультурного образования. Во второй главе дается характеристика спорта и спортивной подготовки как основы содержания курса ПФСС, особенностей обучения спортсменов различного возраста и тренированности. В третьей части рассматриваются вопросы практической реализации общих положений теории и методики на примере спортивной гимнастики. Рассматривается классификация видов гимнастики и их характеристика, специфика спортивной гимнастики. Раскрываются особенности тренировочной деятельности и соревновательной деятельности гимнастов. В четвертой главе место отводится научной и методической работе студентов, занимающихся педагогическим физкультурно-спортивным совершенствованием, в частности спортивной гимнастикой. В приложении приведены примеры соревновательных комбинаций облегченной программы для массовых занятий гимнастикой используемые создателями пособия в тренировочном и соревновательном периоде.

Глава 1. Педагогическое физкультурно-спортивное

совершенствование как одна из дисциплин системы высшего профессионального физкультурного образования

1.1. Из истории создания дисциплины ПФСС

С момента создания факультетов физического воспитания (в дальнейшем физической культуры, физической культуры и спорта) в педагогических институтах (1946г) в учебных планах был факультатив «Повышение спортивного мастерства» (ПСМ), основная задача которого состояла в повышении уровня спортивной подготовленности, в выполнении учащимися требований спортивного разряда Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) с учетом уровня спортивной подготовленности зачисленных на 1 курс студентов.

Факультативный характер курса ПСМ и направленность на «спортивный разряд» сужали его возможности в плане профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры. Поэтому в 1985 г. научно-методический совет по физическому воспитанию Министерства просвещения СССР разработал предложения по модификации курса ПСМ:

во-первых, он получил название «Спортивно-педагогическое совершенствование» (СПС),

во-вторых, этот курс был включен в число обязательных дисциплин учебного плана,

в-третьих, в задачи этого курса входило формирование профессиональных умений и навыков учителя физической культуры.

В отличие от факультатива ПСМ дисциплина СПС в сочетании с факультативом ПСМ предусматривала решение двух задач:

-первая сформировать у студентов будущих учителей физической культуры – основы техники в избранной дисциплине, обеспечить достаточно высокий уровень спортивной подготовленности;

-вторая – раскрыть технологию труда учителя физической культуры и тренера по виду спорта, вооружить профессиональными умениями и навыками на предметной основе вида спорта.

В 1990-е годы наблюдалась тенденция снижения уровня физической и особенно спортивной подготовленности абитуриентов, поступающих в педагогические вузы на факультет физической культуры. Это объяснялось снижением уровня спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах, ухудшением условий деятельности детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования. Поэтому наряду с задачей повышения спортивного

мастерства встала не менее важная задача совершенствования физической (двигательной) подготовки обучающихся.

Анализ опыта работы по дисциплине СПС и ПФСС показал, что при достаточно высоком уровне профессионализма профессорско-преподавательского состава этот курс играет важную роль в профессиональной подготовке студентов, по нему проводится квалификационный экзамен, а к моменту окончания вуза студенты должны выполнить требования спортивного разряда и судьи по спорту.

1.2. Значение профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте

Успешность работы педагога по физической культуре, тренера в спорте, учителя физической культуры зависит от уровня профессионализма. «Профессионал – это специалист, овладевший высокими уровнями профессиональной деятельности, сознательно изменяющий и развивающий себя в ходе осуществления труда, вносящий свой индивидуальный творческий вклад в профессию, нашедший свое индивидуальное предназначение (профессионал – это специалист на своем месте), стимулирующий в обществе интерес к результатам своей профессиональной деятельности и повышающий престиж своей профессии в обществе»¹.

Деятельность тренера по виду спорта предъявляет к человеку ряд профессиональных требований, степень соответствия которых определяет уровень профессионализма. Следует отметить, что выдающийся спортсмен необязательно станет выдающимся тренером, если займется тренерской деятельностью. Дело в том, что у спортсмена свои основы высочайшего профессионализма, у тренера – свои. В равной степени это можно отнести и к профессии педагога по физической культуре, где есть своя специфика. Не всякий даже очень хороший тренер по отдельному виду спорта может успешно работать преподавателем физической культуры в учебном заведении. И наоборот, не всегда хороший преподаватель физической культуры сможет успешно работать тренером по отдельному виду спорта.

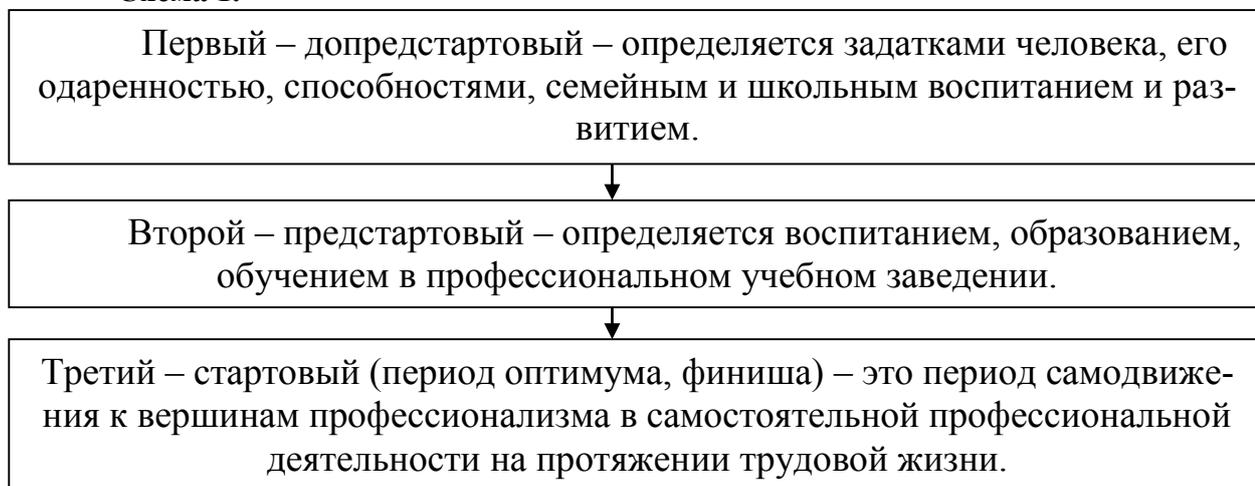
Социальный заказ и модель специалиста определяют структуру и содержание процесса подготовки будущих педагогов по физической культуре, тренеров по спорту на факультетах физической культуры, набор дисциплин учебного плана, содержание учебных программ по

¹ Марков А.К. Психология профессионализма. – М., 1996. – С. 48.

этим дисциплинам, всю «технологическую линию» профессиональной подготовки.

В акмеологии² выделяют три периода становления личности и достижения ею вершины профессионализма (схема 1).

Схема 1.



На этой основе в непрерывном физкультурном профессиональном образовании выделяют *три этапа*.

Первый – допрофессиональный (довузовский), работа на котором проводится совместными усилиями школы, высших и средних физкультурных учебных заведений. На этом этапе успех зависит от двух факторов – качества дошкольного и школьного физического воспитания и работы по профориентации и предварительной профессиональной подготовке. Высокое качество физического воспитания и спорта в общеобразовательных и спортивных школах обеспечивает необходимый уровень специальных двигательных навыков и качеств, здоровья, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.

Второй – базовый профессиональный (вузовский). На этом этапе профессиональной подготовки работа строится на основе целевых установок, структуры деятельности и модели педагога (учителя, тренера), в которых заключена совокупность социальных требований: с одной стороны – по комплексу знаний, умений и навыков, с другой – по уровню мировоззренческих, нравственных и специальных качеств.

Третий – этап профессионального совершенствования (послевузовский).

² Наука, изучающая и разрабатывающая теоретико- практические особенности профессионализма

В ГОС НПО по специальности 033100 – «Физическая культура» представлены требования к уровню подготовки выпускника, ниже приводятся требования применительно к дисциплине ПФСС.

Центральное место в учебном плане подготовки педагога по физической культуре занимают дисциплины предметной подготовки, от качества освоения которых, существенно зависит становление профессионализма на этом этапе.

Важное значение имеет объединение этих дисциплин в систему с ориентацией на целостную профессиональную деятельность. Каждая отдельная дисциплина и весь цикл базовых и новых физкультурно-спортивных дисциплин должны выступать в качестве средства достижения определенной цели, вооружить студентов теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками в области физического воспитания и спорта, чтобы в будущем обеспечить успешность их профессиональной деятельности в целом.

Выпускник факультета со спортивной направленностью должен:

- знать дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;

- владеть методикой уметь оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

- знать методы и систему организации комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;

- владеть техникой речи (профессиональным языком) в учебно-тренировочных занятиях, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументировано обосновывать различные положения;

- уметь применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;

- знать анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физического воспитания и спорта;

- уметь планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь при травмах в процессе физкультурно-спортивных занятий;

- уметь применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- уметь планировать и проводить основные виды физкультурно-спортивных занятий с детьми школьного возраста, взрослыми лицами

с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных особенностей;

- уметь формулировать конкретные задачи физического воспитания различных групп населения, осуществлять консультационную деятельность по вопросам подготовки спортсменов различного возраста и квалификации;

- уметь в процессе самообразования и самосовершенствования овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности;

- владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- владеть средствами и методами формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности, регулярного выполнения физических упражнений, использования гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

1.3. Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе ПФСС

Отличительная особенность дисциплины ПФСС состоит в том, что она тесно связана, с одной стороны, с дисциплиной ТМФВС, с другой – с базовыми физкультурно-спортивными видами, так как на предметной основе этих видов решаются теоретико-методические и практические вопросы формирования профессиональных умений педагога по физической культуре. Эта особенность ПФСС делает его своеобразной моделью для базовых и новых физкультурно-спортивных видов по «включенности» их в процесс целостного формирования будущей профессиональной деятельности на факультете физической культуры.

Становление профессионализма на вузовском этапе существенно зависит от системного объединения дисциплин, прежде всего профилирующих, с ориентацией на их целостную профессиональную деятельность, где отдельная дисциплина должна служить средством достижения этой цели.

Рассмотрим поэтапно структуру обучения двигательным действиям (схема 2).

Схема 2.

1 этап

Создания предпосылок, ознакомления с двигательным действием.

Задачи: Создание кондиционной базы, представления «образа» о двигательном действии.

Средства: Общеразвивающие и подготовительные упражнения, аудиовизуальные средства.

Методы: Методы развития основных и специальных физических качеств: нагляд-



2 этап

Разучивания двигательного действия, воспроизведения его по созданному «образу».

Задачи: Уточнение «образа», формирование двигательного умения на базе ориентировочной основы действия и опорных точек.

Средства: Подводящие упражнения, упражнения по технике, аудиовизуальные средства.

Методы: Метод расчлененного обучения, метод целостного обучения, методы развития физических качеств.



3 этап

Совершенствования двигательного действия в физической тренировке.

Задачи: детализация «образа» формирование двигательного навыка, обучение сложной двигательной деятельности.

Средства: Упражнения технико-тактические в усложненных условиях, аудиовизуальные средства.

Методы: Метод целостного выполнения технико-тактического действия в вариативных условиях.



4 этап

Интеграции двигательных навыков и качеств в условиях соревнований.

Задачи: Создание комплексного «образа» двигательных действий, формирование суперумения.

Средства: Упражнения на взаимосвязь техники, тактики, развития качеств, переключение в действиях, контрольные и календарные соревнования.

Методы: Метод совмещенных (сопряженных) воздействий; соревновательный метод; контрольные и календарные соревнования.



Результат обучения

Формирование системы знаний, двигательных навыков, высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, профессиональных.

Процесс обучения двигательным действиям имеет общую структуру, как для видов двигательных действий, так и для различных контингентов обучаемых. Это относится и к студентам факультетов физи-

ческой культуры педагогических вузов и институтов физической культуры, которые осваивают систему двигательных навыков в спортивно-педагогических дисциплинах.

А теперь рассмотрим этапы формирования профессиональной готовности выпускника факультета физической культуры (схема 3).

Схема 3.

Выполнение студентом роли обучаемого двигательным навыкам и качествам, специальным знаниям. Создание профессиональной двигательно-спортивной базы педагога по физической культуре. Рефлексивное сопровождение обучаемым технологических воздействий обучающего (преподавателя). Создание представления о профессии педагога по физической культуре «образа».

Изучение закономерностей формирования двигательных навыков и качеств, знаний, процессов, происходящих в организме обучаемого в процессе освоения двигательных действий и развития физических качеств. Рефлексивная оценка педагогической техники и технологии в процессе совместного участия в обучении (преподаватель – студент). Детализация образа педагога по физической культуре.

Выполнение студентом роли обучаемого педагогической технологии, средствам и методам обучения двигательным действиям, специальным знаниям, развития физических качеств, овладение им арсеналом профессиональных умений и навыков, знаний; выполнение отдельных функций обучающего на сокурсниках, в учебной и производственной практике. Обучение элементам профессии педагога по физической культуре по «образу».

Выполнение студентом роли обучающего (педагога по физической культуре) двигательным действиям и качествам, знаниям и роли воспитателя обучаемых. Формирование целостной структуры профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе интегрирования профессиональных умений и навыков, актуализации знаний в методической деятельности, в процессе производственных практик. Обучение профессии педагога по физической культуре.

Этапы, задачи этапов, средства и методы принципиально одни и те же для всех, кто осваивает двигательные действия, но с конкретно-специальным «наполнением», отражающим специфику двигательных

действий (вида спорта), возрастных особенностей обучаемых, уровня подготовленности и т.д.

Тщательный анализ структуры обучения дает важную информацию о теории обучения двигательным действиям и развития физических качеств и о конкретной практике обучения на примере базового (избранного студентом для ПФСС) вида спорта.

Технология обучения профессиональной деятельности состоит в следующем. В процессе теоретических занятий излагаются теоретико-методические положения обучения двигательным действиям и развития физических качеств, определяются пути практической реализации полученных знаний на материале избранного студентами вида спорта. В процессе практических занятий формируются двигательные умения и навыки, происходит развитие физических качеств и освоение специальных знаний, способствующих более быстрому и качественному становлению навыков, включению их в двигательную деятельность обучаемых.

Рассмотрев поэтапно структуру обучения двигательным действиям и этапы формирования профессиональной готовности выпускника факультета физической культуры, можно сделать следующие выводы.

1. Предметом обучения студентов факультета физической культуры и спорта является профессиональная деятельность педагога по физической культуре на основе базовых физкультурно-спортивных видов ПФСС, ТМФВС.

2. Процессом обучения является совместная деятельность обучающего и обучаемого по освоению профессии педагога по физической культуре, современные технологии, виды практик на основе физкультурно-спортивных дисциплин.

3. Результатом обучения является целостная профессия педагога по физической культуре и спорту. Высокий уровень профессиональной подготовки выпускника на основе интегрирования дисциплин предметной подготовки.

На примере технологии обучения двигательным действиям строится формирование профессиональных умений и навыков по другим разделам: спортивная подготовка, соревновательная и тренировочная деятельность, управление процессом подготовки спортсменов, средства восстановления, научная и методическая деятельность студентов.

1.4. Методика организации учебного процесса по ПФСС

Изучение дисциплины ПФСС имеет ряд особенностей, отличающих ее от других дисциплин учебного плана.

1. Учебные группы формируются с учетом вида спорта и подготовленности поступивших в вуз студентов. Это дает возможность избежать лишних затрат времени на начальное освоение основ вида спорта и создать повышенный интерес к этим занятиям.

2. Курс ПФСС изучается на всем протяжении обучения в вузе. Это создает благоприятные условия для получения студентами в процессе профессиональной подготовки полезной информации из других дисциплин учебного плана, прежде всего предметного цикла.

3. Студент имеет возможность повысить уровень спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

Во время прохождения курса ПФСС студент получает сведения о сущности вида спорта, о технологии труда тренера, педагога по физической культуре и спорту, теории и методике обучения спортивным навыкам, знакомится с системой спортивной подготовки, с процессом планирования и проведения учебно-тренировочных занятий и с соревновательной деятельностью. Тренировочные занятия посвящаются повышению уровня развития физических качеств, овладению техникой и тактикой вида спорта, совершенствованию технико-тактического мастерства. Соревнования проводятся по физической и технико-тактической подготовке, по избранному виду спорта, как для проверки уровня подготовки спортсмена, так и для прохождения студентами практики судейства соревнований. Также на занятиях ПФСС студент овладевает элементами «педагогической техники» – профессиональными умениями и навыками обучающего преподавателя, тренера, осваивает методы научных исследований, педагогического контроля, навыки самостоятельной работы.

Написание курсовой работы представляет собой научно-методическое задание, выполняемое на основе изучения литературы по данному вопросу, применения в процессе работы методов исследования и обобщения собственных данных. Выполняется курсовая работа на основе изученного материала об избранном виде спорта. В перспективе данная работа может служить основой для выполнения выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Успеваемость по дисциплине ПФСС на базе вида спорта оценивается в форме зачетов (ежегодно) и квалификационного экзамена. Со-

держание, конкретные количественно-качественные показатели зачетных требований устанавливает кафедра и Ученый совет факультета физической культуры для каждого года обучения.

Работа по дисциплине ПФСС строится на основе обучения студентов тому, что должен делать педагог по физической культуре (тренер по виду спорта) на разных этапах обучения программному материалу, при проведении тренировочных занятий, подготовке и проведении соревнований, массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и т.д. Упор делается на то, чтобы раскрыть студентам содержание работы педагога по физической культуре (тренера) как профессионала высокого уровня, организатора, руководителя деятельностью ученического, студенческого, спортивного коллектива. Затем на этой основе необходимо показать, что должен делать обучаемый (учащийся, спортсмен) для того, чтобы успешно овладеть двигательным действием, спортивной техникой и тактикой, приобщиться к самостоятельным занятиям и т. д.

Будущий педагог (тренер), таким образом, должен на высоком профессиональном уровне знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в процессе решения задач физического воспитания и спортивной подготовки различных контингентов. Кроме того, преподаватель (тренер) должен хорошо знать содержание и особенности деятельности учащейся молодежи, (спортсменов) различного возраста и пола по реализации поставленных задач обучения на основе совместной деятельности обучающего и обучаемых в процессе тренировки.

Преподавание дисциплины ПФСС связано с определенными сложностями организационного характера. Это происходит от того, что многие формы занятий проводятся не в привычном режиме. В учебную группу по ПФСС входят представители из разных курсов, в числе студентов есть представители видов спорта с разным уровнем подготовки, есть люди без спортивного разряда и т.д. В конечном счете, решают все основные вопросы кафедры, и свои предложения выносят на совет факультета физической культуры с учетом того, что данная программа носит рекомендательный характер, а конкретную для данного вуза разрабатывает факультет с учетом конкретных условий, что отражается в рабочей программе по ПФСС (к примеру: облегченная программа группы «Б» для массового применения) (приложение 1).

Контрольные вопросы.

1. Каково место учебной дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС) в системе подготовки будущего преподавателя и тренера системы физического воспитания?
2. Основные этапы в непрерывном физкультурном профессиональном образовании?
3. Что обозначает слово специалист или профессионал в области физической культуры и спорта?
4. В чем особенности методики организации учебного процесса по предмету ПФСС?

Глава 2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

2.1. Спорт и его основные функции в обществе

Спорт – это исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования, а «продуктом» этой деятельности являются победители, спортивные результаты и достижения.

Спорт входит в структуру современного общества, его значение универсально, он имеет всеобъемлющий характер. В мировую социально-политическую систему в качестве ее элементов входят различные спортивные объединения: международные объединения по вопросам спорта, международные федерации по видам спорта, международные объединения по техническим видам спорта, международные туристские организации и т.д.

В спортивной деятельности выделяют базовую часть (соревнования) и специальные службы, обеспечивающие ее эффективное функционирование.

Соревнование задает цели, обеспечивает целостную деятельность служб. На этом основана функциональная структура спорта, в которой выделяют следующие части:

- спортивные соревнования и обеспечение их функционирования (правила, положения, календари соревнований, судьи, организаторы);
- тренировка;
- отбор спортсменов и подготовка резервов;

- научное и методическое обеспечение;
- подготовка специальных кадров;
- материально-техническое обеспечение;
- организация и управление процессом функционирования соревнований и служб по его обеспечению.

Общественная роль спорта обуславливает многочисленность его функций.

Соревновательная функция как ведущая влечет за собой регистрацию спортивных результатов, выявление победителей среди спортсменов и спортивных коллективов, ранжирование мест участников, коллективов, позволяет определить уровень спортивной подготовленности, предлагает разработку системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, выявление резервных возможностей человека в экстремальных условиях, установление связи с другими видами деятельности в обществе.

Воспитательная функция обеспечивает, с одной стороны, повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (собственно для спорта), с другой – способствует всестороннему воспитанию социально активной личности. Однако спортивная деятельность сама по себе желаемого воспитательного эффекта не обеспечивает. Воздействие спорта может давать как положительный, так и отрицательный эффект. Направленность воспитательного воздействия спорта зависит, прежде всего, от социально-экономического развития общества, его социальной структуры. В нашей стране работа со спортсменами строится на основных положениях концепции гармоничного развития личности.

Функция повышения физической активности способствует подготовке к социально значимым видам деятельности и призвана содействовать всестороннему развитию человека, совершенствовать его физические и психические способности, расширять арсенал жизненно важных двигательных умений, повышать их надежность в сложных условиях, способствовать подготовке подрастающего поколения к трудовой и другим видам деятельности. Повышение физической активности – это укрепление здоровья людей, обеспечение активного отдыха, формирование здорового стиля жизни, эстетических взглядов, вкусов в области физической активности (рекреационно-оздоровительные аспекты).

Познавательная функция предполагает использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях, открывает широкие возможности для развития познавательных способностей человека.

Функция укрепления мира, улучшения взаимопонимания между странами и народами хорошо выражена Пьером де Кубертенем в его оде спорту: Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. О спорт! Ты – мир!»

Зрелищная функция удовлетворяет стремление огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов и т. п. В задачи этой функции входит вовлечение людей в спортивные зрелища, проведение просветительской работы в области спорта, привитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, внедрение занятий спортом в образ жизни людей, использование спортивных зрелищ в интересах общества.

Экономическая функция заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей. Источниками средств для данной функции служат доходы от спортивных лотерей, проведения спортивных мероприятий, от промышленной, издательской, научной деятельности, рекламных услуг, выезда спортсменов, тренеров, специалистов по спорту за границу в коммерческих целях, привлечения крупных зарубежных фирм в качестве спонсоров. В последние годы наблюдается тенденция развития профессионально коммерческого спорта, основанного на законах бизнеса.

Функция поднятия престижа заключается в том, что успехи развития спорта используются для повышения престижа страны, региона, города, клуба.

Все функции спорта указывают на его направленность, на благо человека и человечества. Об этом надо помнить всегда, в противном случае возможны негативные явления, чуждые истинному предназначению спорта.

Организация спорта осуществляется на международном региональном и национальном уровнях. На международном уровне насчитывается более 40 физкультурно-спортивных объединений, в том числе:

– Комиссия по физическому воспитанию и спорту при Юнеско;

- Международный совет физического воспитания и спорта;
- Международный Олимпийский Комитет и олимпийский Конгресс (высший орган Олимпийского движения, проводится раз в 4 года);
- Ассамблея национальных Олимпийских комитетов;
- Генеральная ассоциация международных Спортивных федераций;
- Трехсторонняя комиссия из представителей МОК, АНОК, ГАИСФ;
- Международные Объединения по видам спорта (их около 160);
- Международные Объединения по Научным Исследованиям в спорте и др.

На уровне региональных объединений:

- Ассоциация национальных олимпийских Комитетов Европы;
- Высший совет спорта Африки;
- Спортивная организация стран Центральной Америки и Карибского моря;
- Федерация азиатских игр и др.

Важными *организующими факторами в спорте* являются правила, положения, календари соревнований и классификационные системы.

Правила соревнований – документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы, способы фиксирования результата, определения победителя и распределения мест. Правила соревнований являются законом для спортсменов, судей, организаторов и руководителей, осуществляющих подготовку к соревнованиям, их материально-техническое обеспечение.

Положения о соревнованиях определяют цель и задачи соревнований, место и срок их проведения, характер руководства соревнованиями, требования к участникам, программу соревнований, способ проведения и определения победителей, формы документов и сроки их представления и др. Изменяя содержание положений, можно также влиять на различные стороны спорта.

Календари соревнований призваны упорядочить их по целям, задачам, месту и времени проведения, составу участвующих спортсменов, по затратам средств и пр. Связь календарей всех видов соревнований – от соревнований международного уровня до соревнований в организации является важным условием эффективности всей системы соревнований.

Классификационные системы служат для определения уровней спортивной квалификации. Они содержат нормативы и требования для присвоения спортсменам спортивных разрядов и званий.

В нашей стране существует Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Она утверждается на 4 года (олимпийский цикл). Есть международные классификации (система Эло – в шахматах, система данов – в дзюдо, система поясов – в каратэ). С помощью этих систем оцениваются подготовленность спортсменов различных регионов, организаций и ведомств, развитие видов спорта и т. д. Такие системы стимулируют спортсменов и тренеров в стремлении повысить уровень мастерства.

2.2. Типы и виды спорта

Тип спорта определяется характером соревнований, содержанием подготовки спортсменов, иерархией функций спорта, деятельностью по его организации, управлению, развитию и пр. В мире сложились следующие типы спорта.

Спорт высших достижений. В нем выделяют профессионально-супердостиженческий, некоммерческий и профессионально-коммерческий спорт.

Спорт высших достижений некоммерческий базируется на соревнованиях с целевой установкой победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание.

Ведущие функции – соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная. В мировом спорте этот тип спорта – стержневой. Критерием оценки эффективности являются победы на международных состязаниях, спортивные рекорды, призовые места. По этому критерию оценивается деятельность спортсменов, тренеров, обслуживающего персонала, спортивного клуба. Такой жесткий критерий приводит к острой конкуренции, стимулирующей мобилизацию всех ресурсов. На период активного участия в спорте высших достижений спортивная деятельность становится для спортсмена первостепенным делом его жизни. Он получает возможность участвовать во всех официальных международных соревнованиях. В зависимости от специфики спорта спортсмен имеет в год соревнований (стартов) от 50 до 100. При этом соревнования обеспечиваются самыми современными спортивными сооружениями и оборудованием, а спортсмены – экипировкой, квалифицированным судейством, необходимой аппаратурой и службой информации для спортсменов, тренеров, судей, зрителей.

Контингент спортсменов формируется в результате специальной системы отбора. Процесс подготовки и участия в соревнованиях круглогодичный и многолетний. В орбите большого спорта спортсмен находится от 5 до 10 и более лет. Высокие нагрузки требуют специальных восстановительных мероприятий. Все в целом требует больших материальных затрат. В соответствии с правилом 26 Олимпийской хартии определяются виды материального обеспечения спортсменов. Специфика спорта высших достижений в современных условиях приводит к профессионализации этого типа спорта, он «приобретает характер профессиональной деятельности».

Однако это не означает, что весь спорт высших достижений переходит на рельсы профессионального. Некоммерческий спорт высших достижений, который, несмотря на профессионализацию, остается сферой собственно спортивной деятельности, «принципиально не сводимой к бизнесменским отношениям».

Профессионально-коммерческий спорт базируется на соревнованиях с целевой установкой добиться победы и получить вознаграждение. На первый план здесь выступают соревновательная, зрелищная, экономическая и престижная функции. Существует он за счет самокупаемости и прибыли, рекламы и других источников. Это специфическая социальная деятельность, с помощью которой люди зарабатывают деньги. В капиталистическом обществе профессиональный спорт является зрелищем, по своей популярности не имеющим равных.

Зрелище коммерческого конфликта, где элемент условности по сравнению с реальной действительностью сведен к минимуму, отражает жизненные реалии. В данном типе спорта спортивная деятельность для спортсменов является профессией. Их деятельность определена законодательно, они имеют свои профсоюзы, определенные трудовые права и гарантии в виде договоров, контрактов, пенсионного обеспечения.

Массовый спорт. В массовом спорте «общедоступном, ординарном» соревнования являются стимулом для повышения двигательной активности человека. Важен сам факт участия в соревновательной борьбе. Спортивный результат имеет значение только для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности. Ведущие функции – воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная, рекреационно-культурная и производственная.

Отличительная черта – доступность широким массам взрослого населения. Здесь нет специального отбора, занятия возможны по месту работы, учебы, жительства, отдыха.

Главное в массовом спорте – регулярные занятия по подготовке к соревнованиям, в самих соревнованиях – участие, стремление победить соперников, «победить себя», улучшить личный рекорд. С этой целью развиваются формы спортивной работы, укрепляется материально-техническая база, совершенствуется система подготовки кадров. Проводятся массовые соревнования по бегу, лыжным гонкам, плаванию и т.п.

Критериями оценки эффективности массового спорта служат широта охвата населения занятиями спортом, регулярность тренировочных занятий и участия в соревнованиях, уровень физической подготовленности, личные спортивные результаты, вовлечение в занятия физическими упражнениями членов семьи, участие в соревнованиях семьями и т.д.

Детско-юношеский спорт. В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения. Ведущие функции – соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, познавательная, оздоровительная и рекреационно-культурная.

Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, так как обеспечивает его спортивными резервами, и с массовым спортом, ибо является эффективным средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены, переходя в спорт высших достижений, обладали возможностями для подготовки из них спортсменов высокого класса. Содержание работы определяется тремя факторами: модельными требованиями квалифицированных спортсменов, спецификой вида спорта, возрастными возможностями юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Основной критерий эффективности детско-юношеского спорта – массовость охвата (соревнования с участием всего класса, участием учителей и родителей учащихся и пр.). Большую роль это спортивное

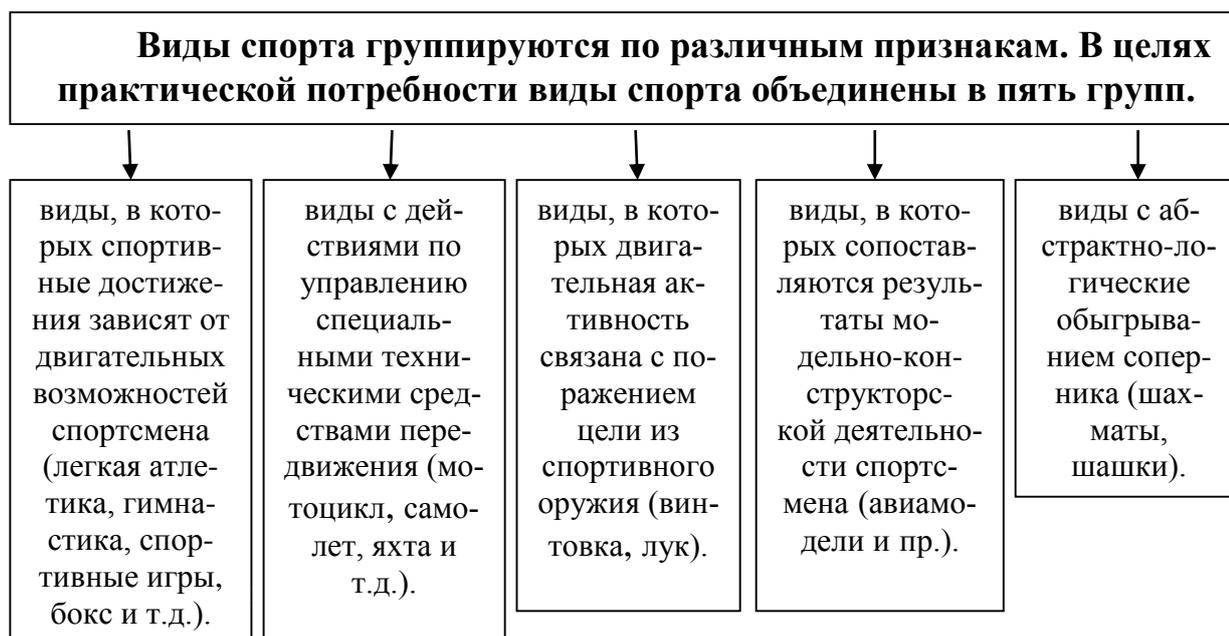
направление играет в профилактике негативных явлений в поведении детей школьного возраста.

Виды спорта.

Типы спорта состоят из видов спорта, для которых характерен устойчивый комплекс соревновательных действий и условий соревновательной деятельности.

Виды спорта различаются по признаку предметной основы соревновательной деятельности. Каждый вид спорта содержит только ему присущие способы ведения соревновательной борьбы и правила соревнований (схема 4).

Схема 4.



В процессе исторического развития, сформировалось большое разнообразие видов спорта, при этом более 60 из них признаны на международном уровне. В каждой стране культивируются национальные виды спорта, например в нашей стране их более 100.

2.3. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков

Спортивная подготовка в основе своей процесс педагогический, служит хорошей основой для формирования профессиональных умений и навыков педагога по физической культуре и спорту. В спорте в подготовке спортсменов сосредоточиваются все самые эффективные средства и методы направленного воздействия двигательной активности физической тренировки на человека с целью повышения его физических кондиций, спортивных достижений. На основе обобщения и систематизации опыта тренировочно-соревновательной деятельности в

спорте разработаны учебные дисциплины и пособия для физкультурных вузов по спортивной тренировке и по теории спорта.

Понятие «подготовка спортсменов» характерно для спорта высших достижений и подготовки спортивных резервов. Это комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальную реализацию возможностей спортсмена входе соревновательного противоборства. Всему периоду «жизни в спорте» (продолжительностью 10 – 20 лет) свойственно многократное чередование участия в соревнованиях и специальной тренировки к ним.

Подготовка спортсменов охватывает период от начала специализированных занятий спортом до перехода в сферу спорта высоких достижений (от 5 до 10 лет в различных видах спорта). В спорте высших достижений спортсмен функционирует от 4 до 10 лет в зависимости от вида спорта.

Направленность подготовки спортсменов в многолетнем процессе определяется спецификой вида спорта и зонами спортивных успехов:

- зоной первых больших успехов (в международных спортивных соревнованиях молодых спортсменов);
- зоной оптимальных возможностей (крупнейшие международные соревнования);
- зоной поддержки высших спортивных результатов.

Возрастные границы, например, зоны первых больших успехов, колеблются у мужчин от 15-17 лет в плавании до 21-24 лет в беге на длинные дистанции. У женщин эти границы соответственно составляют возраст 12-15 лет в спортивной гимнастике и 18-22 года в метании копья.

Многолетний период спортивной подготовки делится на этапы (схема 5), которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой – со спецификой вида спорта.

Схема 5.



три стадии подготовки спортсмена (схема 6):

Схема 6.



2.4. Профессиональные умения и навыки тренера-преподавателя по физической культуре

В настоящее время личности тренера должно быть уделено первостепенное внимание, так как тренер – главная фигура в подготовке спортсмена.

Деятельность тренера носит многогранный характер. Профессиональный тренер-преподаватель должен обладать соответствующими знаниями, умениями, навыками и творческой активностью.

Основной предпосылкой педагогического мастерства тренера является наличие педагогических способностей. В структуру педагогических способностей входят следующие их виды.

Перцептивные способности включают педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности, наиболее авторитетных для него лиц и использовать их влияние в педагогическом процессе. Педагогически направленное внимание позволяет отбирать факты, значимые для ра-

боты с юными спортсменами, за каждым поступком и действием ученика видеть педагогическую ситуацию, требующую тщательного анализа. Распределенное внимание позволяет не упускать из поля зрения группу в целом и каждого воспитанника в отдельности, сочетать фронтальную работу с индивидуальной.

Конструктивные способности являются условием успешного проектирования и формирования личности и коллектива юных спортсменов. Благодаря им, тренер способен предвидеть результаты своей деятельности, предугадывать поведение воспитанника в педагогических ситуациях. Этому способствует педагогически направленное воображение и педагогический склад ума. Конструктивные способности помогают тренеру анализировать педагогическую ситуацию и выбирать единственно верное в каждом случае средство воздействия на личность и коллектив.

Дидактические способности позволяют наиболее доходчиво передавать излагаемый материал, соответствующим образом конструируя его и адаптируя к особенностям личности воспитанников, стимулировать их самостоятельную мысль, мобилизовать внимание, преодолевать расслабленность, вялость и апатию на занятиях. Эти способности помогают тренеру постоянно совершенствовать методы передачи знаний юным спортсменам, проводить занятия творчески.

Экспрессивные способности проявляются в наиболее эффективном с педагогической точки зрения выражении своих мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и пантомимы. Речь тренера всегда должна отличаться внутренней силой, убежденностью. Большое значение имеют культура речи, хорошая дикция, эмоциональное, но четкое построение фраз, отсутствие стилистических и грамматических погрешностей, умение говорить экспромтом. Жесты и мимика оживляют речь, делают ее более образной, эмоционально насыщенной. Тренер может разнообразить свою речь юмором, шуткой, доброжелательной иронией.

Коммуникативные способности помогают тренеру устанавливать с воспитанниками наиболее благоприятные взаимоотношения. Коммуникативность тренера наиболее ярко проявляется в педагогическом такте, умении избегать конфликтных ситуаций, как с юными спортсменами, так и среди них. В коммуникативных способностях иное место занимает эмпатия, т. е. способность эмоционально отзываться на переживания других людей. Коммуникативные способности проявляются в общении не только с юными спортсменами, но и со

всеми, кто может быть привлечен к воспитательной работе с детскими спортивными коллективами.

Организаторские способности тренера проявляются в организации жизни и быта юных спортсменов, их учебы, труда, отдыха, в деловитости при проведении всевозможных мероприятий, в установлении деловых внутрикollectивных связей и отношений. Они включают способность оценивать обстановку, принимать решения и добиваться их исполнения. Организаторские способности зависят от целого комплекса личностных качеств тренера (быстроты и гибкости мышления, решительности, выдержки, настойчивости, требовательности, чувства ответственности за воспитание подростков и т.п.).

Академические способности (способности к научным исследованиям, обобщение своего опыта) необходимы тренеру для постоянного совершенствования в области психологии и педагогики, внедрения в свою деятельность научно-исследовательских годов работы.

Исходя из этой классификации, тренер-преподаватель выполняет ряд следующих функций:

Коммуникативные функции. Тренер должен знать своих воспитанников, их познавательные интересы, их способности, темперамент, отношение родителей к занятиям спортом их детей; уметь, находить с воспитанниками общий язык, проводить специальные беседы о моральном облике спортсмена, поддерживать связь с общеобразовательной школой, институтом, производством, семьей, вести культурно-массовую работу, регулярно и равномерно уделять свое внимание спортсменам.

Организаторские функции. Подразделяются на несколько направлений:

Функции отбора. Это функции, которые включают в себя следующие знания: основных закономерностей развития организма – морфологических, физиологических, психических, физических; модельных характеристик спортсмена; принципов, средств, форм и методов отбора; момента начала ранней специализации. А также тренер должен уметь: прогнозировать и предвидеть спортивные результаты, осуществлять набор способных детей в группы начальной подготовки; проводить отбор в учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные функции тренера подразумевают знание принципов, средств, форм и методов обучения и совершенствования

ния и умение их использовать, хорошее знание специальной терминологии; умение определить специальные способности ученика, его черты характера, интеллектуальный уровень, степень развития творческого мышления, отношение к выполнению тренировочной работы. Тренер-преподаватель должен уметь обучать наиболее рациональной технике и тактике; формировать, совершенствовать определенные физические, психические качества спортсмена.

Функции планирования. Эффективность функций планирования определяет знание и прогнозирование конечной цели подготовки, целей и задач ее этапов и периодов, а также подбор наиболее подходящих для решения поставленных промежуточных задач средств и методов.

Функции контроля за учебно-тренировочным процессом подразумевают знание и корректное применение средств и методов управления и контроля в спорте.

Судейские и секундантские функции выражаются в знании правил соревнований и выполнении при необходимости обязанностей судей на любом участке судейской работы. Секундантская функция заключается в обязанности тренера-преподавателя знать своих подопечных, их положительные и отрицательные качества, внешние признаки проявления эмоционального состояния, признаки различных предстартовых психических состояний и способы управления ими; в умении создавать оптимальный настрой у спортсмена на выполнение упражнения.

Научно-исследовательская функция предполагает знание и корректное применение средств и методов исследования; обработку и интерпретацию полученных данных с использованием последних достижений науки и техники.

Гностические функции. Для реализации своих профессиональных обязанностей тренер-преподаватель должен обладать определенными педагогическими способностями, которые определяются его личностными качествами и совокупностью знаний, умений и навыков. Опрос тренеров различной квалификации и специализаций позволил ранжировать эти функции по степени значимости.

1. Управление технико-тактической подготовкой спортсменов.
2. Повышение личного профессионального и культурного уровня.
3. Организация воспитательной работы в коллективе.
4. Планирование процесса подготовки спортсменов.
5. Управление волевой подготовкой спортсменов.

6. Контроль хода тренировочного процесса и состояния спортсменов.
7. Управление физической подготовкой спортсменов.
8. Управление соревновательной деятельностью спортсменов.
9. Финансовое обеспечение процесса подготовки, поиск спонсоров и организация деятельности коммерческих структур.
10. Проведение спортивного отбора.
11. Организация восстановительных процедур.
12. Управление теоретической подготовкой спортсменов.
13. Организация тренировочных сборов.
14. Решение организационных вопросов подготовки.
15. Оказание медицинской помощи при болезнях и травмах.
16. Организация и проведение соревнований.
17. Контроль за общеобразовательной учебной работой спортсменов.
18. Учет работы и составление отчетности.
19. Участие в научно-методической работе.
20. Участие в судействе соревнований.
21. Подготовка тренеров общественников и судей.

Таким образом, профессиональная деятельность тренера-преподавателя включает в себя непосредственное управление процессом подготовки; повышение личной квалификации; спортивный отбор и решение организационных вопросов, подготовку к участию в соревнованиях, организацию и проведение соревнований; необходимые медико-биологические знания; планирование, контроль, учет.

2.5. Управление учебным процессом в учебно-тренировочном занятии и в соревнованиях

Управлением в науке называется перевод какой-либо системы в желаемое состояние.

Системой называется совокупность каких-либо элементов, образующих единое целое (сердечнососудистая система человека, организм спортсмена, система «ученик – тренер», спортивная секция, спортивный клуб, спортивное общество и т.д.).

С течением времени состояние системы меняется. Чтобы состояние системы изменилось желаемым образом, на нее надо оказать некоторое воздействие. Это воздействие и называется управлением.

Управляемая система состоит минимум из двух частей (схема 7).

Схема 7.



В организме человека, управление осуществляется центральной нервной системой, а в роли управляемого объекта может выступать любой орган или система организма. Управляемый и управляющий объекты всегда соединены связями.

Прямой называется связь, идущая от управляющего объекта к объекту управления, а обратной – связь, идущая от объекта управления к управляющему устройству или органу.

Успешное управление сложными системами возможно лишь при наличии обратных связей. Они позволяют определять состояние объекта управления, в частности сравнивать действительное состояние объекта с должным. Различие между действительными значениями существенных переменных системы и должными называется рассогласованием. При рассогласовании в управление вносят необходимые изменения – *коррекции*.

Сбор информации о состоянии объекта управления и сравнение его действительного состояния с должным называются *контролем*.

Спортивную тренировку, равно как и физическое воспитание, можно рассматривать как процесс управления. Ограничимся при анализе этого вопроса собственно физическим воспитанием (в узком смысле), не затрагивая проблем умственного, нравственного и эстетического воспитания.

Управление в спорте – это планирование и контроль хода тренировочного процесса и коррекция его в случае необходимости в соответствии с критериями его эффективности.

В исследованиях процесса управления в спорте встречаются вопросы: чем управлять, как управлять и для чего это надо знать?

Обобщенные результаты этого научного поиска дают основание сформулировать характерные положения теории управления в спорте:

1. Спортивную тренировку, возможно рассматривать, как процесс управления.

2. Управление в спорте предусматривает ряд последовательных действий тренера по отношению к объектам управления. В подготовке

спортсменов к ним относят выполнение различных упражнений, а также использование некоторых других факторов внешней среды, специального питания и т.п.

Объектом управления выступает иерархия следующих элементов:

- **спортивная техника** – комплекс внешних взаимодействий спортсмена;

- **состояние спортсмена** – уровень и структура физической подготовленности;

- **двигательная нагрузка** – специфические двигательные воздействия;

- **физическое состояние спортсмена**, которое определяет здоровье, соответствие показателей жизнедеятельности норме, степень устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям, телосложение, состояние физиологических функций, в частности двигательной функции, а именно: технической подготовленности; уровня двигательных (физических) качеств.

Действие обязательно имеет определенную цель – перевести объект управления в некоторое новое заданное состояние, при котором спортсмен будет готов показать высокие спортивные результаты.

Для того чтобы учебно-тренировочный процесс был эффективным, проводится предварительная подготовка к нему, которая заключается в создании программы тренировки.

Тренер не может непосредственно управлять изменением состояния спортсмена. Это можно сделать только опосредованно. Фактически тренер управляет лишь действиями спортсмена: он устанавливает ему программу упражнений (тренировочную нагрузку) и добивается ее правильного выполнения.

Действие эффективно, если конечное состояние спортсмена соответствует цели. Поэтому поведение спортсмена можно одновременно рассматривать и как фактор возмущений, препятствующих реализации плана.

Тренировочный процесс начинается в соответствии с заранее выработанной программой. Но часто обстоятельства (реакция объекта управления) приводят к тому, что приходится изменять программу в процессе ее осуществления (вносить коррективы в содержание учебно-тренировочного процесса) или в соответствии с обстоятельствами в нужный момент заменять ее новой программой. По сути это и есть управление тренировочным процессом.

Эффективное управление заключается в воздействии на управляемый объект и правильном выборе наиболее эффективных воздействующих факторов для перехода из исходного состояния в заданное.

Необходимо помнить, что одновременное увеличение нагрузки во всех видах подготовки приводит к тому, что на определенном этапе подготовки физические качества вступают в антагонистические отношения. В то же время чрезмерные усилия по развитию одного качества приводят к снижению другого. Требуется оптимальное соотношение в развитии всех качеств.

Таким образом, система управления физическим воспитанием может эффективно функционировать только в том случае, если все органы управления обеспечены необходимой и достаточной для принятия решения информацией. При этом важнейшим звеном системы управления, обеспечивающим сбор достоверной информации об управляемом объекте и замыкающим канал обратной связи, является педагогический контроль.

В каждый момент времени человек находится в определенном физическом состоянии. То физическое состояние, которого стихийно достигает человек под влиянием условий жизни, обычно далеко от желаемого. Поэтому физическим состоянием человека надо управлять, изменяя его в нужном направлении. Этому служит физическое воспитание с использованием специальных средств (преимущественно физических упражнений).

Физическое состояние человека, впервые пришедшего в спортивную секцию, характеризуется невысокими показателями, скажем, силы или гибкости. Построив тренировочный процесс соответствующим образом, можно повысить уровень либо одного из названных качеств, либо обоих вместе, т. е. можно управлять состоянием этого человека. В спортивной тренировке цель такого управления – стойкое улучшение физического состояния, выражающееся в повышении спортивных результатов.

Те изменения в организме, которые наступают во время выполнения физических упражнений и сразу после их завершения, называются срочным тренировочным эффектом. Из-за наступающего утомления он обычно связан со снижением работоспособности и спортивных результатов. Те изменения в организме, которые происходят в результате суммирования следов многих тренировочных занятий, называются **ку-**

кумулятивным тренировочным эффектом. При правильно построенном процессе тренировки этот эффект выражается в повышении работоспособности и спортивных результатов.

В управлении тренировкой актуален вопрос об обратных связях (контроле). Если ограничиться лишь обратными связями, идущими к тренеру, можно выделить четыре различных типа связей, соответствующих четырем различным направлениям в педагогическом контроле:

- сведения, получаемые от спортсмена (о самочувствии, отношении к происходящему, настроении и т. п.);
- сведения о поведении спортсмена (какие тренировочные задания выполнены, как это сделано, ошибки в технике и т.п.)
- данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер тренировочных сдвигов под влиянием однократной физической нагрузки);
- сведения о кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в подготовленности спортсменов).

Для того чтобы спортивная тренировка стала действительно управляемым процессом, необходимо, чтобы тренер принимал решения с учетом результатов объективных измерений. Тренировка, построенная с учетом только самочувствия спортсмена и интуиции тренера, не может дать хороших результатов в современном спорте (впрочем, не менее опасна и противоположная ошибка: не учет самочувствия спортсмена; только гармоничное сочетание объективных и субъективных показателей может обеспечить успех).

Контроль начинается с измерения, но не исчерпывается им. Нужно еще знать, что измерять, уметь выбирать наиболее информативные (существенные) показатели. Нужно уметь математически грамотно обрабатывать результаты наблюдений и владеть методами контроля.

2.6. Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности

Техника спортивных упражнений – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата, на основе учета индивидуальных особенностей спортсмена и условий выполнения упражнения.

Физиологическая основа техники движений человека многоструктурна. Она включает в себя как врожденные функциональные

связи различных систем организма, так и приобретенные формы управления и взаимодействия между ними.

При формировании технической основы движения необходимо учитывать врожденные механизмы двигательной деятельности, а также физиологические предпосылки двигательной координации.

Техническая подготовленность – это степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

В структуре технической подготовленности очень важно выделять базовые и дополнительные движения и действия.

К **базовым** относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением соответствующих правил.

Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена, специализирующегося в том или ином виде спорта.

Дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно эти дополнительные движения и действия во многом формируют индивидуальную техническую манеру, стили спортсмена.

Результативность техники обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, технической, психической и других видов подготовленности.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

2.7. Характеристика и критерии эффективности спортивной стратегии и тактики

Спортивная тактика определяется как искусство ведения спортивной борьбы.

Любой вид спорта – это единство техники и тактика. Инициатива тактических действий исходит от спортсмена. Он может пытаться навязать сопернику действия, форму поведения, выгодные для него, или умышленно предоставить сопернику эту возможность с тем, чтобы в нужный момент предпринять решительные и неожиданные контрдействия.

Руководствуясь такими признаками, как характер взаимодействия партнеров и противников и содержание решаемых тактических задач, все виды спорта можно разделить на восемь групп.

В первую группу входят циклические виды спорта, требующие преимущественно проявления выносливости (например, бег на сверхдлинные, длинные и средние дистанции). Они характеризуются тем, что в условиях соревнований в них имеется контакт с соперником и возможно взаимодействие партнеров. Тактические соображения сводятся к составлению графика прохождения (пробега, проплывания и др.) дистанции и ее отрезков, с равномерным или переменным распределением сил.

Во вторую группу входят циклические спринтерские виды спорта (например, бег на короткие дистанции). В тактическом отношении они характеризуются тем, что взаимодействие партнеров возможно только в эстафетных соревнованиях. Контакт между соперниками исключен, поскольку спортсмены выступают на отдельных дорожках. Тактика сводится к определению поведения на старте, к распределению усилий в предварительных и финальных соревнованиях (забегах, заплывах, заездах).

В третью группу входят ациклические виды спорта скоростно-силовой направленности и стрелковые дисциплины (легкоатлетиче-

ские метания и прыжки, прыжки с трамплина на лыжах, тяжелая атлетика, стрелковые дисциплины), в которых достигнутый результат определяется объективно измеряемыми показателями. В этих видах спорта взаимодействия с соперниками и партнерами не происходит. Спортсмены выступают отдельно друг от друга, в последовательности, определяемой жеребьевкой или положением о соревнованиях. Тактический замысел сводится к стремлению технически совершенно воспроизвести упражнение, более интенсивно, четко выполнить определенную часть или фазу движения.

В четвертую группу входят сложнокоординационные виды спорта, в которых достигнутый результат определяется на основании визуального впечатления (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание, прыжки в воду, синхронное плавание и др.). В тактическом отношении эти виды спорта характеризуются тем, что в них непосредственный контакт с соперником не осуществляется. В этой группе видов, как и в предыдущей, главная задача состоит в овладении искусством движений. Спортивная тактика в них сводится к предварительному изменению технических приемов, элементов спортивного упражнения и их соединений, к нахождению средств большей сложности и выразительности движений.

К пятой группе относятся спортивные единоборства (бокс, различные виды борьбы, фехтование, а также индивидуальные спортивные игры: теннис, бадминтон, настольный теннис). Спортивная техника в них является внешним выражением тактического замысла спортсмена. Эти виды спорта характеризуются тем, что хорошо продуманная и неожиданная для соперника тактика может принести победу даже над более квалифицированным, технически и физически лучше подготовленным спортсменом.

В шестую группу, наиболее распространенную, входят командные спортивные игры. Тактика в них включает в себя систему игры, под которой имеется в виду определенное размещение и перемещение игроков, их действия в нападении и защите. Тактические действия в командных спортивных играх делятся на: простые, усложненные и сложные.

К простым относят выполнение действий в ситуации, которая не предусматривает непосредственного спортивного единоборства в условиях неограниченного дефицита времени и пространства и не острой игровой ситуации.

К *усложненным* – те, в которых действия выполняются в ситуации непосредственного спортивного единоборства, дефицита времени в пространстве, но еще не в условиях острой игровой ситуации.

К *сложным* – выполнение действий в условиях спортивного единоборства при дефиците времени и пространства, в условиях острой игровой ситуации.

В седьмую группу входят виды спорта, в которых человек управляет одной машиной или животным (парусный, конный спорт, автоспорт и др.).

К восьмой группе относятся многоборья. Борьба в них ведется с учетом тактики, характерной для каждой спортивной дисциплины, включенной в многоборье. Вместе с тем в процессе соревнований тактика может изменяться в зависимости от результатов, достигнутых в отдельных видах многоборья, состояния погоды и других факторов.

На тактику, кроме особенностей вида спорта, оказывает влияние ряд других обстоятельств. Среди них следует назвать правила соревнований. Их изменение может коснуться требований к способу выполнения спортивного упражнения, введения ограничений в сроках спортивной борьбы и т.д.

В качестве других факторов, влияющих на изменение спортивной тактики, выступают задачи, которые ставят перед спортсменом или спортивной командой в определенных соревновательных условиях. Например, в циклических видах спортсмен избирает варианты тактики в зависимости от того, какая из трех перечисленных ниже задач стоит перед ним:

- показать возможно высокий результат;
- выиграть вне зависимости от результата;
- показать результат или занять место, которое даст право продолжать соревнование (в четвертьфинале, полуфинале, финале).

Тактика спортсмена будет зависеть также от задач, вытекающих из положения о командных соревнованиях.

К факторам, влияющим на спортивную тактику, относятся внешние условия, сопутствующие спортивным соревнованиям, т. е. места соревнований, освещение, метеорологические условия и др.

На выбор тактики спортсмена влияют особенности противника (или противников): показатели роста и массы тела, спортивная квалификация, развитие двигательных, моральных, волевых и психологических качеств, манера ведения спортивной борьбы и др.

Следующим, а по значимости, может быть, самым главным фактором, влияющим на спортивную тактику, является состояние самого спортсмена. Его физические данные, уровень технической, физической, тактической и психической подготовленности, степень осознания им собственных возможностей, понимания необходимости выдержки, разумного риска, знания вариантов поведения в различных условиях соревнований, умения правильно разминаться и регулировать свое психическое состояние.

Утомление также серьезно сказывается на решении тактических задач.

2.8. Физические способности, кондиционная и координационная подготовка

Для обозначения способностей, относящихся к двигательной деятельности, пользуются разными понятиями: физические, двигательные, моторные, психомоторные, психофизические и т. п.

В теории и методике физического воспитания в большей мере используются термины «физические» или «двигательные способности».

В самом общем виде **физические способности** можно определить как индивидуальные качества, определяющие уровень двигательных возможностей человека, но не всяких, а лишь тех, которые связаны с успешностью осуществления той либо другой двигательной деятельности.

Под **силовыми способностями** понимаются возможности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Различают следующие виды силовых способностей: *собственно силовые, скоростно-силовые и силовая выносливость*.

Под **скоростными способностями** понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают следующие виды скоростных способностей: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Их принято считать элементарными видами (формами) проявления скоростных способностей.

К **скоростным способностям** относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей.

Под *выносливостью* понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности. В данном случае это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Видов выносливости очень много: скоростная, силовая, локальная, региональная, глобальная, статическая, динамическая, сердечно-сосудистая, мышечная, а также общая и специальная, эмоциональная, игровая, дистанционная, координационная, прыжковая и т.д.

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, которые обуславливают степень подвижности его звеньев относительно друг друга. Термин «гибкость» более приемлем тогда, когда имеется в виду суммарная подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость, например подвижность в плечевых суставах и т.д.

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия.

Координационные способности делятся на: *общие, специальные и специфические*.

Под *общими координационными способностями* понимаются потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями и их регуляции.

Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями и их регуляции.

Под *специфическими координационными способностями* понимаются возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению отдельными специфическими действиями (на координацию, на ритм, на реакцию и т.д.) и их регулировке.

Различают элементарные и сложные координационные способности. Элементарные координационные способности проявляются в ходьбе, беге и т. д., сложные координационные способности – в играх, единоборствах и т.д.

2.9. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности

Соревновательная деятельность в спорте сложна и многообразна, в ней целостно взаимосвязаны физические и психические, волевые качества, техника, тактика, функциональные возможности, специальные знания, т. е. все, что обеспечивает достижение высокого спортивного результата и победы в соревновательном противоборстве.

В процессе наблюдений за соревновательной деятельностью спортсменов и последующего тщательного анализа выявляются факторы, обуславливающие эффективность соревновательных действий спортсменов.

На основании этих данных:

– во-первых, разрабатываются средства и методы, повышения успешности самих соревновательных действий непосредственно в ходе соревнований;

– во-вторых, определяются пути усовершенствования учебно-тренировочного процесса.

Содержание и структура соревновательной деятельности в каждом конкретном виде спорта привело к выделению интегральной подготовки наряду с технической, тактической и другими видами подготовки спортсмена.

Контрольные вопросы.

1. Перечислите и поясните значение основных функций спорта в обществе.

2. Перечислите типы спорта, их отличительные признаки.

3. Что представляет собой процесс подготовки спортсменов как система, каковы его составные части (подсистемы)?

4. Что такое управление тренировочным процессом?

5. Дайте характеристику профессиональных умений специалиста по физической культуре.

6. Что такое спортивная техника, каковы ее характеристика и критерии эффективности?

7. Что такое спортивная стратегия и тактика, каковы ее характеристика и критерии эффективности?

8. Что такое физические способности, кондиционная и координационная подготовка?

9. Какова взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе тренировочной и соревновательной деятельности?

Глава 3. Характеристика спортивной гимнастики как вида спорта

3.1. Классификация видов гимнастики и их характеристика

Гимнастика как средство физического воспитания и как учебно-научная дисциплина постоянно развивается и совершенствуется. На Всесоюзной гимнастической конференции в 1968 г. были выделены следующие виды гимнастики:

- *общеразвивающие*, включающие основную, гигиеническую и атлетическую гимнастику;
- *спортивные*, куда входят спортивная, художественная (спортивная) гимнастика и спортивная акробатика;
- *прикладные* виды, к которым относятся спортивно-прикладная гимнастика, военно-прикладная, гимнастика на производстве, профессионально-прикладная и лечебная.

В процессе развития возникают новые средства и виды гимнастики. В 1984 году гимнастика была классифицирована на 18 видов. С тех пор возникли новые направления использования средств гимнастики, которое нашли широкое применение в практике физического воспитания. Уже к 2000 году гимнастику можно было классифицировать на 26 видов. За последнее пятилетие гимнастика продолжала бурно развиваться. В настоящее время насчитывается свыше 40 видов гимнастики, и их число продолжает расти.

Ниже представлена классификация видов современной гимнастики схема 8 (предложенная профессором Е.М.Филипенко).

Схема 8.



1. Лечебно-оздоровительные виды гимнастики.

Данное направление включает две группы видов лечебно - профилактические и оздоровительные.

Лечебно-профилактические виды применяются как метод профилактики и лечения различных заболеваний и как действенное средство, способствующее быстрейшему восстановлению организма после травм. Применяемые упражнения воздействуют почти на все функции организма. В основе лечебного действия упражнений лежит их способность влиять на процессы возбуждения и торможения, протекающие в коре головного мозга. Упражнения оказывают через нервную систему оздоровительное и общеукрепляющее влияние на весь организм больного, повышая его устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды.

Основными формами занятий являются процедура или урок лечебной гимнастики. Упражнения подбираются исходя из рекомендаций лечащего врача. Широкое распространение получили специальные аппараты и тренажеры, которые применяются на занятиях.

С больными, для которых важна точность физической нагрузки, проводятся индивидуальные занятия.

Корригирующая гимнастика – является разновидностью лечебной гимнастики. Целью корригирующей гимнастики является формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки в случае их проявления.

Восстановительная (реабилитационная) гимнастика. Ее целью является достижение скорейшего клинического выздоровления с одновременным восстановлением функций организма, создание необходимых условий для восстановления структуры движения и спортивной формы, а также обеспечение полноценного восстановления здоровья, общей и специальной работоспособности в минимально возможные сроки.

Функциональная гимнастика. Основной целью является поддержание или улучшение функций различных систем организма.

Оздоровительные виды гимнастики.

В группу оздоровительных видов гимнастики входят гигиеническая, производственная и ритмическая гимнастика, а также оздоровительная аэробика со всеми ее разновидностями.

Все эти виды направлены на решение оздоровительных задач. Средствами этих видов являются упражнения без предметов и с различными предметами (скакалками, мячами, гантелями, амортизаторами и др.), разновидности ходьбы, бега, прыжков, танцевальные упражнения. Упражнения могут выполняться индивидуально и в группах под руководством инструктора, методиста, учителя физической культуры и т.д.

Гигиеническая гимнастика – является видом массовой гимнастики и применяется для быстрого достижения оптимальной дееспособности организма с помощью движений в начале трудового дня (утренняя гимнастика) или с целью предупреждения и уменьшения (снятия_ утомления после физического, психического или эмоционального напряжения, а также как средство профилактики бытовой гиподинамии.

Производственная гимнастика – это использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний. Производственной гимнастикой занимаются, находясь на рабочем месте. С этим связаны ее особенности, специфические формы и методика проведения занятий.

Ритмическая гимнастика – это массовый оздоровительный вид гимнастики. В настоящее время она представляет собой целое направление в массовой физкультурно-оздоровительной работе. РГ представляет собой систему гимнастических упражнений (ОРУ, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки, прыжки, танцевальные упражнения)), выполняемых в заданном темпе и ритме.

Гимнастическая аэробика – это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе.

2. Образовательно-развивающее направление направлено на решение развивающих и прикладных задач, реализация которых одновременно сопутствует оздоровительному эффекту.

К прикладным видам относятся: профессионально-прикладная, военно-прикладная и спортивно-вспомогательная гимнастика.

Профессионально-прикладная гимнастика – составная часть профессионально прикладной подготовки, специализированный педагогический процесс с преимущественным использованием форм, средств и методов физического воспитания, которые в оптимальной степени обеспечивает развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека, необходимых для конкретных видов трудовой деятельности. Применяя специально подобранные физические упражнения, сходные с трудовыми движениями, развивают те физические качества и навыки, которые необходимы для успешной работы в той или иной профессии.

Спортивно-вспомогательная гимнастика – этот вид гимнастики является составной частью общей и специальной физической подготовки спортсменов и способствует повышению спортивного мастерства в избранном виде спорта. С помощью гимнастических упражнений можно избирательно воздействовать на развитие функций различных систем организма, в частности на разные группы мышц, на различные части тела, органы и варьировать объем и характер физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Военно-прикладная гимнастика – составная часть физической подготовки в вооруженных силах, способствующая повышению и всестороннему развитию физической выносливости, силы, ловкости и быстроты действий, овладению навыками преодоления препятствий, выполнения приемов нападения и самозащиты, воспитанию смелости

и решительности, находчивости, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи у воинов и допризывников. Основными средствами военно-прикладной гимнастики являются прикладные, общеразвивающие, акробатические и вольные упражнения, упражнения на снарядах (перекладина, брусья и т.п.), опорные прыжки.

Образовательно-развивающие виды гимнастики.

В эту группу включены следующие виды: основная, атлетическая, автономная, женская и водная гимнастика. Средства этих видов гимнастики широко применяются в дошкольных и школьных учреждениях, а также в средних специальных и высших учебных заведениях.

Основная (базовая) гимнастика – включает в себя три вида гимнастики (основную, атлетическую и женскую). С помощью этих базовых видов различные категории населения (дети, подростки, молодежь, люди молодого и среднего возраста) достигают нового, более высокого уровня общефизической подготовленности, приобретают важные двигательные умения и навыки прикладного и спортивного характера. Основная гимнастика выделена в самостоятельный вид и широко применяется во всех общеобразовательных учреждениях.

Атлетическая гимнастика – направлена на повышение уровня работоспособности и функциональных возможностей занимающихся, закаливанием организма, развитие физических качеств и усвоение техники выполнения упражнений, формирование красивого телосложения, а также воспитание морально-волевых качеств.

Атлетическая гимнастика имеет свои специфические средства:

- упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела;
- упражнения, связанные с преодолением веса различных снарядов (гантелей, штанги и т.д.);
- упражнения, связанные с преодолением сопротивления амортизаторов (жгутов, эспандеров и т.д.);
- упражнения на разных тренажерах и блочных системах.

Автономная гимнастика – качественно новый вид тренинга, методика выполнения которого заключается в том, что напряжения мышц осуществляют не преодолением внешнего сопротивления, создаваемое самому себе с помощью, например левой или правой руки, а также поочередным напряжением симметрично расположенных мышц туловища. Упражнения на сопротивление, абсолютно не зависящие от внешних условий (времени, места или наличия каких-то сна-

рядов), позволяют нагружать мышечную систему в динамике, сочетающий силу с движением, гармонично прорабатывать мышцы на любом уровне: от выполнения упражнений в режиме утренней гимнастики до атлетизма, для которого характерны достаточно высокая степень мышечного напряжения и большое количество повторений. Эти упражнения легко регулировать по величине мышечной нагрузки, скорости движения и амплитуде. Такая особенность позволяет развивать буквально все элементы мышечной системы путем выполнения силовых движений во всевозможных положениях в пределах суставной подвижности. Достоинством автономной гимнастики без снарядов является также высокий физиологический эффект, заключающийся в высокой интенсивности энергозатрат при выполнении мышечной работы и позволяющий сократить время занятий. Ввиду исключительной доступности и эффективности она может иметь самое широкое применение в школьных учреждениях, учебных заведениях, вооруженных силах, космонавтике и т.д.

Женская гимнастика – это оздоровительная разновидность художественной гимнастики, направленная на всестороннее гармоничное развитие организма, сохранение здоровья, восстановление и поддержание работоспособности на оптимальном уровне, формирование правильной осанки, красивой походки, грациозности и т.д. Содержание и методика занятий определяются морфологическими и функциональными особенностями организма женщины. Занятия желательно проводить под музыку.

Водная гимнастика – этот вид гимнастики предполагает выполнения упражнений в воде и решает ряд таких задач, как оздоровление и закаливание организма, развитие физических качеств, формирование физической устойчивости, а также коррекция осанки, фигуры, массы тела и т.д.

3. Спортивное направление видов гимнастики.

Применение видов гимнастики этого направления способствует решению задач, связанных с достижением определенного уровня спортивного мастерства, одновременно решает оздоровительные и образовательные задачи. Это направление подразделяется на два направления: специализированные виды гимнастики и массовые виды гимнастики.

Спортивные виды гимнастики пользуются огромной популярностью среди народов всех стран. Содержанием этих видов являются сложные программы с высоким коэффициентом трудности, который

определяется в соответствии со спортивными разрядами. К спортивно-специализированным видам гимнастики относятся следующие: спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика и аэробика, прыжки на батуте.

Спортивная гимнастика – один из наиболее популярных видов спорта, Она содействует гармоничному воспитанию подрастающего поколения, поэтому является неотъемлемой частью национальных систем физического воспитания многих цивилизованных стран. Гимнастика относится к группе видов спорта, отличающихся сложной техникой и тонкой координацией движений. Техника гимнастических упражнений как искусственных форм движений связана с особенностями конструкции гимнастических снарядов. Существует очень много гимнастических элементов и, тем не менее, количество их постоянно растет: появляются новые элементы и соединения. Основой содержания спортивно-специализированной гимнастики является упражнения гимнастического многоборья.

Художественная гимнастика – популярный, зрелищный и многоборный вид женского спорта, который привлекает красотой, грациозностью, изяществом, насыщенностью элементами хореографии, ритмики, пластики, выполненными с музыкальным сопровождением. Это ациклический, сложнокоординационный вид спорта, который характеризуется большим разнообразием упражнений. Основными средствами художественной гимнастики являются: упражнения без предметов (равновесия, волны, взмахи, прыжки и др.), упражнения с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента), элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца, акробатические упражнения, элементы основной гимнастики.

Спортивная акробатика – сформировавшийся вид спорта, который развивается во многих странах и надеемся, что в ближайшем будущем, один из Олимпийских видов спорта. Спортивная акробатика подразделяется на: акробатические прыжки, парные упражнения и групповые упражнения.

Спортивная аэробика – молодой, но уже довольно популярный вид спорта. Упражнения спортивной аэробики напоминают вольные упражнения гимнастов, но не содержат технически сложных элементов. Они выполняются в довольно быстром темпе на фоне четкого музыкального ритма. По характеру все движения отличаются резкостью, динамичностью и законченностью отдельных действий и соединений.

Прыжки на батуте – Олимпийский вид спорта. В упражнениях на батуте необходимо продемонстрировать разнообразие элементов с вращением назад и вперед, с пируетами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, точными позами тела и с сохранением высоты прыжков и заканчиваться удержанием прямого вертикального положения (не менее 3 секунд), с обеими стопами на сетке батута. Соревнования в прыжках на батуте проводятся двух видов: индивидуальные соревнования и соревнования по синхронным прыжкам.

Спортивно-массовые виды гимнастики.

Впервые эта группа видов гимнастики была выделена в классификации в 1984 году. С каждым годом количество видов гимнастики этого направления увеличивается и в настоящее время оно включает следующие виды гимнастики: спортивная гимнастика и акробатика, художественная и атлетическая гимнастика (бодибилдинг), гимнастика «Евротим», общая (командная) гимнастика, спортивный фитнес, акробатический рок-н-рол, черлидинг. Содержанием этих видов, за исключением гимнастики «Евротим», являются несложные и доступные для широкого круга населения упражнения. Этими видами могут заниматься дети и взрослые, мужчины и женщины, т.е. они, имеют массовый характер. Все виды носят спортивную направленность, имеются и разрядные нормы. Среди массовых видов гимнастики спортивной направленности условно можно выделить виды категории «Б» и «В».

4. Нетрадиционно-смешанные виды гимнастики

Группу нетрадиционных видов гимнастики составляют: гимнастика Анохина, Стрельниковой, Бутейко, дыхательная и релаксационная гимнастика Чугунова, гимнастика Гермеса, йогов, «Тай-цзи-чжунь», гимнастика поз, шейпинг, стретчинг, ушу. Многие из этих видов известны давно, некоторые появились в последние десятилетия, однако и те, и другие находят сегодня достаточно широкое применение в практике физического воспитания населения. С помощью этих видов гимнастики решается целый комплекс задач: оздоровительных, образовательных, лечебно-профилактических, спортивно театрализованных и др.

3.2. Спортивная гимнастика – один из сложнокоординационных видов спорта

3.2.1. Характеристика спортивной гимнастики

В профессиональной подготовке будущему педагогу по физической культуре необходимо ознакомиться с достижениями науки и практики в области физической культуры вообще и гимнастики в частности.

Накопленные знания и опыт по использованию гимнастики для достижения различных целей во всех видах физической культуры составляют основу для осмысления и развития профессионального творчества специалиста. Это в свою очередь позволяет молодому поколению педагогов успешно работать над формированием у людей стимулов вести здоровый образ жизни.

Известно, что образ жизни человека – понятие широкое, в значительной мере определяется его мировоззрением, которое формируется в процессе не только мыслительной, но и физической деятельности.

Многовековые традиции использования гимнастики как средства достижения разнообразных социальных целей позволяют утверждать, что гимнастика может решать задачи формирования личной физической культуры человека. Эти задачи актуальны на современном этапе реформирования образования, так как состояние здоровья всех групп населения остается на низком уровне, и изменить его можно при осознании каждым человеком причин нездоровья и путей его изменения средствами физической культуры.

Издавна в качестве средств физического воспитания называют спорт, игры, гимнастику, туризм и др. Гимнастика как средство физического воспитания представляет собой систему искусственно созданных упражнений, которая решает общие задачи физического воспитания и более узкие, специфические для гимнастики.

Рассмотрим гимнастику как средство физической культуры: разберем, как используются гимнастические упражнения для достижения целей физического воспитания.

Как и другие средства, гимнастика решает общепедагогические задачи физического воспитания.

1. Формирование многих черт характера (трудолюбия, целенаправленности и др.), качеств личности (концентрации внимания, мобилизации волевых усилий, быстроты реагирования, чувства ритма и др.), нравственности.

2. Укрепление здоровья в процессе использования гимнастических упражнений в различных условиях (на воздухе, в воде, при различных температурах и др.).

3. Рациональное формирование осанки при различных положениях тела.

4. Развитие физических качеств в их взаимосвязи (силовых, скоростно-силовых, гибкости, ловкости, координации).

Для решения всех задач используются многократные движения, двигательные действия, которые получили название «упражнения».

В гимнастике существует бесконечное множество упражнений. Они традиционно объединены в группы. Каждая из ниженазванных групп может использоваться для решения как общих, так и специфических задач физического воспитания.

1. **Строевые упражнения** формируют осанку, воспитывают внимание, ритмичность коллективных действий, формируют организаторские умения и навыки, управленческие способности.

2. **Общеразвивающие упражнения** (ОРУ) формируют школу движений, развивают координацию, ловкость, гибкость, силовые качества, формирует умения и навыки в естественных видах движений (ходьба, бег, прыжки и т.д.).

3. **Прикладные упражнения** (лазанье, перелезание, переползание, преодоление препятствий, переноска грузов и т.д.) развивают ловкость, формируют умение ориентироваться в пространстве и взаимодействовать с внешней средой, способствуют активизации мыслительных процессов.

4. **Вольные упражнения** (используются при высоком уровне физической и технической подготовки) развивают координацию, чувство ритма, согласованности и красоты движений, пластичность, способствуют развитию творческой двигательной деятельности.

5. **Упражнения художественной гимнастики** (вольные упражнения с предметами) кроме перечисленных выше качеств развивают грациозность, выразительность движений, согласованность движений с музыкой.

6. **Акробатические упражнения** развивают смелость, ориентацию в пространстве, функциональную устойчивость (не нарушаются функции органов при самых разнообразных необычных движениях и положениях тела).

7. Прыжковые упражнения (прыжки простые и опорные) развивают скоростно-силовые качества, точность движений, ловкость, смелость, настойчивость.

8. Упражнения на снарядах развивают силовые качества, ловкость, ориентацию в пространстве, формируют жизненно необходимые навыки в приземлении, в преодолении препятствий, в перемещениях в различных направлениях и различными способами.

Спортивная гимнастика содержит упражнения мужского и женского многоборья, при выполнении которых значительной нагрузке подвергается опорно-двигательный аппарат, а следовательно, занятия на снарядах приводят к существенному развитию мускулатуры, особенно рук, плечевого пояса. Многие упражнения выполняются в упоре, вися на руках. Конструктивные особенности снарядов позволяют выполнять разнообразные движения, не встречающиеся в повседневной жизни человека. Сложность упражнений на снарядах дает возможность совершенствовать умения владеть своим телом и движениями, развивает функции вестибулярного аппарата, обеспечивающего устойчивое равновесие тела. Упражнения способствуют развитию тонкой координации движений, большой физической силы, ловкости, умения ориентироваться в сложных положениях, а также воспитывают решительность, смелость и другие моральные и волевые качества.

Вольные упражнения являются одним из видов гимнастического многоборья в спортивной гимнастике, средством общеразвивающего характера, использование которого направлено на совершенствование координационных способностей, повышение выносливости.

Благодаря тщательной отработке техники, четко выраженным движениям, выполнению их под музыку решаются задачи эстетического воспитания. Варьирование сочетания элементов, их комбинирование, создание учебных и спортивных комбинаций развивают творческие способности занимающихся.

В спортивной гимнастике опорные прыжки как вид многоборья входят в программу соревнований. Прыжки являются важным средством совершенствования быстроты и координации движений. Они укрепляют и развивают мышцы ног. Прыжки являются ценным упражнением для улучшения физических, моральных и волевых качеств, общей физической тренированности организма, они помогают преодолевать препятствия, благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Гимнастика и как вид деятельности, и как средство физического воспитания является предметом научного исследования. Интегративная связь науки о гимнастике с другими областями знаний – с теорией физической культуры и спортивной тренировки, с физиологией, психологией, медициной, педагогикой, социологией, культурологией – сформировала самые разнообразные направления научных исследований:

- история гимнастики и перспективы ее развития;
- разработка учебных программ и изучение их эффективности;
- проблема развития двигательных качеств и способностей;
- проблемы обучения гимнастическим упражнениям;
- технология спортивной тренировки;
- психологические аспекты спортивной тренировки и соревновательной деятельности;
- проблемы соревновательной деятельности;
- разработка техники новых, сверхсложных элементов;
- модернизация и разработка новых конструкций тренажеров, оборудования, инвентаря и т.д.;
- использование гимнастики в решении социологических проблем.

3.2.2. Специфика спортивной гимнастики. Содержание соревновательных композиция и мастерство их исполнения

Гимнастике свойственно неисчерпаемое многообразие всевозможных упражнений. Процесс поиска новых элементов нескончаем. Какого бы совершенства ни достигла гимнастика, постоянно происходит обновление ее программы, разучиваются все новые и новые упражнения. В подготовительном периоде, когда формируется костяк будущих комбинаций, разучиванию новых движений посвящаются порой целые тренировочные занятия. Подобные занятия характеризуются несколько большим объемом физической нагрузки, несколько повышенным напряжением координационных и психических функций занимающихся.

Легкость, изящество, безупречная техника – только при таком исполнении можно рассчитывать на высокую оценку. Для закрепления и совершенствования освоенных двигательных действий используются тренировочные занятия, в которых осуществляется шлифовка отдельных упражнений, происходят индивидуализация техники, соединение элементов в комбинации и отработка это комбинаций.

Искусство соединения отдельных гимнастических элементов в целостную композицию, отвечающим не только специально-техническим, судейским, но и эстетическим требованиям, - чрезвычайно богатая возможностями сфера творчества. Именно в этой области ярче всего проявляются изобретательность авторов композиции, их вкус, чувство меры и понимание сущности гимнастики.

Но если к трудности комбинации, ее составу можно подходить с четкой формальной мерой, то композиционные особенности упражнения выявляются лишь с помощью общей оценки впечатления, не имеющих точных формулировок. По этой причине и рекомендации, касающиеся композиции упражнений, не могут быть категорическими.

Под композицией упражнений понимается как творческий процесс их составления тренером и спортсменом, так и определенное сочетание, последовательность, взаимосвязь всех элементов и частей в упражнении, построенном с учетом закономерностей, отражающих специфику восприятия движения.

Композиции зависят от правил соревнований, требующих включения обязательных элементов и соединений определенной трудности с учетом уровня подготовленности гимнастов. Высокие требования к соревновательным композициям объясняются существованием огромного количества элементов, из которых можно составлять разнообразные комбинации, достаточные по длительности, определенные временем исполнения и площадью перемещений (вольные упражнения, упражнения на бревне). Если в основе классификации элементов упражнений определяющим фактором служит техника выполнения элементов и соединений, сходных по двигательной структуре, то главное в выделении отдельных групп элементов композиции – яркое проявление определенных качеств, которые согласно требованиям, обязан продемонстрировать гимнаст при выполнении соревновательных комбинаций. Зрелищность композиции зависит, прежде всего, от состава движений, который должен быть современным

Связующие элементы не менее важны в композиции, чем технически сложные. Это, как правило, движения и положения тела, используемые для перехода от одной сложной части к другой. Переход к связующим элементам, как и сами эти элементы, должны контрастировать с динамичными частями, построенными, как правило, по законам нарастания. Однако следует напомнить, что они должны соответствовать общему замыслу и спортивной направленности. Необоснованное

использование слишком легких движений для заполнения пауз или с целью отдыха – недостаток соревновательной композиции.

Известно, что при оценке произвольной комбинации учитывается не только чистота гимнастического стиля и сложность упражнения, но и порядок сочетания элементов, композиционное построение.

Композиционные требования к произвольным комбинациям определяются правилами соревнований, составители которых учитывают многочисленные традиции и меняющиеся эстетические вкусы общества.

Каждый гимнаст, в пределах указанных в правилах соревнований требований, волен проявлять творчество, исходя из своих возможностей и эстетических воззрений.

Техническая сложность комбинации, ее композиционное построение и исполнительское мастерство спортсмена взаимосвязаны. В определенной степени эти компоненты могут компенсировать друг друга. Хорошая композиция без сложных элементов и чистоты исполнения не произведет впечатления на судей и зрителей, точно так же, как и простой набор сложных элементов, как попало разбросанных в комбинации.

Композиция соревновательной комбинации требует творческого, вдумчивого подхода, она может быть составлена удачно только при постоянном анализе каждого выступления, собственного, и своих спортивных соперников с учетом постоянно меняющихся требований.

Качество при оценке мастерства гимнаста имеет особое значение. Совершенство исполнения, высокое мастерство называется виртуозностью.

Виртуозность в узком смысле слова – особенно техничное исполнение какого-либо элемента с проявлением некоторых характеристик движения в превосходной степени. Признаки виртуозности: техничность, эффектность, индивидуальность, ритмичность.

Под техничностью понимаются действия гимнаста, соответствующие современным представлениям об образцовой технике. Гимнаст не может быть виртуозным, если ошибается в трактовке основных механизмов техники конкретных элементов.

Эффектность – отличительная черта техники гимнастических упражнений. Существует немало приемов, с помощью которых исполненный технически правильно элемент можно сделать более зрелищным. Меняя ракурс за счет поворота тела в выигрышное положение,

изменяя направление перемещений, гимнаст лучше подает элемент судьям и зрителям.

Индивидуальность как черта виртуозности предполагает открытие путем демонстрации ярко проявляющихся качеств в элементах, к которым гимнаст имеет определенную склонность. Тренеры должны поощрять в этом направлении гимнастов, включая в их композиции движения, дающие возможность показать себя.

Элегантность – это тоже проявление индивидуальных черт, особая манера исполнения гимнастических движений.

Ритмичность – одно из основных признаков виртуозности, указывающий на то, что спортсмен правильно организует движения во времени.

Итак, гимнастическое мастерство характеризуется гармоничным сочетанием многих компонентов, которым необходимо уделять особое внимание.

Спортивная гимнастика – это вид спорта со стереотипными движениями, способствующими физическому развитию учащихся и совершенствованию их двигательных способностей.

Основываясь на этом, выделим специфические особенности гимнастических упражнений.

1. Возможность **разносторонне воздействовать** на организм занимающихся. Веками накопленные упражнения используют для достижения самых многообразных целей. Например: у мышцы плечевого пояса; сформировать умение преодолевать препятствия; сформировать физиологически оправданное положение тела при ходьбе, беге, прыжках и т.д. Эту особенность гимнастических упражнений очень важно учитывать при занятиях с детьми дошкольного и школьного возраста или на первых этапах спортивной подготовки, когда закладывается фундамент для развития двигательной деятельности.

Обеспечивая разностороннее воздействие упражнений на организм занимающихся, учитель либо использует ранее созданные упражнения, либо создает новые. Важно грамотно осуществлять подбор упражнений для конкретной задачи (цели), осознавать особенности возраста занимающихся, их уровень двигательной подготовленности, мотивацию, потребность.

2. Наряду с возможностью разносторонне воздействовать на организм гимнастические упражнения имеют свойство **избирательного воздействия**. Эти особенности логически связаны – можно создавать упражнения, как обеспечивающие разносторонность воздействия, так

и для узкого (целенаправленного) воздействия в соответствии с поставленной задачей. Например, развивая мышечные группы сгибателей и разгибателей тела (разносторонне воздействуя), акцентировать внимание на развитии трапециевидной мышцы.

Эта особенность широко используется при решении задач общей физической подготовки спортсменов или в лечебной гимнастике для восстановления утерянных функций мышц или суставов.

3. Гимнастические упражнения, как искусственно созданные, выполняются в специфических условиях при обязательном сохранении заданных положений всего тела либо его частей. Эта особенность выражается в **стилизации движений**, а гимнастические упражнения называются стилизованными. Стилизация выражена в определенной осанке, прямых ногах, оттянутых носках и т.д. Гимнастический стиль трудно формируется. Для его освоения используются специальные упражнения, которые принято называть хореографическими.

4. Гимнастические упражнения являются **строго регламентированными**, т. е. выполняются по разработанным правилам. Являясь искусственно созданными упражнениями, они требуют хорошего знания техники и точного выполнения движений. Например, кувырок получится, если, приседая, поставить руки подальше, выпрямляя ноги и наклоняя голову, перейти на лопатки, а затем, группируясь, подтянуть голень к себе и встать.

Выполнение гимнастических упражнений требует определенных условий. Процесс обучения таким упражнениям особо регламентирован – упражнения выполняются одним человеком или небольшими группами. Занятия гимнастикой требуют четкой, продуманной организации.

5. Гимнастические упражнения отличаются наличием **элемента риска** (являются рискованными). Эта особенность обязывает преподавателя тщательно готовиться к занятиям, продумывая последовательность изучения упражнений, подготовку мест занятий и т.д. Особое внимание на занятиях придается технике безопасности, грамотному использованию физической помощи и страховки.

6. По сравнению с другими гимнастические упражнения дают большую **возможность регулировать нагрузку**. Регулирование нагрузки при выполнении гимнастических упражнений возможно не только за счет количества повторений, изменения длительности пауз и других типичных способов.

Характерными особенностями для гимнастики являются применение различных вариантов соединений и комбинаций, изменение исходных и конечных положений, использование отягощений, изменение высоты снарядов и др. Например: кувырок выполнить легче, чем кувырок с последующим прыжком прогнувшись. Нагрузка еще более увеличивается, если кувырок включить в комбинацию (мост наклоном назад, поворот в упор присев, кувырок, прыжок прогнувшись); подъем махом вперед на брусьях легче выполнить в сед, чем в упор (изменение конечного положения); такой подъем значительно легче из упора на предплечьях, чем из упора на руках (изменение исходного положения); легко выполняемый соскок махом назад из упора на низкой перекладине вызывает затруднения, если перекладина высокая (изменение высоты снаряда); освоенный подъем силой на перекладине не сразу получится, если надеть свинцовый пояс или к ногам прикрепить гантели (использование отягощения) и т.д.

7. Использование одних и тех же (по двигательной основе) гимнастических упражнений для **решения различных задач физического воспитания** – еще одна особенность. Так, перемещения по бревну можно использовать и для выработки осанки, и для развития чувства равновесия, и для воспитания смелости; прыжки можно использовать и для развития прыгучести, и для укрепления мышц стопы, и для изучения техники отталкивания.

8. Культурная ценность гимнастических упражнений заключается в **эстетическом восприятии** и в **эстетическом воздействии** их на занимающихся. Точность и рациональность движений, широкая их амплитуда, грациозность и эластичность, использование музыки и танцевальных ритмов формируют умение оценивать красоту, вызывают чувство наслаждения от выполнения упражнений.

3.2.3. Особенности тренировочной деятельности в гимнастике

Тренировка в гимнастике строится на основе принципов общих для спортивной деятельности, но проявляющихся в соответствии со спецификой данного вида спорта.

Принцип специализации и направленности к высшим достижениям предполагает постоянное прогрессирование в овладении программой более высокого разряда. Поэтому тренировка гимнаста должна строиться с учетом ближней и дальней перспективы. Каждому этапу подготовки соответствует свой механизм, проявляющийся в трудности осваиваемых упражнений и объеме нагрузок.

Принцип единства общей и специальной подготовки реализуется как сочетание педагогических воздействий, обеспечивающих целостность процесса воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей организма средствами гимнастики. Важным методическим вопросом является определение баланса средств общей и специальной подготовки на разных этапах становления мастерства гимнастов.

Принцип непрерывности тренировочного процесса вытекает из необходимости круглогодичной и многолетней тренировки. В гимнастике особенно важно соблюдать этот принцип, так как образование двигательных навыков требует постоянного повторения, а накопления двигательного багажа – систематичности. Непрерывные занятия – основа, на которой можно строить планы овладения новыми упражнениями и увеличения нагрузок. В результате систематических занятий наступает состояние тренированности как результат приспособления организма к нагрузкам.

Принцип постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам логически связан с предыдущим. Сама по себе непрерывность занятий не обеспечит высоких результатов. На этом фоне необходимо постепенно наращивать нагрузки: овладевать все более трудными упражнениями, повышать объем и интенсивность тренировочной работы. На биологической закономерности восстановления и восполнения затрат с выходом на новый, более высокий уровень функциональных возможностей организма и построена тренировка с повышением нагрузок. Максимальные тренировочные объемы возможны и целесообразны только при систематическом наращивании тренированности в диапазоне оптимальных для каждого гимнаста нагрузок.

Как правило, ударная нагрузка должна превышать в 1,5–2 раза показатели основной тренировочной работы по количеству выполняемых комбинаций.

Принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок учитывает одну из особенностей организма – взаимодействие процессов утомления и восстановления, и обусловлен ритмом физиологических процессов. Многочисленные исследования тренировочного процесса в гимнастике выявили общую закономерность в динамике тренировочных нагрузок, а именно волнообразность, т. е. их периодическое повышение и снижение, как в длительных отрезках времени, так и в течение тренировочного микроцикла и даже одного занятия. Отсюда принято различать большие волны, охватывающие несколько этапов подготовки и выражающие общую тенденцию в динамике нагрузок на длительном отрезке времени; средние волны, суммирующие нагрузку нескольких микро - циклов; малые волны, характеризующие нагрузку нескольких занятий.

Принцип цикличности тренировочного процесса диктуется необходимостью неоднократно повторять ситуации, обеспечивающие образование прочных двигательных навыков, достижение определенного уровня тренированности. На тренировочных занятиях гимнасты повторяют упражнения всех видов многоборья. Каждый такой тренировочный день уже есть малый цикл, замкнутый кругом задач, типичных для одного дня тренировки. Несколько тренировочных дней в рамках календарной недели образуют микроцикл тренировки, несколько микроциклов в свою очередь образуют более крупные циклы. Такая сменяемость различных циклов тренировки не предполагает их и изолированности.

Для характеристики структуры всего процесса тренировки больше подходит модель развития по спирали, как более точно отражающая его динамику.

Суммируя все сказанное, необходимо подчеркнуть единство всех принципов, которое вытекает из сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей организма обуславливает единство дидактических принципов и принципов тренировки. Согласно этим принципам строится и одно занятие, и многолетний процесс тренировки. Ими следует руководствоваться в работе с начинающими, и с гимнастами высокой квалификации. В этом их всеобщность.

3.2.4. Особенности соревновательной деятельности гимнастов

Современными исследованиями установлено, что спортивная тренировка должна носить узкоспециализированный характер и строго сочетаться с соревновательной деятельностью спортсменов. Кроме того, отмечается необходимость глубокой индивидуализации, как подготовки спортсменов, так и учета результативности соревновательной деятельности в целом и каждого компонента ее в отдельности.

Особенности формирования состояния эмоциональной напряженности в гимнастике связаны с рядом факторов:

1. Большие межсоревновательные интервалы, во-первых, поднимают значимость соревнований (поскольку их мало), а во-вторых, затрудняют адаптацию спортсменов к условиям выступлений;

2. Многостартовость соревнований (8-16 стартов у женщин и 12-24 у мужчин в течение 2-5 дней), прямо влекущая за собой многосторонность стартовых состояний, имеет и косвенные последствия: психическое утомление, чувство психической напряженности при отсутствии достаточного расслабления после очередного старта;

3. В связи с координационной сложностью упражнений и с продолжительным, меняющимся по интенсивности психическим напряжением, а также при выступлении в непривычном зале, на «необъезженных» снарядах двигательный самоконтроль в условиях соревнований становится нестабильным и потому не только недостаточно информативным, но и вносящим дезинформацию – это не может не повысить эмоциональную напряженность гимнаста или гимнастки;

4. Удачи и неудачи в гимнастике носят иной характер, чем в большинстве видов спорта, так как, во-первых, они зависят не от противников и партнеров, а только от самого спортсмена, во-вторых, «вес» даже серьезных ошибок часто сравнительно невелик, последствия в большинстве случаев не являются решающими в определении спортивных результатов данных соревнований, поскольку многостартовость и простое суммирование результатов всех стартов позволяют поправить положение дел;

5. Специфика спортивной борьбы в гимнастике заключается, прежде всего, в отсутствии непосредственной прямой борьбы с противником, опосредованности этой борьбы оценкой и некоторыми другими факторами. Большое психологическое давление оказывает и единственность попытки, повышающая вес результата.

Говоря о волевом факторе, ограничимся упоминанием его основных компонентов. Особенности эмоционального регулирования на гимнастических соревнованиях связаны, как с уже упоминавшейся многостартовостью, так и с довольно большой продолжительностью смены (1,5-2,5ч). Особенности реализации психологических установок определяются как особенностями двигательной деятельности, так и спецификой регламента соревнований; как почти постоянной близостью тренера и возможностью его контроля и помощи, так и необходимостью во время соревнований решать все самостоятельно.

Особенности психологической настройки – следствие специфики двигательной деятельности гимнастов и тактики борьбы. К особенностям управления вниманием относятся задача длительного сохранения высокого уровня его напряжения, сложность его целесообразного распределения и перераспределения, борьба с провалами внимания, задача рационального его сужения и т.д.

Следует обратить внимание на особенности управления этическим поведением. Поведение гимнастов на соревнованиях может служить хорошим примером для представителей других видов спорта, а также потому, что поведение на соревнованиях в гимнастическом коллективе, на людях, когда нервы напряжены, когда личные интересы нередко вступают в противоречие с интересами других, когда возникает необходимость правильно реагировать на эмоционально сложные ситуации, имеет большое значение.

3.2.5. Особенности подготовки гимнастов

Современные достижения в спортивной гимнастике стали возможными вследствие овладения спортсменами техникой исполнения самых сложных упражнений, требующих длительной и напряженной учебно-тренировочной работы.

Для изучения сложной комбинации спортсмен должен иметь соответствующую силу, гибкость, выносливость, обладать умением координировать движения, хорошо ориентироваться в пространственных и временных параметрах движений.

Перечисленные основные физические качества обеспечивают все многообразие решения двигательных задач. Эти качества нужны для формирования и совершенствования двигательного навыка и могут развиваться в процессе освоения техники гимнастических упражнений. Чем сложнее двигательные навыки, тем большие требования предъявляются к развитию силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Тактическое мастерство спортсмена теснейшим образом связано с развитием физических качеств, владением техникой, знанием правил соревнований и особенностей подготовки соперников, психической подготовленностью и опытом. В спортивной гимнастике успешность соревновательной деятельности в меньшей мере зависит от тактической подготовленности, нежели от технической и физической. Однако и здесь по мере роста спортивного мастерства значимость тактической подготовки возрастает.

Техническая подготовка в спортивной гимнастике. Одна из наиболее характерных сторон процесса тренировки гимнаста – постоянное, систематическое освоение новых гимнастических упражнений.

Главная задача технической подготовки гимнастов – обучение их конкретным упражнениям, формирование конкретных двигательных навыков.

Понятие «техническая подготовка» в его широком смысле включает в себя две связанные, но различные категории.

Первая из них – техническая подготовка как процесс. Она охватывает все организационно-методические моменты, связанные прежде всего, с обучением и достижением определенного, в том числе планируемого, уровня спортивно-технического мастерства. Именно в этой своей части понятие технической подготовки действительно сливается с обычными представлениями о процессе обучения тренировке. Все методы воздействия на занимающихся, так или иначе приводящие к становлению нужного двигательного навыка, могут рассматриваться и как методы технической подготовки.

Вторая категория – техническая подготовка как состояние гимнастов (техническая подготовленность). Под технической подготовленностью следует подразумевать совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе занятий двигательных навыков, а также уровень владения ими, т. е. техническая подготовленность – это не только что умеет делать гимнаст, но и как он это делает.

Сложность технической подготовки состоит в том, что гимнасту приходится овладевать не одним упражнением, а множеством разнообразных упражнений разной трудности и двигательной структуры. Поэтому техническая подготовка в спортивной гимнастике – это сложный, длительный процесс, который начинается на этапе начальной подготовки и не прекращается на протяжении всей спортивной жизни.

Задача технической подготовки заключается в прочном закреплении техники спортивных действий, в достижении стабильности и вариативности исполнения в условиях соревнования. Основным средством технической подготовки являются соревновательные упражнения. В тренировочном процессе гимнастов техническая подготовка занимает 75-80% общего времени.

Современную технику гимнастических упражнений характеризуют такие черты:

– ярко выраженный современный стиль выполнения упражнений (владение сложными и высокими акробатическими прыжками, демонстрация пластики, гибкости, силы);

– максимальная амплитуда движений (увеличение амплитуды движений повышает не только зрелищный эффект, но и технический уровень трудности исполняемого элемента);

– совершенное владение техникой базовых элементов (это основа для овладения современными сложными и сверхсложными комбинациями);

– перспективность техники (перспективна та техника, на базе которой возможно дальнейшее усложнение и совершенствование элементов).

В основу описания системы профессионально-педагогических навыков обучения гимнастическим упражнениям положена структура их разучивания, которая характеризуется определенной последовательностью решения различных задач на каждом этапе обучения. В связи с этим комплекс профессионально-педагогических умений для обучения гимнастическим упражнениям представляется в виде отдельных групп частных умений и навыков, объединенных одной целевой направленностью.

Предлагаемая структура умений и навыков дает представление о характере поведения и действий педагога (тренера) в конкретных условиях обучения упражнениям.

Процесс формирования двигательного навыка или обучения двигательному действию мы рассматривали в первой главе. Напомним о том, что этот процесс условно можно разделить на три тесно связанные между собой фазы (схема 9).

Схема 9.



Рассмотрим как пример обучение подъему разгибом на перекладине.

Подъем разгибом в конкретном случае выступает как предмет обучения; для обучающего (преподавателя) он – предмет преподавания, для обучающегося (студента) он является предметом изучения.

В процессе совместной деятельности обоих субъектов обучения происходит передача освоенности подъема разгибом и соответствующих знаний от обучающего к обучаемому в три этапа, составляющих процесс обучения двигательному действию.

На первом этапе, приступая к обучению, обучающий, прежде всего, должен познакомить студентов с гимнастической терминологией, что позволит ему без лишних слов сосредоточить внимание на изучаемом материале. Гимнастическая терминология отражает существенную сторону техники упражнения: само название «подъем» определяет способ исполнения упражнения из виса в упор. Таким образом, название упражнения в соответствии с терминологией дает первые представления о характере действия, которое надо выполнить.

Затем при помощи общеразвивающих упражнений совершенствуют основные качества: силу, гибкость, ловкость. В данном случае обучаемый должен уметь выполнять сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке и на перекладине, поднимание штанги прямыми руками, разгибанием туловища (вес, равный весу тела).

При работе необходимо демонстрировать упражнения. Во время показа обучаемые визуально усваивают конкретные данные об упраж-

нении, поэтому показ должен быть отличным. После показа преподаватель анализирует технику, обращает внимание на то, как и где должны быть приложены основные усилия в момент исполнения. В отдельных случаях целесообразно пользоваться демонстрацией некоторых схем изучаемого упражнения, просмотром видеофильмов и т. п. Использование таких приемов значительно сокращает время, уменьшает энергетические затраты на овладение специальными двигательными навыками и делает учебно-тренировочный процесс более продуктивным.

На первом этапе, когда обучаемому дано двигательное задание и в его сознании сложилось представление о будущем действии, он начинает его разучивать, т. е. воспроизводить по образцу.

При разучивании подъема разгибом используют метод расчлененного обучения (по частям) – упор на перекладине (держат 3-5 с), вис согнувшись с помощью и самостоятельно, размахивания в висе согнувшись. Важно уметь правильно расчленить упражнение на составные части и сохранить при этом техническую основу. При разучивании широко используют подводящие упражнения, которые сходны структурой с изучаемым элементом.

Комплекс подводящих упражнений для разучивания подъема разгибом:

- из вися стоя на гимнастической стенке, ноги на второй рейке, руки на высоте бедер, сгибание и быстрое разгибание тела, не сгибая рук и ног;

- размахивания в висе согнувшись с помощью и разгибание тела на махе назад (при разгибании обучаемый должен коснуться перекладины бедрами, руки держать прямыми, стремиться удержать тело разогнутым до 160° - 170° в горизонтальном положении);

- подъем одной ногой с помощью и самостоятельно;

- из упора спад в вис согнувшись и подъем разгибом с помощью;

- спад и подъем разгибом с помощью ручного пояса для страховки, концы которого надо завязать так, чтобы образовалась петля, равная длине ног занимающихся;

- подъем разгибом с помощью.

В зависимости от двигательного опыта и возможностей обучаемого количество подводящих упражнений бывает разным, поэтому их надо подбирать, учитывая индивидуальные особенности.

На третьем этапе обучения ставятся две главные задачи: овладеть высоким мастерством выполнения подъема разгибом и добиться стабильности исполнения. Эти задачи решаются многократным и продолжительным повторением, выполнением данного элемента в связках, использованием его в комбинациях, выполнением упражнения на оценку.

В процессе обучения профессиональной педагогической деятельности педагога по физической культуре предполагается четырехэтапная структура обучения. На первом этапе решается основная задача освоения техники гимнастических упражнений. В этот период создается так называемая «школа движений», т. е. основа технической подготовленности. Это базовый этап, где параллельно с достижением определенных спортивных результатов идет накопление информации для становления профессиональных умений студентов.

Изучение закономерностей формирования двигательных навыков, развития физических способностей и психических качеств происходит на втором этапе обучения профессиональным умениям. Здесь также студенты осваивают элементы профессиональной деятельности.

На третьем и четвертом этапах происходит освоение средств и методов обучения двигательным действиям, приобретаются специальные знания, и студент, усвоив в полном объеме «арсенал» профессиональных умений, переходит из роли обучаемого в роль обучающего. Сначала в роли обучаемых у него выступают сокурсники, затем, в период прохождения педагогических практик – школьники, юные спортсмены.

Студенты на каждом этапе обучения выполняют учебные задания. Составляют кинограммы техники гимнастических элементов, просматривают видеофильмы, анализируют технику элементов с использованием видеоаппаратуры и компьютерной техники, применяют знания по теории и методике преподавания гимнастики. Составляют комплексы подводящих упражнений, применяют метод расчлененного обучения (на основе подводящих упражнений), самостоятельно составляют комбинации в отдельных видах многоборья. На практических занятиях студенты, выступая в роли обучающихся, проводят уроки по гимнастике, тренировочные занятия в спортивной школе, организуют и проводят соревнования по спортивной гимнастике и общей физической подготовке.

Тактическая подготовка. Тактика в спортивной гимнастике не имеет большого значения, такого, как, скажем, в спортивных играх.

Однако сложились тактические правила и приемы, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований.

К правилам относятся заранее известные установки, используемые для достижения победы в состязаниях, к приемам – различные варианты решения задач, возникающих в ходе соревнований. Необходимо обучать гимнастов применению тактических правил и приемов.

Тактические правила:

1. Из произвольных комбинаций следует исключать те элементы, которые могут привести к срыву, неудаче, падению.

2. В самом начале соревнования команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей – это обеспечит положительное отношение к ней в дальнейшем ходе состязания.

3. В команде заранее следует намечать лидеров, на которых можно положиться; их ставят в конце списка очередности выхода участников к снарядам. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного рассчитывать на успех другого.

4. Надо тактически правильно определять очередность выхода гимнастов к снаряду. Важно, чтобы первый гимнаст не сорвался со снаряда и получил высокую оценку. Это создаст хорошее настроение в команде и обеспечит успешное выступление всех остальных. Каждый последующий должен быть лучше предыдущего. Если в команде имеется гимнаст, недостаточно хорошо подготовленный в данном виде многоборья, то его выпускают к снарядам примерно в середине выступления команды.

5. Необходимо стремиться опередить ближайшего противника уже в первый день соревнований, на первом же снаряде. Наличие такого преимущества повышает моральный дух команды, создает в ней спокойную и уверенную обстановку.

Тактические приемы:

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. Как известно, в состязаниях по гимнастике допускается только одна попытка, поэтому в любом случае гимнаст должен продолжать начатую комбинацию. Чтобы подготовиться к этому, следует иметь резервные варианты продолжения упражнения в тех его частях, где возможны срывы и неудачи.

В соревновательном периоде нужно тренироваться особенно систематически и упорно, добиваясь стабильных результатов. Однако

гимнасту необходимо заранее подготовиться ко всяким неожиданностям, возможным в ходе соревнования.

В ходе выполнения упражнения на оценку гимнаст должен иногда молниеносно определить вариант продолжения комбинации и сразу же перейти к нему, несмотря на то, что был намечен несколько иной вариант. К этому необходимо готовить гимнаста на тренировках.

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

Другие гимнасты используют прямо противоположный прием. При опробовании снарядов и в разминке они стараются не показывать самых сильных элементов своих упражнений, приберегают их для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

Трудно сказать, какой из этих двух противоположных вариантов эффективнее. По-видимому, в различных случаях гимнаст должен поступать по-разному.

3. Составление произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев гимнаст ставит перед собой конкретную задачу: выиграть состязание у конкретного гимнаста из другой, а иногда даже из своей команды. В этом случае гимнаст стремится к тому, чтобы его произвольная комбинация на каждом снаряде была выигрышнее, нежели комбинация противник.

Гимнастам, готовящимся к соревнованиям, полезны специальные занятия по тактической подготовке. Им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи:

- а) выставлять себе оценки за выполнение упражнений,
- б) находить варианты продолжения произвольных комбинаций,
- в) составлять список очередности выхода членов команды к снарядам для выполнения упражнений на оценку и др.

Внимательное отношение гимнастов и тренеров к элементам тактики соревнований положительно сказывается на их спортивных успехах.

Развитие физических качеств и способностей в спортивной гимнастике

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к статическим и динамическим нагрузкам, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Все эти качества могут развиваться в процессе освоения техники гимнастических упражнений. Но такой путь слишком долг и чреват отрицательными последствиями. Гимнастам нужна как общая, так и специальная физическая подготовка, причем общая служит как бы базой для специальной подготовки, которая в свою очередь создает условия для овладения техникой гимнастических упражнений.

Средства общей физической подготовки по структуре обычно не сходны с упражнениями спортивной гимнастики, но характер работы должен быть аналогичным.

Упражнения специальной физической подготовки, сходны по структуре с упражнениями на снарядах. Физическая подготовка должна проводиться на протяжении всего года, причем в подготовительном и переходном периодах годового цикла преимущество отдается средствам общей, а в соревновательном периоде – специальной подготовки.

Лучше всего задачи физической подготовки решать в конце основной части занятий по технической подготовке, а также посвящать им специальные занятия в недельном цикле.

Средства общей и специальной физической подготовки следует включать не только в тренировочные занятия, но и в утреннюю гигиеническую гимнастику. Здесь кроме упражнений на силу, гибкость, ловкость, выносливость и быстроту должны быть упражнения для совершенствования специфических физических качеств гимнастов.

Для совершенствования чувства равновесия рекомендуется выполнять в утренней гимнастике стойку на руках и другие специальные упражнения.

Для воспитания красивой манеры выполнения движений полезны упражнения хореографии и художественной гимнастики.

Основная задача гимнаста на тренировке заключается в быстром и прочном овладении возможно большим количеством разнообразных упражнений, что связано со значительными физическими и психическими нагрузками.

Важное значение имеет уровень *развития физических качеств*, который обеспечивает базу для длительной и интенсивной деятельности на занятиях. Стремительное увеличение сложности упражнений требует от гимнастов еще большего увеличения нагрузок и повышения интенсивности тренировочных занятий, следовательно, необходимости воспитания *выносливости*. Несмотря на то, что в условиях соревнований гимнаст сравнительно недолго выполняет комбинацию на снаряде и при переходе от одного снаряда к другому имеет возможность отдохнуть, тем не менее, следует воспитывать выносливость в процессе круглогодичной подготовки гимнастов.

Говоря о выносливости гимнаста, следует иметь в виду выполнение более сложной и длинной комбинации или повторение соединений и отдельных элементов на конкретном снаряде, а также способность выполнять большое количество элементов, комбинаций в течение одного тренировочного занятия или серии тренировок.

В теории и практике спорта выделяют *два вида выносливости* – *общую и специальную*.

Общая выносливость характеризуется способностью длительное время выполнять работу средней мощности, как правило, циклического характера (ходьба, бег и т.д.).

Специальная выносливость проявляется во время выполнения упражнений, которые являются основными составляющими в гимнастике, – это упражнения на снарядах, акробатические упражнения, вольные упражнения. Имея циклический характер, они требуют соответствующего уровня силы, ловкости и других качеств. Таким образом, специальная выносливость является комплексным качеством, которое обеспечивает высокий уровень работоспособности.

Сила характеризуется степенью напряженности, которой могут достичь мышцы. В процессе тренировки следует развивать силу для статических и динамических упражнений.

Развитие силы, которая является специфической для гимнастов, совершается с помощью собственно силовых и скоростно-силовых физических упражнений.

К собственно силовым относятся упражнения, в которых максимальная сила определяется поднимаемым весом (упражнения со штангой, гириями, поднятие собственного тела – потягивание, отжимание и т.д.). При этом пользуются сопротивлением, обычно составляющим более 80% максимального усилия.

К скоростно-силовым относятся упражнения, в которых максимальная сила достигается за счет скорости перемещения массы, т. е. скорости сокращения мышц. Такая сила успешно развивается при помощи упражнений с небольшим сопротивлением, но быстрым (взрывным) характером сокращения мышц (упражнения типа отталкивания нетяжелых предметов, бег на короткие дистанции, прыжки).

Скоростные качества гимнастов проявляются во время исполнения упражнений, которые требуют быстрого сокращения мышц (опорные прыжки, акробатические прыжки, подъемы, спады, обороты, соскоки и др.). При этом следует помнить, что одна группа мышц, которая совершает работу, напрягается, а другая – ее антагонист – должна быть максимально расслабленной.

Гимнасту приходится проявлять *скоростные качества* во время перемещения массы своего тела, следовательно, скорость лучше развивать с помощью скоростно-силовых упражнений. Скорость и сила должны развиваться параллельно.

Ловкость – это способность координировать свои движения, рационально использовать свои двигательные качества, возможность быстро ориентироваться в любых условиях. Самым лучшим способом воспитания ловкости являются гимнастические упражнения. Поэтому гимнастическими упражнениями широко пользуются представители почти всех видов спорта. В то же время, можно пользоваться и другими упражнениями, негимнастического характера – прыжки на батуте, прыжки в воду, фигурное катание, подвижные и спортивные игры.

Физическая подготовка гимнаста определяется уровнем развития отдельных физических качеств, среди которых не последнее место отводится гибкости, или подвижности в суставах. Достигая значительно большей подвижности в суставах, чем этого требуется для конкретного вида спорта, и создавая тем самым как бы «запас подвижности» в суставах, спортсмены приобретают возможность выполнять движения с большей быстротой и с большей силой.

Роль подвижности в суставах не ограничивается только спортивной деятельностью, она огромна в повседневной жизни и многообразной деятельности человека, что определяет необходимость поиска эффективно действующих средств и методов воздействия на данное двигательное качество с целью его совершенствования.

В отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФКа были разработаны **тесты**, которые достаточно объективно характеризуют физическую подготовленность гимнастов:

- бег 20 м с высокого старта (секунды),
- прыжок вверх (сантиметры),
- лазанье по канату (секунды),
- «спичак» (количество раз),
- стойка махом (баллы),
- сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз),
- высокий угол (секунды),
- шпагаты (средний балл),
- мост (баллы),
- наклон вперед (баллы).

Студенты, получившие хорошие оценки в отдельных тестах по физической подготовленности, в дальнейшем успешно совершенствуются и осваивают программы I спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта.

Развитие физических качеств и способностей рассматривается как важное условие технико-тактического «арсенала» гимнастов и база для формирования профессиональных умений будущего педагога физической культуры.

Сначала студент под руководством преподавателя обеспечивает должный уровень развития основных и специальных (характерных для гимнастики) физических качеств.

На первом этапе необходимо создать базовый уровень развития физических качеств силы, гибкости и ловкости. Для этой цели служат общеразвивающие упражнения (ОРУ) и специальные упражнения.

На втором этапе развитие физических качеств направлено на освоение техники выполнения, элемента и предупреждение появления ошибок. Ошибки в исполнении гимнастических упражнений, как правило, обуславливаются или непониманием структуры упражнения, или недостаточным развитием какого-либо двигательного качества (силы, гибкости, ловкости). Если обнаруживаются ошибки в технике исполнения, надо установить причины и устранить их. Например, при

разучивании подъема разгибом обучаемый не успевает поднести ноги к перекладине, т. е. не получается выполнить вис согнувшись. Причина – недостаточный уровень развития скоростно-силовых качеств и координации.

На третьем и четвертом этапах совершенствование спортивно-технического мастерства тесно взаимосвязано с развитием специфических для конкретного технического элемента физических качеств и способностей.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки (интегральный подход)

Обучение гимнастическим упражнениям – это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий преподавателя (тренера) и ученика. Этот процесс направлен на решение основных задач обучения: формирование двигательных навыков и умений, развитие комплекса физических качеств, воспитание нравственно-волевых качеств.

Процесс подготовки гимнаста (гимнастки) понимается как единство тесно связанных компонентов технической, тактической, физической и психологической подготовки. При этом предполагается, что каждый из названных компонентов не только может, но и должен быть предметом целенаправленной работы, что особенно важно в отношении гимнастов, нацеленных на высшие спортивные достижения.

Только при тесной взаимосвязи технической, физической и психологической подготовки можно рассчитывать на успех выступления гимнаста.

Для того чтобы улучшить процесс подготовки гимнастов, необходимо определить значимость каждого из этих факторов. Специалисты называют первым фактором техническую подготовку в видах многоборья. Но в тесной взаимосвязи с технической подготовкой на снарядах находится специальная и общая физическая подготовка, а также акробатическое мастерство. Специальная физическая подготовка в тренировочном процессе, по мнению специалистов, должна не только сочетаться с общей физической подготовкой, но и играть важную роль в акробатической подготовке.

Развитие специальных физических качеств зависит и от психологических качеств гимнаста: инициативности, самостоятельности, настойчивости.

Воспитание психологических качеств во многом способствует повышению технического мастерства, улучшению физической подготовки. В тренировочном процессе эти качества следует совершенствовать в единстве с технической и физической подготовкой.

Таким образом, для достижения результатов в спорте необходимы качественное построение и проведение круглогодичного учебно-тренировочного процесса, высокий уровень всесторонней физической подготовленности, применение больших тренировочных нагрузок, систематическая и целенаправленная организация воспитательной работы, применение научно обоснованных методов тренировки.

3.2.6. Управление процессом подготовки

Характеристика процесса управления. Большинство рекомендаций по управлению тренировочным процессом гимнастов относится к соревновательному периоду, где условия занятий относительно стабильны и приближены к модели соревновательной деятельности. Здесь оценка технического уровня подготовленности гимнастов и исполнительского мастерства в упражнениях отдельных видов многоборья позволяет достаточно точно спланировать подготовку гимнаста и подвести его к соревновательной деятельности.

В подготовительном периоде закладывается база будущих спортивных достижений и условия для управления тренировочной работой гимнастов здесь гораздо сложнее. Это обусловлено большой изменчивостью структурных элементов подготовки, решением значительного круга разнообразного рода задач на тренировочном занятии (изучение новых упражнений и совершенствование освоенных, составление новых связок и соединений, развитие физических и специальных двигательных качеств и т.п.).

Решение каждой задачи требует оптимальных условий. Чтобы их определить, необходимо учесть значительное число параметров. Особую роль здесь играет функциональное состояние спортсмена, которое может меняться в каждый конкретный момент тренировочной работы. При этом большинство гимнастических упражнений отличаются одно от другого физической и психологической напряженностью, координационной сложностью, условиями выполнения.

Поэтому оперативное состояние гимнаста довольно изменчиво. В связи с этим необходимо найти существенные взаимосвязи различных параметров тренировочного процесса, указывающие оптимальный путь в решении конкретной задачи подготовки гимнаста.

Наиболее важной в многолетней подготовке гимнастов является проблема планирования, контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Неуклонное повышение мастерства во многом определяется эффективностью управления тренировочными и соревновательными нагрузками, соотношением их параметров с учетом индивидуального физического развития спортсмена.

Для планирования и управления тренировочной работой гимнастов важно учитывать не только традиционные параметры, характеризующие объем и интенсивность тренировочного занятия, но и такие, как интенсивность работы в каждом виде многоборья, влияние каждого вида на изменения психофизиологических показателей, а следовательно, и на способность спортсмена выполнять работу той или иной направленности, число простых и сложных упражнений, характер трудностей, испытываемых на тренировке, число новых упражнений, предлагаемых для разучивания, соотношение между новым материалом и уже изученным, продолжительность перерывов между подходами и т.д.

Такое дифференцированное отношение к тренировочной работе позволит точнее планировать занятия и эффективнее управлять учебным процессом при решении конкретных задач.

Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов в спортивной гимнастике

К модельным характеристикам спортивной гимнастики относят:

- количество элементов высшей сложности;
- количество сверхсложных элементов;
- коэффициент трудности прыжков;
- среднюю оценку в главных соревнованиях (в баллах).

При разработке модельных характеристик необходимо ориентироваться на лучшие достижения сильнейших спортсменов мира.

В настоящее время наблюдается тенденция к повышению трудности программ, насыщенности композиций сложными элементами на фоне более высокого технического мастерства и совершенствования гармонии и эстетики движений.

В целях большей активизации судейства и стимулирования роста мастерства гимнасток женский технический комитет ФИЖ периодически (примерно раз в 4 года) пересматривает международные правила судейства. В частности, многие элементы, переставшие быть уникальными, редко используемые, переходят в более низкую группу

трудности. В настоящее время разработка модельных характеристик в большинстве координационных видов спорта сводится в основном к прогнозированию сложности программы. Однако в современных условиях оценки только этих характеристик на соревнованиях недостаточно. Каждый элемент повышенной сложности может и должен оцениваться как отдельный двигательный акт с помощью соответствующего набора модельных характеристик.

Планирование учебно-тренировочного процесса

Планирование – это определенная система мероприятий, предусматривающая систематичность и последовательность в работе, хорошую организацию и правильное чередование занятий. В планировании должны быть видны перспективы процесса обучения и воспитания, а также сроки выполнения намеченных мероприятий. Планирование помогает определить основные и второстепенные задачи, дает единое направление занятиям и тем самым обеспечивает правильное ведение педагогического процесса.

Планирование в спортивной гимнастике направлено на упорядочение во времени всех средств и методов подготовки и сводится к документальному оформлению, как всей системы подготовки гимнастов, так и ее отдельных компонентов, вплоть до одного занятия, с целью организации оптимального управления путем внесения определенных коррективов. В основе планирования лежат закономерности развития спортивной формы гимнастов. С учетом этих закономерностей составляется календарь соревнований, в соответствии с которым и планируется тренировочная работа.

В зависимости от периода времени, охватываемого планом, выделяют:

- перспективное планирование (многолетнее),
- текущее (планы на год, цикл, этап, мезоцикл),
- оперативное (планы на микроцикл, занятие).

Годичные и оперативные планы включают данные, характеризующие спортсмена (или команду), промежуточные и конечные задачи в его подготовке, задачи планируемых соревнований (их даты и сроки), величины нагрузок, учебно-воспитательные указания, сроки контрольного тестирования и медицинских обследований.

Учебный план составляется на весь период учебно-тренировочного процесса и определяет: количество видов упражнений, подлежащих изучению, и время их прохождения; тематику теоретического

курса; количество часов, отводимое на каждую дисциплину; вид занятий на весь срок обучения; примерные сроки прикидок, соревнований; расписание занятий.

Учебная программа, составляемая на те же сроки, что и учебный план, определяет содержание учебного материала; зачетные нормы.

Рабочий план составляется на сравнительно короткий отрезок времени (тренировочный период, цикл) и определяет: количество видов упражнений, подлежащих изучению на планируемом отрезке времени; количество часов или занятий, отводимое на каждый вид упражнения; последовательность прохождения учебного материала; точные сроки прикидок, соревнований; расписание чередования видов упражнений на занятиях.

Порядок составления рабочего плана

1. Определить организацию проведения и место в занятиях отдельных видов упражнений (упражнения гимнастического многоборья проводятся в основной части, хореография и ОРУ – в подготовительной части, игры и эстафеты – в заключительной).

2. Определить количество видов упражнений в основной части (нужно учитывать состав занимающихся, период тренировки, продолжительность занятия и т.д.).

3. Начертить форму рабочего плана.

4. Определить время и место теоретических занятий и ввести эти данные в рабочий план.

5. Отметить в рабочем плане виды упражнений (ОРУ, хореография, игры, эстафеты и т.д.).

6. Составить расписание видов упражнений гимнастического многоборья.

Рабочая программа составляется на такое же время, как и рабочий план. Она определяет: содержание учебного материала по темам согласно рабочему плану; последовательность изучения упражнений в каждом их виде.

Порядок составления рабочей программы

1. Выписать все элементы квалификационной программы и подводящие к обучению им упражнения.

2. Определить последовательность изучения упражнений, проставив номера тем с указанием количества занятий по каждой из них.

3. Написать рабочую программу, представляющую собой перечень тем, поставленных в порядке их изучения.

План-конспект урока наиболее полно раскрывает содержание, методику и организацию занятий. В плане конспекте урока определяются задачи урока, продолжительность его частей, чередование видов упражнений, их содержание дозировка, основные построения и перестроения, организация и методика проведения занятия.

Учет учебной работы контролирует весь ход занятий по гимнастике, организацию, дисциплину, выполнение учебного плана, воспитательные мероприятия. Он должен проводиться систематически, быть всесторонним и в то же время простым и наглядным.

Используя данные учета, можно своевременно вносить необходимые изменения в практическую деятельность и план.

При перспективном планировании подготовки гимнаста от новичка до квалифицированного мастера спорта надо учитывать следующие важные положения:

- возрастные закономерности функционального развития и формирования личности детей и подростков, занимающихся спортивной гимнастикой;

- возраст достижения высшего мастерства;

- тенденции развития вида спорта; эволюцию социально-экономических условий;

- совершенствование организационных форм и методов обучения; опыт работы ведущих тренеров.

На основании сказанного и экспериментальных исследований *процесс подготовки гимнастов* в многолетнем цикле разделили на *пять этапов*.

Первый этап – отбора и начальной подготовки (девочки 7-8 лет, мальчики 8-9 лет).

Задачи первого этапа:

- выявление задатков и способностей детей;

- всесторонняя физическая подготовка;

- обучение первоначальным основам техники гимнастических движений;

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой.

Для решения этих задач надо создать самые благоприятные условия, научно обоснованные режимы обучения и тренировки. Основными средствами занятий должны быть ходьба, бег, лазанье по канату, по гимнастической стенке, акробатические упражнения. Необходимо воспитывать у учеников аккуратное отношение

тренировкам, соблюдению режима.

На первом этапе создается хорошая база физической и технической подготовки, которая должна дать возможность юному гимнасту в будущем достичь высокого спортивного мастерства.

Второй этап – этап начальной специализированной подготовки (девочки 9-10 лет, мальчики 10-12 лет).

Задачи второго этапа:

- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие специальных физических качеств;
- обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям;
- воспитание волевых качеств, смелости и решительности, умения самостоятельно тренироваться и выступать.

На втором этапе подготовки ставятся более широкие, чем на первом, задачи в области развития физических качеств: силы, гибкости, прыгучести, координации движений. Здесь необходимы хореографическая и акробатическая подготовка. В этот период гимнасты овладевают основами техники гимнастических упражнений. Намного больше времени уделяется специальной физической подготовке, значительное место в занятиях занимают специальные упражнения. На этом этапе главная задача – научить гимнастов разнообразным структурным группам, дать большой двигательный запас, создать «школу движений», на базе которых они смогли бы успешно овладеть потом более сложными упражнениями и достичь высокого спортивного мастерства.

Третий этап – этап основной специализированной подготовки (девочки 11-13 лет, мальчики 13-15 лет).

Задачи третьего этапа:

- на основе повышения общей физической подготовленности развитие специальных физических качеств;
- освоение сложнейших элементов и соединений динамического характера.

Четвертый этап – этап становления высокого спортивного мастерства (девочки 14-15 лет, юноши 16-18 лет).

Задачи четвертого этапа:

- на основе развития специальных физических качеств овладение сложнейшими элементами и соединениями на уровне требований, предъявляемых к мастеру спорта;
- приобретение соревновательного опыта выступлений.

Пятый этап – этап совершенствования мастерства (девушки 16 лет и старше, юноши 19 лет и старше).

Задачи пятого этапа:

– постоянное совершенствование и поддержание высокого уровня общей и специальной подготовки;

– совершенствование исполнительского мастерства и возможностей выполнять композиции комбинаций с учетом современных требований.

Учитывая функциональные изменения в организме спортсменов, учебно-тренировочный процесс гимнастов надо строить так, чтобы он имел циклический характер. Тренировка гимнастов может планироваться как по годовым, так и по полугодовым циклам.

Полугодовые циклы применяются только в тех случаях, когда гимнасты должны в первом полугодии выступать по имеющемуся у них разряду и овладевать учебным материалом следующего разряда.

Тренировка по *годовому циклу* проводится только по программе одного цикла. Каждый тренировочный цикл имеет подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения и тренировки.

Подготовительный период длится 5-7 мес.

Задачей этого периода является существенное повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие двигательных и волевых качеств, формирование и перестройка двигательных навыков и умений. Поэтому этот период называют еще и периодом функциональной подготовки.

Он подразделяется на два больших этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап предназначен для повышения общего уровня функциональных возможностей, разностороннего развития двигательных и психических качеств, пополнения фондов двигательных умений и навыков. Поэтому общей подготовке на этом этапе уделяется большее внимание, чем на последующих этапах и в соревновательном периоде.

Специальная подготовка на данном этапе по времени может занимать у высококвалифицированных гимнастов половину планируемого тренировочного времени.

Структура общеподготовительного этапа состоит из двух видов средних циклов: втягивающих и базовых.

Втягивающие циклы характеризуются плавным ростом интенсивности нагрузок при достижении значительных величин объема.

Базовые циклы – это циклы тренировочных нагрузок.

Задача специально-подготовительного этапа – развитие специальной подготовки гимнастов.

Основным средством на этом этапе является выполнение связок и упражнений в целом на снарядах.

В связи с этим уменьшается удельный вес общей физической подготовки, а удельный вес специальной подготовки увеличивается до 60–70% и более от всего времени, отводимого на тренировку.

По мере завершения данного этапа соревнованиям отводится все большее место. Изменяется структура этапа, базовые циклы совмещаются с контрольно-подготовительными, шлифовочными и предсоревновательными циклами.

Контрольно-подготовительные циклы представляют собой переходную форму от базовых к соревновательным: тренировочная работа сочетается с участием гимнастов в соревнованиях.

Шлифовочные циклы включаются в тренировочный процесс после проведения контрольных соревнований в том случае, когда возникает возможность устранить выявленные недостатки в подготовке.

Соревновательный период. В этот период гимнаст участвует в основных для себя соревнованиях, планируемых на большой цикл.

Главными задачами являются сохранение на длительное время подготовленности, достигнутой на предыдущем этапе, реализация ее в возможно более высокие спортивные результаты. Таким образом, соревновательный период способствует росту гимнастов.

Переходный период. Задача этого периода – предупредить эффект перерастания тренировки и соревнований в перетренировку. Необходимость этого периода объясняется тем, что бесконечно поддерживать спортивную форму нельзя. Временная потеря спортивной формы является закономерной фазой в процессе спортивного совершенствования.

Основным средством этого периода является общая физическая подготовка в измененных условиях деятельности, что помогает снять психическую усталость.

Структура переходного периода складывается из 2-3 средних циклов (восстановительно-поддерживающих, восстановительно-подготовительных).

В переходном периоде необходимо постепенное снижение нагрузки, переключение гимнаста на другой вид работы, содействие

более быстрому восстановлению трудоспособности и подготовка к новому циклу тренировок.

Следует заметить, что нельзя сразу прекратить работу, к которой организм привык и приспособился. Внезапное прекращение работы может привести к нарушению сна, отсутствию аппетита, нервозности, боли в области сердца и др. Постепенное снижение объема и интенсивности физических нагрузок обеспечивают благоприятные условия для переходного периода.

В переходный период от занятия к занятию физическая нагрузка должна уменьшаться в несколько раз. Полезно включать в учебно-тренировочный процесс другие виды спорта (плавание, легкая атлетика, игры, ходьба на лыжах, катание на коньках).

По мере восстановления возможностей организма гимнаста переходный период постепенно перерастает в подготовительный период очередного большого цикла тренировки.

Предсоревновательные циклы непосредственно предшествуют особенно важным для гимнаста соревнованиям. Особенность этих циклов состоит в том, что в них моделируется режим предстоящих соревнований и происходит адаптация к особенностям такого режима.

Соревновательные средние циклы – это форма построения тренировки во время участия в основных соревнованиях. Каждый средний цикл этого типа состоит из малых циклов: подводящего, участия в соревнованиях и восстановительного.

Восстановительно-подготовительный цикл строится как базовый или как шлифовочный средний, но начинается с одного-двух восстановительных малых циклов, т. е. обеспечивает разгрузку в форме активного отдыха.

Восстановительно-подготовительный средний цикл характеризуется еще более полным использованием системы переключения на новые формы работы, способствуя тем самым снижению монотонного характера тренировочного процесса и содействуя течению восстановительных процессов.

Практика показывает, что только те гимнасты справляются с поставленными перед ними задачами, которые на тренировках выполняют нагрузки, в несколько раз превышающие соревновательные. Для этого комбинации выполняются главным образом полностью, иногда их повторяют по несколько раз подряд без отдыха. Это создает запас прочности, развивает специальную выносливость.

Рекомендуется каждое очередное занятие начинать с упражнений на другом снаряде, так как со свежими силами двигательные задачи решаются успешнее. Это нужно еще и потому, что гимнастам неизвестно, с какого вида по жребию им придется начинать соревнования.

В соревновательный период гимнасты на каждом занятии имеют большие нагрузки, поэтому заканчивать их надо, используя упражнения на расслабление, массаж, самомассаж, теплый душ, можно применять аутогенную тренировку (самовнушение).

Структура соревновательного периода складывается из четырех средних циклов (предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный, восстановительно-поддерживающий).

3.2.7. Комплексный контроль в гимнастике

Ни одна социально-биологическая система не может функционировать, если исключить из нее элементы контроля. Правильный учет работы позволяет определить, как решаются задачи, правильно ли предварительное планирование, какова динамика физического развития занимающихся и их спортивные успехи. Учет должен охватывать все разделы учебно-воспитательной работы, проводиться систематически, быть всесторонним и в то же время простым и наглядным.

В практике работы по гимнастике определились три вида контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль дает возможность тщательно изучить состав занимающихся и условия, в которых будут проводиться занятия. Ведется медицинское обследование, изучается физическое развитие, физическая подготовленность спортсменов.

Для более конкретного знакомства занимающимися необходимо провести контрольное занятие, на котором определяется их уровень физического развития и технической подготовленности. Результаты контрольного занятия записываются в журнал для последующего сравнительного контроля. Все это позволяет правильно и конкретно спланировать всю методическую документацию, укомплектовать группы, отделения.

Текущий контроль позволяет следить за всем ходом учебно-воспитательного процесса, за посещаемостью, за состоянием здоровья занимающихся, их физическим развитием, специально-двигательной подготовленностью, спортивным ростом, своевременно вносить необ-

ходимые коррективы. Преподаватель систематически направляет занимающихся на медицинское обследование, просматривает результаты обследования и учитывает их при проведении занятий.

Врач и преподаватель должны работать в тесном контакте. Недостаток нескольких педагогических систем заключается в минимальном, так называемом отсроченном контроле. При нем происходит лишь констатация того или иного факта, а не управление процессом спортивной тренировки. Такой вид контроля целесообразно использовать в период, когда осуществляется преимущественно тренировочная работа.

Значение текущего контроля особенно велико на этапе разучивания упражнений, так как тренеру необходимо постоянно иметь информацию об уровне освоения тех или иных действий и в соответствии с ней вносить поправки в процесс обучения.

Кроме того, в контрольно-тренировочных занятиях тренером производится оценка отдельных элементов, связок, комбинаций либо упражнений физической подготовки. Собственно-контрольные занятия проводятся в форме зачетной проверки технической или физической подготовленности гимнастов.

Итоговый контроль позволяет оценить учебно-воспитательную работу в целом на основании данных текущего учета, а также результатов соревнований или нормативных испытаний, зачетов, экзаменов и осуществляется в конце периода учебной работы (четверти, полугодия, года).

Заканчивать учебный год следует итоговыми соревнованиями или контрольно-соревновательными занятиями, в которых должны участвовать все занимающиеся. Поэтому программа итоговых соревнований должна включать упражнения разной трудности.

Полученные результаты соревнований, контрольных уроков позволяют преподавателю судить о правильности планирования учебного материала и методике обучения. По этим показателям занимающиеся могут наблюдать за своим спортивным ростом и физическим развитием.

Основным документом учета результатов учебного процесса является журнал учебной группы (отделения). Гимнастам старших разрядов рекомендуется самостоятельно вести индивидуальный дневник, который поможет тренеру и самому гимнасту следить за ходом учебно-тренировочного процесса.

Итог всей работы подводится в годовом отчете, где анализируется состояние всех разделов работы. Итоговый отчет должен быть обсужден со всеми преподавателями (тренерами, сотрудниками) на совместном совещании, что позволит критически оценить работу коллектива и улучшить ее планирование в новом учебном году.

3.2.8. Организация и проведение соревнований по гимнастике

Судейство соревнований по спортивной гимнастике. Одним из компонентов, составляющих профессиональную подготовку специалиста по гимнастике, является его судейская подготовка. По окончании университета студенты должны иметь звание судьи по спорту. С утверждением программы категории «Б» возникли и специфические особенности судейства массовых соревнований по гимнастике.

Характерными особенностями соревнований по гимнастике являются методика судейства и система оценки исполнения комбинаций. В отличие от других видов, где оценка выступления может основываться на объективных критериях, в гимнастике процесс оценки усложняется тем, что он носит субъективный характер. Судья должен дать оценку качеству выполнения упражнения, красоте, элегантности и сложности комбинации. Все это накладывает на судей особую ответственность в знании правил и групп трудностей.

Большое место судейской подготовке студентов отводится на занятиях по ПФСС. Материал по судейству осваивается следующим образом. На I курсе студенты знакомятся с такими разделами, как организация мест проведения соревнований, гимнастические снаряды и инвентарь для соревнований, особенности судейства гимнастических упражнений. На II – с классификацией ошибок выполнения упражнений, с работой секретариата на соревнованиях и судейской документацией (с составлением положения о соревнованиях). На III – IV с организацией и управлением соревнованиями.

Студенты должны быть активными участниками организации, проведения и судейства массовых соревнований по спортивной гимнастике в образовательных учреждениях в загородных и городских лагерях школьников, в местах отдыха.

Система соревнований

Спортивные соревнования – составная часть единого учебно-педагогического процесса, направленного на воспитание здорового, физически развитого и волевого человека.

Система проведения соревнований обеспечивает привлечение

широких слоев населения к регулярным занятиям спортом, стимулирует непрерывное совершенствование спортивной техники и достижение высоких результатов.

Почти все соревнования предусматривают преемственность, как правило, они начинаются в коллективе, затем продолжаются в районах, городах, республиках и завершаются международными соревнованиями, на которых и определяются чемпионы.

Для составления сборных команд проводят отборочные турниры.

Соревнования по различным видам спорта планируются единым спортивным календарем. Сроки и условия проведения состязаний стали традиционными. Спортивным календарем предусматриваются как соревнования по отдельным видам спорта, так и комплексные. В календарь включаются также массовые пробеги, кроссы, эстафеты и т.п.

Календарь разрабатывается каждой спортивной организацией с учетом как территориальных, так и ведомственных соревнований. В календаре перечисляются все соревнования, указываются их названия, определяются сроки и места проведения. Дата проведения соревнований устанавливается в соответствии с планом учебно-тренировочного процесса. Календарь обычно составляется не менее чем на год.

Значение соревнований по гимнастике (схема 10).

Соревнования по гимнастике – неотъемлемая составная часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают наиболее точно и объективно подвести итоги учебной работы за определенный период (четверть, семестр, полугодие, учебный или календарный год).

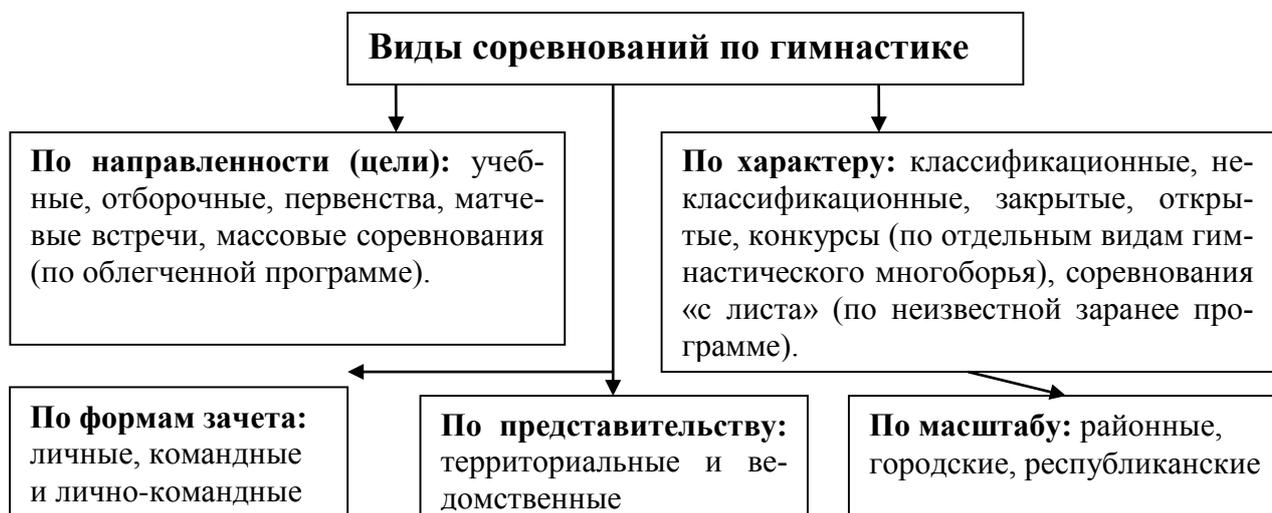
Схема 10.



Виды соревнований по гимнастике (схема 11).

В зависимости от цели, формы, масштаба и характера соревнований по спортивной гимнастике могут быть различных видов

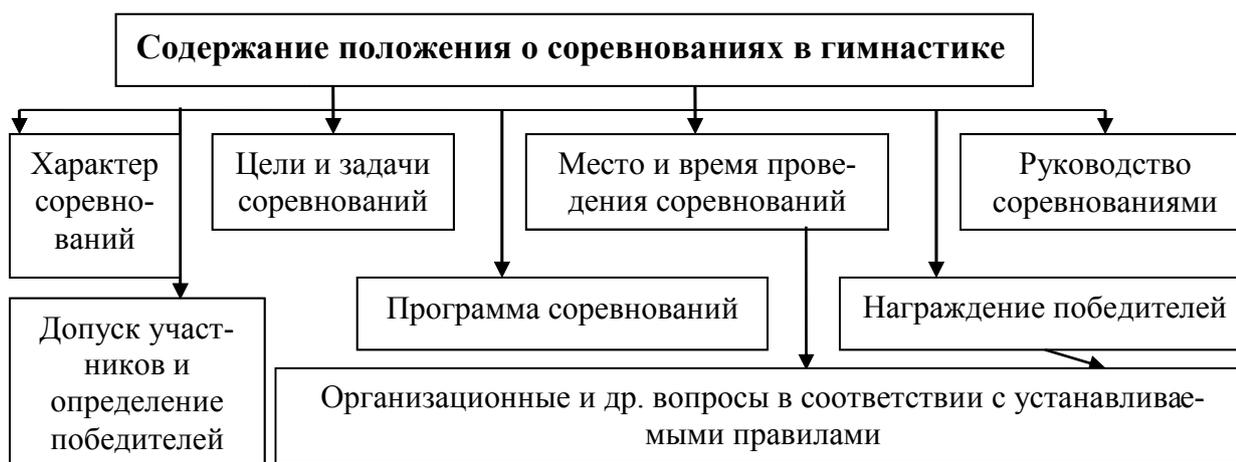
Схема 11.



Положение о соревнованиях

Условия состязаний и программа определяются положением (схема 12), которое разрабатывается организацией, проводящей соревнования, и является руководящим документом, по которому планируется вся подготовка участников и должностных лиц.

Схема 12.



Цель и задачи. Основные задачи соревнований обычно состоят в популяризации данного вида спорта, выявлении сильнейших спортсменов и коллективов, подведении итогов учебной работы и т. п.

Место и сроки проведения. Указывается спортивная база, на которой будут проходить соревнования, и дата их проведения.

Руководство соревнованиям. Определяются организации, которым поручено проведение соревнования и прием участников, сообщается организация, назначающая судейскую коллегию.

Участники соревнований. Устанавливается, какие организации и отдельные участники могут быть допущены к данным соревнованиям. Определяются возрастные группы, разрядные требования, численный состав участников, тренеров, судей и т.д.

Программа соревнований. В зависимости от задач, состава участников и условий проведения программы соревнований могут быть различными. Например, для определения технической подготовленности и получения звания гимнаста того или иного спортивного разряда существуют государственные (квалификационные) программы. Для различных спортивных соревнований программы могут составлять организации, проводящие соревнования (общеобразовательная школа, сельский коллектив и др.). Такие соревнования могут проводиться по облегченным программам и упрощенным правилам. Спортсмены могут соревноваться по обязательной (единой для всех) и произвольной программам. Произвольная программа составляется участниками совместно с педагогом (тренером) в соответствии с требованиями квалификационных программ или разработанными организацией, проводящей соревнования. В положении могут быть оговорены и другие вопросы, например: соревнования по общей физической подготовке для гимнастов младших разрядов, соревнования для студентов по облегченной программе (категория «Б»).

Программа соревнований по гимнастике должна включать несколько видов многоборья (не менее трех). Это могут быть традиционные виды мужского и женского гимнастического многоборья (схема 13), а также комбинации акробатических элементов, комплексы ОРУ, комплексы утренней гимнастики, упражнения ОФП (подтягивания, отжимания и т.д.). Главное, предусмотреть перевод количественных показателей (метры, секунды, кол-во повторений) в баллы.

Схема 13.



Условия личного и командного первенства. Точно устанавливаются условия зачета - количество зачетных участников, разрядный коэффициент, возможность деления мест и т.д.

По условиям зачета соревнования могут быть: личными, командными и лично-командными. В личных соревнованиях определяются лишь результаты и места каждого участника. В командных — выявляются сильнейшие команды; личные результаты участников учитываются лишь для присуждения соответствующего разряда. В лично-командных соревнованиях определяются места каждого участника и команды в целом. Разновидностью командных состязаний являются коллективные соревнования, в которых по результатам отдельных команд определяется место всего коллектива. Обычно состязания проводятся с лично-командным зачетом.

Награждение победителей. В положении указывается, чем награждаются команды и отдельные участники; определяются условия награждения тренеров. Спортивным организациям разрешается устанавливать переходящие призы. При учреждении переходящего приза утверждается положение о нем.

Физкультурные организации имеют право награждать победителей соревнований (команды и отдельных участников) дипломами; за первое место и установление нового рекорда - дипломом I степени, за вторые и третьи места соответственно дипломами II и III степени.

Тренеры, подготовившие команду или спортсменов, занявших первые места, а также судьи за отличную работу могут быть награждены грамотами.

Победителей юношеских соревнований награждают дипломами. Участникам команд, занявшим первые места, выдаются свидетельства. Спортсменам, занявшим первые места в соревновании, где учитываются личные результаты каждого участника, присваивается звание чемпиона. В соревнованиях по гимнастике это звание может быть при-

своено только победителю в высшем разряде на данных соревнованиях.

Организационные вопросы. Сообщаются сроки совещаний судей, представителей, приводится перечень необходимой документации, которая должна быть приложена к заявке; определяются сроки подачи предварительной и именной заявок и т.д.

Положением могут быть предусмотрены следующие виды соревнований:

- соревнования по обязательной (соревнования № 1, а) и произвольной (соревнования № 1, б) программам: по результатам этих соревнований определяется командное первенство и производится отбор участников финала по многоборью и отдельным видам гимнастического многоборья;

- финал по многоборью по произвольной программе (соревнования № 2);

- финал по отдельным видам многоборья по произвольной программе (соревнования № 3);

Положение рассылается не позднее, чем за 3 мес. до начала соревнований. Если положением предусматривается выполнение упражнений, трудность которых выше предусмотренной правилами соревнований, или введение дополнительных требований к композиции упражнений, то положение должно быть разослано не позднее, чем за 6 мес. до начала соревнований.

Могут быть оговорены и другие вопросы, например: соревнования по общей физической подготовке для гимнастов младших разрядов, соревнования для студентов по облегченной программе (категория «Б»).

Подготовка к проведению соревнований по гимнастике

Выступление гимнастов и гимнасток - это красивое и эмоциональное зрелище, привлекающее много зрителей и если каждое последующее соревнование будет проведено лучше предыдущего, то любителей гимнастики будет все больше и больше.

Подготовительная работа к предстоящим соревнованиям, независимо от их масштаба, должна проводиться задолго до их начала. План подготовки соревнований состоит из следующих мероприятий (схема 14).

Схема 14.



Всю работу целесообразно разделить **3** этапа (схема 15), при этом часть работы осуществляется организацией, проводящей соревнования; другая часть - главной судейской коллегией.

Организационный комитет. Для проведения подготовительной работы и руководства соревнованиями рекомендуется создать организационный комитет и определить лиц, которые будут выполнять его задание.

Заблаговременно разрабатывается план работы оргкомитета, в котором намечается, что надо сделать, указывается срок выполнения и ответственный исполнитель. В плане предусматривается:

- материальное обеспечение соревнований (подготовка мест и инвентаря, прием и размещение участников и судей, реклама, подготовка призов, дипломов и т. д.);
- составление графика соревнований, приглашение судейской коллегии, подготовка судейской документации и т.п.

Места соревнований. Места соревнований подбирают заранее, тщательно проверяются и своевременно подготавливаются. Помимо основных помещений необходимо подготовить подсобные помещения (комнаты для переодевания участников, душевые, гардероб, судейские комнаты и кабинет врача), а также места для зрителей.

Схема 15.



Проверяется готовность всех должностных лиц, занятых в проведении соревнований.
Проводится жеребьевка участвующих в соревновании команд, уточняется график соревнований

Расстановку снарядов, расположение мест для судей и участников следует спланировать так, чтобы обеспечить безопасность и удобство для участников.

Обязательно следует осмотреть маты, мостики, дорожку для разбега, ящики для магнезии и канифоли, судейские указки, секундомеры и т. п.; подобрать необходимую мебель.

Обычно на крупных соревнованиях снаряды устанавливаются на специальном гимнастическом помосте. Помост достаточно высок, так что все движения у помоста (подготовка гимнастов, передвижение должностных лиц, работа кино- и фотокорреспондентов) проходят менее заметно и не отвлекают внимания зрителей.

Составление графика соревнований. В зависимости от программы соревнований требуется определенный комплект снарядов для всех видов многоборья. Команды, соревнующиеся на одном и том же комплекте, принято называть «поток». При большом количестве участников обычно устанавливают несколько комплектов снарядов и соревнования проводятся несколькими потоками.

Соревнования можно проводить в несколько смен. После того как все команды, начавшие соревнование в первую очередь (смену), выполнят упражнения во всех видах, на их место выходит следующая смена.

Существует два способа вступления участников в соревнование - одновременный и поочередный. Последнее время чаще используется одновременный способ. При этом способе к местам соревнований выходят сразу несколько команд и начинают выполнять упражнения в различных видах многоборья. По окончании выступления в одном виде по общей команде все переходят к другому виду, и так повторяется столько раз, сколько видов многоборья. Таким образом, соревнование по всему многоборью заканчивается одновременно.

При поочередном способе начинает соревнование одна команда,

допустим, с вольных упражнений, затем она переходит к выполнению упражнений на коне, а на вольные упражнения выходит новая команда, и т. д. Последовательность видов при этом у всех команд одинакова. Таким способом обычно проводят финальные соревнования по многоборью, когда выступают две команды. При поочередном выступлении команд требуется значительно больше времени.

По положению о соревновании и предварительным данным о командах и отдельных участниках определяется необходимое количество смен и потоков, а также часы начала и окончания соревнований, намечаются дни для выполнения обязательной и произвольной программ мужчинами и женщинами, дни для финалов и определяется время для опробования снарядов. Устанавливается время для открытия соревнований, награждения победителей и торжественного закрытия.

Окончательный график утверждается после получения сведений о составе участников - именных заявок. Очередность выступления команд определяется жеребьевкой.

Информация о предстоящих соревнованиях. До начала соревнований следует выпустить плакаты, афиши, рекламные проспекты и т. п., подготовить программы, билеты участников, пригласительные билеты, фотовитрины и выставки. Для пропаганды рекомендуется использовать радио, телевидение и печать, провести пресс-конференции, на которых осветить ход подготовки, рассказать о результатах предыдущих подобных состязаний и о значении предстоящих соревнований, сообщить предполагаемый состав участников и т. п.

Подготовка документации и призов. В соответствии с количеством участников заготавливают: судейские протоколы для отдельных видов, сводные протоколы на все виды многоборья, судейские записки и карточки участников, формы информационных бюллетеней и т. п. Заказываются красочные таблицы, которые позволяют информировать зрителей о ходе соревнований.

Подготавливаются бланки дипломов, и в них вписывается необходимый текст. Готовятся в соответствии с положением медали и призы. Отдельные лица и организации предупреждаются о необходимости сдать переходящие призы (если они разыгрывались на предыдущих соревнованиях).

Судейская коллегия. Организация, проводящая соревнование, должна заранее пригласить судейскую коллегия, причем не только судей, оценивающих упражнения, но и судей на линии, секундометри-

стов, судей при участниках, судей информаторов – дикторов и секретарей.

Технический персонал. Для проведения соревнований необходим технический персонал: комендант соревнований, операторы для работы на электронной аппаратуре, радисты, телефонисты, слесари по установке и ремонту снарядов, рабочие, контролеры, гардеробщики, уборщицы и т. д.

Медицинское обслуживание. Спортсмены перед каждым соревнованием обязательно проходят медицинское освидетельствование и получают разрешение врача на участие в соревнованиях. Судейским коллегиям категорически запрещается принимать заявки без визы врача.

На всех соревнованиях дежурство врача обязательно. Врач является заместителем главного судьи по медицинской части. Он обязан оказывать необходимую медицинскую помощь во время соревнований.

Совещание судей и руководителей команд. До начала соревнований проводится совещание с судьями, на котором сообщается состав судейских бригад, порядок проведения соревнований и судейского семинара. Совещание руководителей команд проводится совместно с судьями или отдельно. Кроме вопросов, обсуждаемых на совещании судей, и проведения жеребьевки дополнительно уточняются условия состязаний (если это необходимо), сообщается порядок их открытия и закрытия, решаются все вопросы, связанные с пребыванием делегаций в данном городе.

Акт о приеме зала и оборудования. Зал, помещения и оборудование подготавливаются по указанию судейской коллегии и организации, проводящей соревнование. За установку снарядов и подготовку помещения отвечает комендант соревнований, обычно назначаемый из числа работников того учреждения, которому принадлежит зал.

При приеме зала основное внимание обращается на исправность и прочность снарядов, матов и мостиков, на соблюдение требований безопасности выступления гимнастов. Проверяется соответствие расстановки снарядов, столов, стульев и приборов сигнализации по тому плану, который был дан коменданту.

Контрольные вопросы и задания:

1. Опишите виды гимнастики
2. Дайте характеристику спортивной гимнастике.

3. В чем роль спортивной гимнастики как средства физического воспитания?

4. В чем специфика гимнастики, ее соревновательной и тренировочной деятельности?

Какова методика обучения технике элементов?

5. Какова методика обучения тактике гимнастов?

6. Какова методика развития физических качеств гимнастов?

7. Какова методика взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки?

8. Каковы модельные характеристики соревновательной деятельности гимнастов?

9. Что такое планирование как функция управления в тренировке гимнастов?

10. Что такое комплексный контроль в тренировке гимнастов?

11. Расскажите о судействе соревнований по гимнастике.

12. Какова роль организации и проведения соревнований по гимнастике в профессиональной деятельности педагога по физической культуре?

Глава IV. Научная и методическая работа студентов, занимающихся педагогическим физкультурно-спортивным совершенствованием

4.1. Роль научно-методической деятельности в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов

В условиях острой конкуренции в сфере спорта высших достижений большое значение *приобретают научные исследования по определению путей совершенствования системы подготовки спортсменов*, охватывающей в единстве спорт высших достижений спортивные резервы. Наука о спорте направлена на выработку новых знаний и выявление закономерностей, связанных с факторами влияющими на повышение спортивных результатов. Важную роль в этом играет *теория*, логически обобщающая передовую практику в спорте и результаты научных исследований.

Методическая служба призвана разрабатывать пути применения, использования научно-теоретических изысканий в практике подготовки спортсменов на всех уровнях. Примером могут быть комплексные научные группы (КНГ), созданные в свое время при сборных олимпийских командах СССР и осуществляющие научную и методическую деятельность в области спорта и спортивной подготовки.

Научно-исследовательская деятельность в области физической культуры и спорта преимущественно развивалась именно в направлении теории и методики спорта и спортивной подготовки. Выявление наиболее значительных достижений способствовало оформлению теории спорта в качестве относительно самостоятельной отрасли научного знания.

Вначале проблематика теории спорта рассматривалась в рамках теории и методики физического воспитания. С развитием спорта, обострением конкуренции на международной арене все больше ощущалась потребность в специальной отрасли научного знания о спорте. Исследования замыкались на проблемах спортивной тренировке, затем на первый план вернулась проблематика интегративного подхода, включающего в орбиту исследований наряду с тренировкой и соревнованиями все факторы, влияющие на уровень подготовленности к демонстрации высоких спортивных результатов в крупнейших международных соревнованиях. По определению Л. П. Матвеева, теория спорта есть обобщающая отрасль научного знания, призванная отоб-

ражать сущность спорта, общие закономерности его функционирования и дальнейшего развития в обществе. Необходимо отметить комплексный характер этой отрасли научного знания.

Теория спорта, содержащая богатейший материал научно-методического характера, обобщение опыта спортивной практики, открывает большие возможности для научной и методической деятельности студентов при изучении дисциплины ПФСС, так как эта дисциплина построена на «спортивной основе», а работа по этой дисциплине продолжается с 1 до IV курс.

Студент за время учебы возможность освоить основные этапы научно-исследовательской и методической деятельности на различных уровнях:

- подготовка рефератов и докладов;
- выступления с докладом;
- проведение наблюдений за соревновательной деятельностью спортсменов, тренировочными занятиями с последующим анализом;
- проведение педагогического эксперимента;
- подготовка курсовой работы и выпускной квалификационной дипломной работы по спортивной тематике.

Навыки научно-методической деятельности, позволяют педагогу по физической культуре разобраться в результатах исследований в области спорта и взять для себя то, что может повысить эффективность профессиональной деятельности, а также принять правильное решение в случае, возникновения затруднений в процессе работы, поможет провести собственное исследование, применив определенные методы исследования.

Большое значение имеет совместная деятельность тренера ученых как в области спорта, так и в области психологии, физиологии, спортивной медицины, биохимии, новых информационных технологий.

4.2. Освоение студентами навыков научно-методической деятельности

В новых условиях работы высшей школы все студенты должны активно участвовать в научно-методической деятельности, рассматривая ее как необходимое звено успешной подготовки профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Этим продиктовано включение в ГОС ВПО по специальности

«Физическая культура» учебной дисциплины «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

При тесной взаимосвязи ПФСС с этой дисциплиной у студента окончанию обучения в вузе формируется целостное представление о научно-методической деятельности и ее месте в становлении профессионализма после окончания вуза – в процессе практической работы.

Определение направления научного исследования или методической работы конкретизируется при выборе темы работы. Основное место занимают *курсовые и выпускные квалификационные работы*.

Это ответственный этап. Приступать к работе можно только тогда, когда студент ясно и отчетливо видит ее тему. При выборе темы из числа предложенных кафедрой студент учитывает свои интересы и уровень подготовленности, эрудиции в данном вопросе, наличие условий для успешного выполнения, например, экспериментальной части исследования, возможности проведения наблюдений на соревнованиях крупного масштаба и т. п. Он может внести коррективы в формулировку рекомендованных кафедрой тем или обоснованно предложить свою.

Затем студент с научным руководителем после обсуждения и уточнения представляют тему для утверждения на кафедре. После утверждения темы составляется детальный план работы. Тема должна быть актуальной. Признаком актуальности темы служит ее связь с приоритетными направлениями научных исследований в области физического воспитания, спорта, избранного вида спорта.

Научная работа должна иметь определенные границы, установленный круг задач, что позволяет конкретизировать область исследования. Задачи отражают предмет исследования. Количество задач зависит от характера научной работы, их не должно быть много. По каждой поставленной задаче приводится доказательный материал, который отражается в выводах.

Успех научной работы во многом зависит от **выбора методов исследования**. Подбор методов определяется поставленными в работе задачами. Для каждого исследования обязательны изучение и анализ литературных данных, документации, практического опыта. Во многих исследованиях применяется педагогическое наблюдение (в процессе соревновательной или тренировочной деятельности спортсменов), тестирование физической, технической подготовленности. Важное место в исследованиях по проблемам обучения технике, тактике, постро-

ения тренировки и др. занимает *педагогический эксперимент*, который является основным «инструментом» решения задач во многих работах.

В зависимости от характера работы применяется тот или иной вид эксперимента: *констатирующий, формирующий (преобразующий)* – в естественных или лабораторных условиях.

Для обработки полученных данных используются методы математической статистики.

На начальном этапе разрабатывается *гипотеза исследования* (рабочая гипотеза), в которой выдвигается предположение о возможных конечных результатах научной работы. Гипотеза позволяет определять пути реализации теоретических предпосылок, придерживаться основной линии, не отвлекаясь на побочные факторы и др. При разработке гипотезы исследователь опирается на результаты анализа специальной литературы и спортивной практики, результаты научных исследований других авторов, собственную эрудицию и интуицию.

Умение работать с литературными источниками имеет значение не только в период обучения в вузе: это необходимое условие становления профессионализма специалиста в процессе трудовой деятельности. Изучаются фундаментальные работы, особенно новые, а также статьи в журналах.

Поиск нужных статей начинается с изучения их перечня, приводимого в последнем номере за год. Основные мысли авторов работ конспектируются, наиболее ценные выписываются в виде цитат. Литературные данные анализируются, осмысливаются, сопоставляются и оцениваются изложенные в них положения.

Обязательны точные ссылки на источники, излагать чужие мысли без ссылок на автора недопустимо. Надо постоянно пользоваться справочной литературой, нельзя оставлять невыясненным незнакомое, непонятное слово. Очень важно освоить навыки работы в библиотеках.

Большинство тем предполагает изучение физического развития, физической, технической, тактической подготовленности юных или квалифицированных спортсменов, разработку вопросов методики обучения, построения тренировки и т.д.

Вся работа связана со сбором фактического материала, его математической обработкой, анализом полученных данных и на этой основе подготовкой обобщений, заключений и выводов.

В работе конкретно указываются избранные методы исследования, условия его проведения, характеристика испытуемых, способы обработки полученных данных. Следует определить и подготовить иллюстративный материал (таблицы, рисунки и др.).

На завершающем этапе научная работа оформляется в соответствии с установленными требованиями, а затем, отпечатанная и выверенная, представляется руководителю на кафедре.

За период обучения в вузе студент должен систематически выступать с докладами на научно-практических конференциях, участвовать в обсуждении докладов, в дискуссиях.

Такая работа проводится в учебной группе, на курсе, лучшие доклады выносятся на вузовскую конференцию, из них отбирают доклады на другие конференции. Опыт участия в таких мероприятиях способствует более успешному формированию готовности студента к профессиональной деятельности после окончания вуза.

В вопросах научно-методической деятельности следует руководствоваться программой и учебным пособием по дисциплине «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

Контрольные вопросы и задания

1. Какова роль научно-методической деятельности в улучшении процесса подготовки спортсменов?

2. Как применяет тренер результаты научных исследований в практической работе со спортсменами?

3. Каковы основные направления научных исследований в области спорта, подготовки спортсменов?

4. Дайте характеристику публикаций по вопросам технической, тактической, физической подготовки спортсменов.

5. Расскажите об актуальных проблемах спортивной тренировки гимнастов.

6. Охарактеризуйте методы исследования в спорте (наблюдения в процессе соревновательной и тренировочной деятельности, тестирование по видам подготовленности спортсменов, педагогический эксперимент).

7. Каковы методы обработки фактического материала, полученного в процессе исследования?

8. Что такое проблема, тема, цель и задачи, методы исследования в учебно-методических работах по ПФСС?

Приложение 1

Для выполнения спортивных разрядов студентами, занимающимися спортивной гимнастикой на факультете физической культуры и спорта, кафедрой гимнастики и спортивных единоборств были разработаны и утверждены на заседании кафедры разрядные требования по спортивной гимнастике по классификационной программе категории «Б».

Классификационная программа по спортивно-массовой гимнастике по III спортивному разряду юноши

№	Содержание материала	Баллы
	1. Вольные упражнения	
	Линия ВД	
	И.п. – основная стойка – направление (ВД).	
1.	Шаг левой вперед, левая рука в сторону, смотреть влево.	0,2
2.	Шаг правой вперед, правая рука в сторону, смотреть вправо.	0,2
3.	Приставить левую, прогнуться, руки в стороны – вверх.	0,2
4.	Наклон вперед, руки назад в стороны.	0,2
5-6.	Выпрямляясь, прыжок вверх с поворотом на 360°.	0,3
7-8.	В темпе 2-3 шага разбега переворот в сторону и поворот на 90° лицом к направлению ВД.	1,0
II.	Линия ДВ	
1-2.	Шаг вперед, стойка на руках и кувырок вперед, упор присев.	1,0
3.	Перекатом назад в положении лежа на спине, руки вверх.	0,2
4.	Поворот кругом в положение лежа лицом вниз, руки вверх.	0,2
5.	Через стороны руки вниз.	
6.	Упор лежа согнутыми руками.	0,2
7-8.	Выпрямляя руки, силой стойка на голове и руках.	1,0
III.	Линия ДС	
1.	Выпрямляя руки упор лежа.	
2.	Упор присев.	
3-4.	Встать с поворотом в направлении ДС, 2-3 шага разбега, переворотом вперед с поворотом кругом (рондат), прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
5-6.	В темпе длинный кувырок вперед в упор присев.	1,0
7-8.	Встать, мах правой вперед с поворотом по направлению СА, в стойку, руки вверх.	0,2
IV.	Линия СА	
1-2.	Равновесие на правой, руки вверх - в стороны.	1,0

3-4.	2-3 шага разбега –2 переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны.	1,9
5.	Поворот на лево, руки вверх.	
6.	Полуприсед, руки вниз.	
7-8.	Прыжок прогнувшись, руки вверх - в стороны и приземление в стойку руки вверх - в стороны.	0,2
	Всего	10,0
	Вольные упражнения (второй вариант)	
	И.П. О.С.	
1.	Шагом правой (левой) равновесие на правой (левой), руки в стороны.	1,0
2.	Руки дугами книзу вверх стойка на руках махом и кувырок вперед в упор присев.	2,0
3.	Стойка на голове силой согнувшись (держать), опускание прогнувшись в упор лежа, толчком ногами упор присев, прыжок прогнувшись.	1,0+0,5+0,5
4.	Шагом одной, махом другой поворот на 180 ⁰ , приставляя ногу – О.С.	
5.	Боковое равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать).	1,0
6.	О.С. два шага разбега, подскок (вальсет) и два переворота боком (два «колеса») в стойку боком ноги врозь, руки в стороны, прыжок прогнувшись в стойку руки вверх.	4,0
	Всего	10,0
	2. Конь – махи	1,0
1.	Из упора мах левой в лево, перемах правой вперед, перемах правой назад.	
2.	Перемах левой вперед, перемах левой назад.	1,0
3.	Одноименный круг правой.	2,0
4.	Разноименный круг левой.	3,0
5.	Перемах правой вперед.	0,5
6.	Перемах левой вперед в упор сзади.	0,5
7.	Перемах назад двумя соскок углом.	2,0
	Всего	10,0
	Конь-махи (второй вариант)	
1.	С прыжка одноименный круг правой (круг правой ногой вправо).	3,0
2.	Перемах правой вперед, перемах правой назад.	1,0 +1,0
3.	Перемах левой вперед, перемах правой вперед.	1,0 +1,0
4.	Перемахом двумя влево, соскок углом с поворотом на 90 ⁰ .	3,0
	Всего	10,0

3. Кольца		
1.	Размахивание в вися (3-4 размахивания).	2,0
2.	Махом назад выкрут вперед в вис прогнувшись.	2,0
3.	Вис согнувшись, мах дугой в вис, мах назад.	1,0
4.	Махом вперед вис прогнувшись, вис согнувшись.	1,5
5.	Мах назад, мах вперед.	1,5
6.	Махом назад соскок.	2,0
	Всего	10,0
4. Опорные прыжки Конь в длину, h = 110 - 120 см		
1.	Прыжок ноги врозь.	Из 10 баллов
2.	Прыжок согнув ноги.	Из 10 баллов
5. Брусья		
	И.п. – стоя лицом к концам жердей, руки в стороны.	
1.	Прыжком, упор на руках, 2-3 размахивания.	1,0
2.	Мах вперед, упор согнувшись на руках и подъем разгибом в упор, мах назад.	2,0
3.	Махом вперед угол.	2,0
4.	Сед ноги врозь, перехват руками вперед.	0,5
5.	Силой, стойка на плечах.	2,0
6.	Кувырок вперед в сед ноги врозь.	1,0
7.	Перемахом внутрь, мах назад.	1,0
8.	Махом вперед, мах вперед, соскок прогнувшись свыше 45° влево.	1,5
	Всего	10,0
Брусья (второй вариант)		
	И.п. – стоя лицом к концам жердей, руки в стороны.	
1.	Прыжком, упор на руках, 2-3 размахивания.	0,5
2.	Подъем махом назад в упор.	2,0
3.	Махом вперед угол (держать).	2,0
4.	Стойка на плечах силой согнувшись.	3,0
5.	Опускание прогнувшись в упор.	0,5
	Мах вперед, махом назад соскок прогнувшись влево (вправо).	2,0
	Всего	10,0
6. Перекладина		
1.	Из вися 2-3 размахивания и подъем разгибом в упор.	2,0
2.	Махом назад, оборот назад.	1,0
3.	Мах дугой в вис, мах назад.	1,5
4.	Махом вперед подъем правой в упор ноги врозь, перехват в хват снизу и поворот вперед верхом.	2,5
5.	Поворот на лево кругом с перехватом, перемах левой назад в упор.	0,5
6.	Мах дугой.	1,0
7.	Махом назад соскок высокий прогнувшись.	1,5
	Всего	10,0

Требования к произвольной программе категории «Б»
по спортивно-массовой гимнастике
II разряд
юноши

№	Содержание материала	Баллы
	Вольные упражнения Вольные упражнения должны состоять, не менее чем, из двух диагоналей и двух прямых	
1.	Стойка на руках (держать)	1
2.	Кувырок назад в стойку	1
3.	Не менее двух темповых переворотов	2
4.	Акробатическая связка из трех элементов	0,5
5.	Равновесие	0,5

	1. Конь – махи Состав комбинации, не менее 7 элементов	
1.	Круг одной	1,0
2.	Круг двумя	2,0
3.	Скрещение (прямое)	1,0
4.	Элемент на теле коня или на ручке и теле	1,0
	3. Кольца Состав комбинации, не менее 7 элементов	
1.	Подъем махом назад	2,0
2.	Выкрут	1,0
3.	Статический элемент	1,0
4.	Соскок-сальто	1,0
	4. Прыжки опорные. Конь в длину, h = 135 см	
1.	Ноги врозь, с замахом	10 баллов
2.	Согнув ноги, с замахом	10 баллов
	5. Брусья Состав комбинации, не менее 7 элементов	
1.	Два разных подъема	2,0
2.	Стойка	1,0
3.	Кувырок	1,0
4.	Соскок с поворотом (не менее 180 ⁰)	1,0
	6. Перекладина Состав комбинации, не менее 7 элементов	
1.	Два разных подъема	2,0
2.	Соскок с поворотом (не менее 180 ⁰)	1,0
3.	Два оборота	2,0

Требования к произвольной программе категории «Б»
по спортивно-массовой гимнастике
I разряд
юноши

№	Содержание материала	Баллы
1. Вольные упражнения		
Вольные упражнения должны состоять, не менее чем, из двух диагоналей и двух прямых		
1.	Поворот в стойке на руках	1
2.	Сальто	2
3.	Не менее двух темповых переворотов	1
4.	Акробатическая связка из трех элементов	0,5
5.	Равновесие	0,5

2.Конь – махи		
Состав комбинации, не менее 9 элементов		
1.	2 круга двумя	2,0
2.	Обратное скрещение	1,0
3.	2 прямых скрещения (слитно)	1,0
4.	Элемент на теле коня	1,0
3. Кольца		
Состав комбинации, не менее 9 элементов		
1.	Стойка	2,0
2.	Выкрут	1,0
3.	Статический элемент	1,0
4.	Соскок-сальто с поворотом	1,0
4. Прыжки опорные. Конь в длину, h = 135 см		
1.	Переворот	10 баллов
2.	Рондат	10 баллов
3.	Согнувшись с замахом	9,5
4.	Согнув ноги, ноги врозь с замахом	9,0
5. Брусья		
Состав комбинации, не менее 9 элементов		
1.	Стойка на руках	1,0
2.	Элемент с поворотом	1,0
3.	Элемент с фазой полета	2,0
4.	Соскок с поворотом (не менее 360 ⁰), или сальто	1,0
6. Перекладина		
Состав комбинации, не менее 9 элементов		
1.	Элемент с поворотом	2,0
2.	Соскок с поворотом (не менее 360 ⁰), или сальто	1,0
3.	Большой оборот	2,0

**Классификационная программа
по спортивно-массовой гимнастике
по III спортивному разряду
для девушек**

№	Содержание материала	Баллы
1. Опорный прыжок Конь в ширину $h = 115\text{см}$		
1.	Прыжок ноги врозь.	Из 10 баллов
2.	Прыжок согнув ноги.	Из 10 баллов
2. Брусья разной высоты		
И.п. стоя лицом к в/ж.		
1.	С 2-3 шагов разбега прыжок в вис на в/ж (можно использовать мостик).	1,0
2.	Перемах вперед ноги врозь в вис лежа на н/ж.	1,0
3.	Перемах назад левой, (правой) и перехватом за н/ж спад в вис согнувшись одной и подъем правой (левой) с перехватом рук за в/ж в вис лежа на н/ж.	2,0
4.	Вис присев на левой (правой), и перемахом правой (левой) и толчком левой (правой) подъем переворотом в упор на в/ж.	3,0
5.	Опускание вперед в упор на н/ж с перехватом рук.	0,5
6.	Соскок дугой с поворотом на 180° .	2,5
Всего		10,0
3. Бревно		
И.п. мостик с косого разбега на расстоянии $1/3$ от бревна.		
1.	С разбега, махом одной и толчком другой прыжок в упор присев на правой (левой), левая (правая) вперед на носок, правая (левая) рука вперед - вниз, левая (правая) назад – вверх.	1,0
2.	Поворот в стойке на левой (правой), правая (левая) назад на носок, руки дугами назад – вверх и равновесие на одной.	1,0
3.	3 шага вперед на носках, начиная левой в полуприседе на ней, правая вперед - вниз, левая рука вперед – вниз, правая рука назад - вниз (то же начиная правой ногой).	1,0
4.	Приставляя ногу, поворот кругом на носках, руки вверх.	0,5
5.	2 прыжка с продвижением вперед и смена позиции ног, руки в стороны.	0,5
6.	2 шага галопа правой и 2 левой, руки на пояс.	0,5
7.	Упор присев и переход в упор сидя ноги врозь продольно.	0,5
8.	Соединяя ноги, перекатом назад в стойке на лопатках с захватом бревна из-за головы (обозначить).	2,0
9.	Перекат вперед в упор лежа согнутыми руками.	1,0
10.	Выпрямляя руки – упор лежа и толчком двумя упор присев.	0,5
11.	Махом одной и толчком другой через стойку на руках соскок прогнувшись вправо (влево).	1,5
Всего		10,0
4. Акробатика		

1.	Танцевальные шаги (2-3).	1,0
2.	Равновесие на одной	1,0
3.	Шпагат	1,0
4.	Акробатические связки: - «рондат», прыжок с поворотом кругом + 1 элемент - Медленный переворот вперед (или назад или стойка на руках кувырок вперед) + 1 элемент; - переворот в сторону + 1 элемент.	2,5 2,0 1,0
5.	Прыжки (2-3).	1,5
	Всего	10,0

Требования к произвольной программе группы «Б»

III разряд

Девушки

№	Содержание материала	Баллы
	2. Опорный прыжок. Конь в ширину h =115см Девушки выполняют две попытки, состоящих из двух разных прыжков. Сбавка за повтор прыжка - 1 балл.	
1.	Прыжок ноги врозь.	10 баллов
2.	Прыжок согнув ноги.	10 баллов
	2. Брусья разной высоты	
1.	Размахивания изгибами, махом вперед вис лежа на н/ж, прогнуться	1,0
2.	Поворот на 180°, упор на н/ж	1,0
3.	Оборот (назад или вперед)	2,0
4.	Перемах (правой, левой)	1,0
5.	Подъем переворотом на в/ж	2,0
6.	Спад в вис лежа на н/ж	1,0
7.	Соскок на подколениках с н/ж или любой другой с использованием в/ж	2,0
	Всего	10,0
	За каждый дополнительный сложный элемент	+ 0,2
	3. Бревно	
1.	Любой наскок: в упор присев, на одну, с опорой или без опоры руками.	1,5
2.	Стойка на лопатках	2
3.	Равновесие	1,5
4.	Поворот на 180° на одной	1,0
5.	2-3 танцевальных шага	1,0
6.	Прыжковая связка (2-3 прыжка)	1,0
7.	Любой соскок переворотом	2,0
	Всего	10,0
	За каждый дополнительный сложный элемент	+ 0,2
	4. Вольные упражнения	
1.	Два переворота боком + 1 элемент	2,0
2.	Стойка в мост и поворот на 180* в упор присев	
3.	Кувырок назад и шпагат	1,0
4.	Стойка в кувырок +1 элемент	2,0

5.	Прыжковая связка (не меньше 2 прыжков)	1,0
6.	Любое равновесие	1,0
7	Танцевальные шаги	1,0
	Всего	10,0
	За каждый дополнительный сложный элемент	+ 0,2

Любая помощь – сбавка 1балл. Страховка допускается.

**Классификационная программа
по спортивно-массовой гимнастике
II разряд
девушки**

№	Содержание материала	Баллы
	1. Опорные прыжки. Конь в ширину h = 120 см	
1.	Прыжок согнув ноги с замахом	10 баллов
2.	Прыжок согнувшись	10 баллов
3.	Прыжок ноги врозь с замахом	10 баллов
	2. Брусья разной высоты <i>Обязательное наличие следующих элементов</i>	
1.	Подъем (правой, левой, толчком двумя).	2,0
2.	Оборот вперед	2,0
3.	Оборот назад	2,0
4.	Из упора на н/ж махом назад упор (стоя согнувшись ноги врозь, присев) на н/ж	2,0
5.	Любой соскок с использованием в/ж (дугой из упора на в/ж через н/ж и т.д.).	2,0
	Всего	10,0
	3. Бревно <i>Обязательное наличие следующих элементов</i>	
1.	Наскок в упор согнувшись, кувырком и др. через любой вид стойки на руках	1,0
2.	Кувырок вперед (назад)	1,5
3.	Любое равновесие.	1,0
4.	Поворот на 360° (2 поворота кругом подряд (разные))	1,0
5.	Танцевальные шаги	0,5
6.	Любой переворот на бревне	2,0
	2 прыжка прогнувшись из приседа	1,0
7.	Любой соскок переворотом	2,0
	Всего	10,0
	4. Акробатика <i>Обязательное наличие следующих элементов</i>	
1.	Любое равновесие после прыжка	1,5
2.	Серия (2-3) маховых прыжков	1,0
3.	Акробатические связки:	

	- медленный переворот на одну или обе ноги + 2 акробатических элемента.	1,5
	- рондат – прыжком поворот кругом + 2 акробатических элемента.	2,0
	- стойка на руках в кувырок вперед или кувырок назад в стойку на руках + 1 элемент.	2,0
4.	Шпагат на правой или левой.	0,5
5.	Поворот на 360°	1,0
6.	Танцевальные шаги	0,5
	Всего	10,0

*Требования к произвольной комбинации
по квалификационной программе группы «Б»*

**II разряд
девушки**

№	Содержание материала	Баллы
	Опорный прыжок. Конь в ширину h =115см	
1.	Прыжок ноги врозь с замахом	10 баллов
2.	Прыжок согнув ноги с замахом	10 баллов
3.	Переворот вперед	10 баллов
	2. Брусья разной высоты	
1.	Из размахивания изгибами махом вперед вис лежа на н/ж, прогнуться	0,5
2.	Поворот на 180 ⁰ , упор на н/ж	0,5
3.	Оборот назад	1,5
4.	Оборот вперед	1,5
5.	Перемах (правой, левой)	0,5
6.	Подъем переворотом на в/ж	1,5
7.	Толчком двумя подъем на в/ж	2,0
8.	Соскок на подколениках с н/ж или любой другой с использованием в/ж	2,0
	Итого	10,0
	За дополнительный сложный элемент	+ 0,2
	3. Бревно	
1.	Любой наскок: в упор присев, на одну, с опорой или без опоры руками.	1,0
2.	Кувырок вперед или назад	2,0
3.	Переворот боком или любой другой	2,0
4.	Равновесие	1,0
5.	Поворот на 360 ⁰ (может состоять из 180 +180)	1,0
6.	2-3 танцевальных шага	0,5
7.	Прыжковая связка (2-3 прыжка)	0,5
8.	Любой соскок переворотом	2,0
	Итого	10,0
	За дополнительный сложный элемент	+ 0,2
	4. Вольные упражнения	
1.	Рондат, поворот кругом прыжком + 1 элемент	2,5
2.	Переворот вперед или назад	2,0
3.	Стойка в кувырок +1 элемент	2,0

4.	Шпагат	0,5
5.	Прыжковая связка (не меньше 2 прыжков)	1,0
6.	Любое равновесие	1,0
7	Танцевальные шаги	1,0
	Итого	10,0
	За дополнительный сложный элемент	+ 0,2

Любая помощь – сбавка 1балл. Страховка допускается.

Требования к произвольной комбинации
по квалификационной программе группы «Б»

I разряд
девушки

№	Содержание материала	Баллы
	1. Опорный прыжок. Конь в ширину h =115см Девушки выполняют две попытки, допускается два одинаковых прыжка	
1.	Переворот вперед	10 баллов
2.	Переворот боком (рондат)	10 баллов
	2. Брусья разной высоты	
1.	Подъем разгибом	3,0
2.	Оборот вперед	1,5
3.	Оборот назад	1,5
4.	Перелет с в/ж на нижнюю или наоборот	2,0
5	Соскок с в/ж (дугой, через нижнюю жердь)	2,0
	Итого	10,0
	3. Бревно	
1.	Любой наскок с переворачиванием через голову	1,5
2.	Кувырок вперед или назад	1,0
3.	Переворот боком	1,0
4.	Переворот назад или вперед	2,0
5.	Равновесие	0,5
6.	Поворот на 360 ⁰ на одной	0,5
7.	2-3 танцевальных шага	0,5
8.	Прыжковая связка (2-3 прыжка, один широкий)	1,0
9.	Любой соскок сальтом	2,0
	Итого	10,0
	4. Вольные упражнения	
1.	Рондат фляк или рондат сальто	3,0
2.	Темповой переворот вперед или назад	2,0
3.	Стойка в кувырок +1 элемент	1,5
4.	Медленный переворот вперед или назад	1,5
5.	Прыжковая связка (из 2–3 прыжков)	0,5
6.	Любое равновесие	1,0
7	Танцевальные шаги	0,5
	Итого	10,0

Любая помощь – сбавка 1балл. Страховка допускается.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Глава 1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование как одна из дисциплин системы высшего профессионального физкультурного образования.....	5
1.1. Из истории создания дисциплины ПФСС.....	5
1.2. Значение профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте.....	6
1.3. Технология обучения студентов профессиональной деятельности в процессе ПФСС.....	9
1.4. Методика организации учебного процесса по ПФСС.....	13
Глава 2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Педагогическое физкультурное спортивное совершенствование».....	15
2.1. Спорт и его основные функции в обществе.....	15
2.2. Типы и виды спорта.....	19
2.3. Спортивная подготовка как модель для освоения профессиональных умений и навыков.....	22
2.4. Профессиональные умения и навыки тренера-преподавателя по физической культуре.....	24
2.5. Управление учебным процессом в учебно-тренировочном занятии и в соревнованиях.....	28
2.6. Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности.....	32

2.7. Характеристика и критерии эффективности спортивной стратегии и тактики.....	34
2.8. Физические способности, кондиционная и координационная подготовка.....	37
2.9. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.....	39
Глава 3. Характеристика спортивной гимнастики как вида спорта.....	39
3.1. Классификация видов гимнастики и их характеристика	39
3.2. Спортивная гимнастика – один из сложнокоординационных видов спорта.....	48
3.2.1. Характеристика спортивной гимнастики.....	48
3.2.2. Специфика спортивной гимнастики. Содержание соревновательных композиция и мастерство их исполнения.....	51
3.2.3. Особенности тренировочной деятельности в гимнастике...	57
3.2.4. Особенности соревновательной деятельности гимнастов...	59
3.2.5. Особенности подготовки гимнастов.....	60
3.2.6. Управление процессом подготовки.....	73
3.2.7. Комплексный контроль в гимнастике.....	82
3.2.8. Организация и проведение соревнований по гимнастике...	84
Глава 4. Научная и методическая работа студентов, занимающихся ПФСС (педагогическим физкультурно-спортивным совершенствованием).....	95

4.1. Роль научно-методической деятельности в повышения эффективности процесса подготовки спортсменов.....	95
4.2. Освоение студентами навыков научно-методической деятельности.....	96
Приложение	100
Содержание	110
Используемая литература	112

Используемая литература:

1. Абрамова В.В., Батуева Л.А. Гимнастика и методика преподавания. Курс лекций: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений. Часть третья – Тирасполь, 2009. – 168с.
2. Гимнастическое многоборье: Мужские виды/ Под ред. Гавердовского Ю.К. – М.: Физическая культура и спорт, 1987, – 480с.
3. Романюк Т.В. Соревнования по гимнастике: организация, проведение, судейство: Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений. – Тирасполь 2008. – 102с.
4. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФК и С, 1979.
5. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Под ред. Ю.Д. Железника. – М., Академия 2005. – 384с.