Тема: «Специальная физическая подготовка гимнастов для повышения спортивного мастерства»

**Пояснительная записка**

Целью настоящей работы является повышение общего и специального уровня физической подготовки гимнастов. Задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем растущего организма.
2. Физическая подготовка, в процессе которой акцентируется внимание на развитие быстроты движений, гибкости и статистических усилий при сохранении поз правильной осанки в смешанных висах, упорах и седах.

Специальная двигательная подготовка, включающая сочетание движений различным частями тела (координация движений) обучению умению оценивать движения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий, повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

Спортивная гимнастика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное занятие приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой гимнасты должны обладать высокими показателями динамической, статистической, взрывной силы и силовой выносливостью. От того, насколько хорошо развиты эти качества у гимнаста в значительной степени зависят и успехи в овладении сложной спортивной техникой. Поэтому специальная физическая подготовка, постоянное улучшение функционального состояния двигательного аппарата гимнаста, должна стать одним из ведущих в учебно- тренировочном процессе. Однако, для достижения успехов в этом направлении, нельзя ограничиваться только определением количества времени на специальные упражнения, развивающие физические качества. Прежде всего, необходимо рационально использовать время, т.е. правильно организовать занятия. Это возможно лишь в том случае, если известен уровень специальной физической подготовленности гимнастов и изменения, происходящие под влиянием тренировки. Располагая такими данными, можно правильно увеличить нагрузку, подбирая соответствующее, в каждом отельном случае, специальное упражнение, акцентировать внимание на слабых местах. Иными словами, это позволяет своевременно уточнить тренировочный процесс, а, следовательно, и повысить его эффективность, тем самым ускоряя процесс роста спортивно- технических результатов.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Специальная физическая подготовка в системе подготовки гимнаста……
2. Методы и их сочетания……………………………………………………….
3. План- схема распределения средств для гимнастов групп ПСМ………….

Список литературы……………………………………………………………

**Специальная физическая подготовка в системе подготовки гимнаста.**

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике- процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановлений функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человек и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывает практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническими возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к своевременной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специальных режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемо базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса, связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно- силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливости, психомоторные и мышечно- двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом тренировки и обучения в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалом в подготовке.

В настоящее время невозможно показать высокие спортивно- технические результаты по гимнастике, не выполнив сложных элементов из соединений в комбинациях, а эти упражнения требуют от занимающихся высокого уровня специальной физической подготовленности.

Оценка уровня СФП гимнаста групп ПСМ проводятся по данным ряда контрольных упражнений и показателей: подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз), поднимание ног в высокий угол в висе на гимнастической стенке (кол-во раз0. Отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз), упор углом на брусьях (сек), прыжок в длину с места (см), упражнения на гибкость 9 шпагаты, наклон вперед- выполняется из седа на полу, ноги врозь на 90 градусов и мост из произвольного положения).

Эффективность управления процессом тренировки студентов следует оценивать, прежде всего, с точки зрения его соответствия закономерностям растущего организма. Иначе говоря, средства воздействия на организм, методы совершенствования его форм и функций должны быть приведены в соответствие с возрастными особенностями развития учащихся.

Физиологический эффект тренировочной нагрузки, проявляется в прогрессивном изменении физического развития и вегетативных функцией, в повышении естественных защитных сил организма. Это происходит вследствие того, что тренировка затрагивает внутриклеточные процессы энергопроизводства и пластических функций.

Показатели функциональной зрелости нервно- мышечного аппарата- возбудимость и лабильность- к 8-10 гг. приближается к уровню взрослых людей. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 гг. достигает близких к предельным значениям.

От занятия к занятию четко просматриваются текущие адаптационные перестройки, составляющие основу долговременной адаптации. Текущие адаптивные сдвиги, а это не что иное, как реакция организма на нарушение гомеостаза. Физиологические границы этих сдвигов предопределены индивидуальными и видовыми особенностями. При достижении высокого уровня тренированности правило «чем больше нагрузка, тем выше спортивный результат» оказывается несостоятельным, так как резервы адаптации уже практически исчерпаны.

Резервы адаптации зависят от возраста, исходного уровня тренированности, наследуемых особенностей. По мере приближения к «к потолку» спортивных достижений потенциальные возможности роста становятся все более организованными. иначе говоря, чем ниже исходный уровень функциональной подготовленности, тем больше резерв адаптации.

Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме в процессе тренировки, являются обратимыми. Если занятия прекращаются или проводятся нерегулярно, приобретаемые прогрессивные сдвиги постепенно утрачиваются. Необходимо постоянно поддерживать их, используя наряду с развивающими нагрузки, поддерживающие высоких уровень функциональной подготовленности. Совершенно очевидно, что только систематическая тренировка обеспечивае6т сохранение и накопление функциональных и структурных изменений, создает условия для долговременной адаптации.

Развитие тренированности характеризуется специфическими изменениями в мышечной и нервной ткани. Это совершенствование регуляционных и биохимических процессов, обеспечивает сократительную функцию скелетных мышц, повышение активности ферментных систем.

Восстановление потенциальной энергии мышечного сокращения сопряжено с биохимическими реакциями, решающая роль в которых принадлежит окислительным процессам. Увеличение потребности в кислороде сопровождается соответствующими изменениями в кровообращении и дыхании, которые позволяют кислороду с большей быстротой транспортироваться от легких к тканям.

1. **Методы и их сочетания.**

При выполнении комплексов упражнений необходимо применить как неспецифические методы, т.е. методы, применяемые во всех областях обучения, так и специфические- характерные только для процессов физического воспитания. Из специфических методов целесообразно использовать игровой, соревновательный и методы строго регламентирующих упражнений- сопряженный, повторный, метод кратковременных усилий, метод «до отказа», переменный и методы контроля, причем каждый из этих методов имеет свои особенности.

«Особенностью сопряженного метода является одновременное соединение в ходе выполнения физических упражнений нескольких сторон спортивной подготовки, приводящих к развитию качественно нового согласованного их применения в соответствии со специфической спортивной деятельностью». (В.М. Дьячков)

При использовании сопряженного метода происходит одновременное развитие силы и совершенствование спортивной техники. Иными словами, сила определенных мышечных групп наращивается в процессе овладения гимнастами определенными элементами и соединениями (стойка силы и др.). сопряжённый метод сокращает время, необходимое гимнасту для совершенствования тех или иных силовых элементов, поскольку одновременно происходит развитие специального физического качества и совершенствование двигательного навыка.

Сочетая повторный (динамический) метод, и метод кратковременных усилий (статистический) можно добиться приобретения необходимой для гимнаста способности концентрировать мышечные усилия в определенный момент.

Метод «до отказа» состоит в выполнении спортсменом того или иного упражнения до утомления. При таком характере работы величина мышечных усилий остается неизменной, состояние организма изменяется, спортсмен приобретает чрезвычайно важную способность к длительной силовой работе (подтягивание в висе, отжимание в упоре на брусьях и др.)

Применяя переменный метод, необходимо использовать его в двух режимах: в режимах непрерывной и интервальной нагрузки. В режиме непрерывной нагрузки упражнения соединяются таким образом, что задаваемая нагрузка не прерывается интервалам отдыха, а дается «в один прием». В комплексах упражнения выполняются в режиме непрерывной нагрузки. Отдых между упражнениями в течение 2-3 минут.

Метод контроля позволяет определить, дают ли применяемые средства желаемый результат (сдача контрольных нормативов) и узнать, какие изменения происходят под влиянием комплексов упражнений (изменение физиологического состояния по внутренним- ЧЧС, частота дыхания и внешним признакам).

Каждый из рассмотренных методов, как видно из сказанного выше, по-своему влияет на развитие силы мышц. Следовательно, для специальной силовой и скоростно- силовой подготовки считаю необходимым использовать все эти методы в комплексе. Весьма важную роль играет и определённая последовательность при комплексном применении этих методов. Вначале выполняются упражнения динамического характера, когда будет создана необходимая силовая база, включаю статистические задержки, это развивает способность к волевой концентрации усилий для силовых и статистических упражнений.

Применяя данный метод, нужно основываться как на общие, так и на специфические закономерности (принципы) построения физического воспитания. На основе обще методических принципов формируется у студентов осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели- повышение спортивного мастерства- и к конкретным задачам, поставленным на занятиях. Особенно важным является требование соответствия упражнений возможности гимнаста. Только в том случае, если он способен выполнить упражнение достаточно точно, за счет правильного взаимоотношения между работающими мышечными группами может быть достигнут максимальный эффект. Следует отметить, что данный принцип доступности необходимо рассматривать как меру посильной трудности.

При решении задач специальной силовой подготовки не следует ограничивать только отбором методов и определением их последовательности в учебном процессе. Важную роль играют и применяемые средства. При составлении комплексов следует такие упражнения, которые пригодны для использования всех выше перечисленных методов. К числу средств, позволяющих достичь большего эффекта специальной силовой подготовки, относятся подводящие упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

1. **План- схема распределения средств для гимнастов групп ПСМ.**

Общая результативность занятий, образующих звенья процесса физического воспитания зависит, кроме прочего, от их частоты и суммарной протяжённости во времени. В основе этой зависимости лежат естественные закономерности развития морфо- функциональных свойств организма, описанные по-своему еще Ж. Ламарком в известной формулировке « Закона упражнения:… частое и неослабевающее употребление какого- ни будь органа укрепляет мало- помалу этот орган, развивает его, увеличивает и сообщает ему силу, соразмерную с длительностью самого употребления, тогда как постоянное неупотребление органа неприятно ослабевает его, приводит в упадок, последовательного сокращения его способности…»

Один из основных принципов, на котором проводятся занятия,- это принцип непрерывности, который представляет собой общую последовательность, преемственность занятий. Ведь эффективной может быть лишь такая система занятий, в которой обеспечена постоянная связь между ними. Сложность построения такой системы обусловлена тем, что ее нельзя построить иначе, чем в порядке чередования занятий с восстановительным отдыхом, отделяющими их друг от друга и тем самым, как бы противостоящим слитности системы. Нарастание тренированности и повышение работоспособности наблюдаются в том случае, когда восстановительные процессы обеспечивают восстановление и накопление энергии.

При составлении плана- схемы подготовки гимнастов гр. ПСМ нагрузку необходимо распределять следующим образом. Подряд, в течение нескольких занятий, гимнасты выполняют комплексы упражнений. В результате кумуляции следовых процессов физических воздействий в мезоциклах тренировки происходит прирост показателей и улучшение спортивных результатов. Непрерывная кумуляция их эффектов происходит при условии, что каждое последующие занятие проходит по следам предыдущих, закрепляя и углубляя их. Однако, если мы будем далее давать нагрузку в таком же режиме, то спортсмен исчерпает свои текущие адаптационные резервы. Если кумуляция следовых процессов физических воздействий превышает определенный «порог», после которого организм не успевает восполнить свои энергетические запасы, то происходит не довосстановление, которое далее ведет к возникновению хронического утомления, перенапряжению отдельных органов, систем, т.е. к перетренированности. При перетренированности наблюдается неблагоприятные изменения в обмене веществ, нарушается витаминный баланс в организме, ухудшаются нейрогуморальные влияния, естественная иммунологическая защита организма снижается. Для того, чтобы избежать данных нарушений, занятия чередуются следующим образом: на одной тренировке даются только элементы техники (оптимизированный отдых), на другой- элементы техники со специальной физической подготовкой.

Изменяя величину и направленность нагрузок,- концентрируя их в одних занятиях и уменьшая в других, причем так, чтобы на определенном занятии доминировал режим активного отдыха, этим обеспечивается адекватное соотношение суммарной нагрузки и отдыха, исключая переутомление, способствуя повышению спортивных результатов.

Учитывая гетерохронность восстановления различных сторон оперативной работоспособности, включаются в занятия разнохарактерные упражнения. К началу данного занятия спортсмен успевает восстановиться, хотя оно и будет проходить как бы на фоне незавершенного цикла некоторых восстановительных процессов, обусловленных предшествующим занятием. Еще И.П. Павлов показал, что утомление и восстановление- это две стороны одного процесса. Соотношение их- основа деятельного состояния или перехода к пониженной активности живой структуры.

При выполнении комплексов упражнений студенты- гимнасты работают в двух режимах: аэробном и анаэробном. Учитывая направленность нагрузок на совершенствование физиологических механизмов аэробного и анаэробного энергообеспечения, решается одна из главных задач- подготовку спортсмена к выполнению соревновательной нагрузки.

В течение первых 3 месяцев занятий комплексы упражнений необходимо выполнять в начале основной части урока, когда ребята полны сил и энергии. Затем, по мере увеличения тренированности и адаптации к физическим нагрузкам, в течение следующих месяцев выполнение комплексов упражнений переносится на конец основной части занятия, чтобы освободить время для освоения элементов техники, необходимой для выполнения разрядов и обеспечить рост силовой подготовки.

**Список литературы**

1. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье: мужские виды. - М.: Физкультура и спорт, 1987 г.- 480 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. -М.: Лепсос, 1994 н.- 368 с.
3. Загорский Б.И., Залетов И.П., Пузырь Ю.П. Физическая культура. - М.: Высш. Шк. 1989 г. – 383 с.
4. Зверев С.М. Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки, секции. - М.: Просвещение, 1986 г. – 431 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: физкультура и спорт, 1991 г. – 543 с.
6. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания- М.: Физкультура и спорт, 1976 г. – 256 с.
7. Стюарт МакРоберт. Думай. СП «Уфйдер спорт», 1997 г. – 223 с.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. -М.: Физкультура и спорт, 1980 г.- 255 с.
9. Фомин Н.А. Физиология человека. - м.: Просвещение, 1992 г. – 351 с.
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологическите5 основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991 г.- 224 с.