

**А.Г. Нарскин**, канд. пед. наук, доц., **С.В. Шеренда**, канд. пед. наук, доц.,

**А.О. Беляков**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

## **МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ**

Стремительное развитие гимнастики, особенно на этапе высших достижений, сопровождается постоянным ростом уровня соревновательных результатов. Это предопределяет необходимость дальнейшего совершенствования тренировочного процесса и поиска все более совершенных форм, средств и методов подготовки, позволяющих добиваться значительных успехов в избранном виде спорта.

Вместе с ростом достижений в этом виде спорта актуализировались проблемы, препятствующие дальнейшему совершенствованию спортивных результатов. Одной из существенных проблем является недостаточная научно-методическая обоснованность структуры и содержания тренировочного процесса, связанного с подготовкой квалифицированных спортсменов.

В связи с этим становится весьма актуальным и требующим решения вопрос повышения эффективности подготовки квалифицированных гимнастов.

Известно, что основу тренировочного процесса в сложнокоординационных видах спорта, в том числе и в спортивной акробатике, составляет техническая подготовка, занимающая большую часть времени. Однако одним из не менее эффективных путей повышения результативности тренировочной, а значит и соревновательной, деятельности квалифицированных гимнастов является дальнейшее совершенствование их общей физической подготовки.

Поэтому целью нашего исследования явилась теоретическая разработка и экспериментальное обоснование методики общей физической подготовки квалифицированных гимнастов, направленной на совершенствование отстающих двигательных способностей.

Исследования по разработке и экспериментальному обоснованию методики общей физической подготовки проводилось в период с октября 2014 года по май 2015 года в Государственном учреждении «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 4 города Гомеля» на отделении «Спортивная акробатика» в группе высшего спортивного мастерства. Исследование осуществлялось в несколько этапов.

На первом этапе (сентябрь – октябрь 2014 года) были проведены анализ научно- методической и документальной литературы, беседы с тренерами, осуществляющими подготовку квалифицированных спортсменов. Разработана методика общей физической подготовки квалифицированных гимнастов, направленная на совершенствование отстающих двигательных способностей.

На втором этапе (сентябрь 2014 года) было проведено предварительное тестирование для определения уровня общей и специальной физической подготовленности квалифицированных гимнастов до начала педагогического исследования.

На третьем этапе (октябрь 2014 – май 2015 года) был проведен формирующий педагогический эксперимент, цель которого заключалась в экспериментальном обосновании методики общей физической подготовки квалифицированных гимнастов, направленной на совершенствование

отстающих двигательных способностей. Итоговый контроль проводился в мае 2015 года, с целью подтверждения эффективности разработанной нами методики.

На четвертом этапе (май – июнь 2015 года) было проведено обобщение результатов исследования и обработка полученных данных.

Так как высокий уровень физической подготовленности является фундаментом для спортивного мастерства, физическая подготовка является важным компонентом учебно-тренировочного процесса.

В гимнастике такие виды тренировки имеют свою отличительную специфику. Так, ОФП (общая физическая подготовка) больше интерпретируется, как обобщенная физическая подготовка. Эффект таких тренировок распространяется на достаточно широкий список элементов, конфигурация которых может даже резко отличаться, то есть эффект идет «общий». Тогда, как эффект СФП (специальной физической подготовки) больше направлен на какой-то конкретный элемент, фактически являясь основным мероприятием для развития и освоения элемента.

Спортивная гимнастика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой гимнасты должны обладать высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливостью. От того, насколько хорошо развиты эти качества у спортсмена, в значительной степени зависят и успехи в овладении сложной спортивной техникой. Поэтому специальная физическая подготовка, постоянное улучшение функционального состояния двигательного аппарата гимнаста, должна занимать одно из ведущих мест в учебно-тренировочном процессе. Однако, для достижения успехов в этом направлении, нельзя ограничиваться только определением количества времени на специальные упражнения, развивающие физические качества.

Как показали беседы с тренерами и наш практический опыт работы, очень часто тренеры и гимнасты углубляются в СФП и совсем не совершенствуют уровень общей физической подготовленности, вследствие чего у них формируется некий «застой» в движении к поставленному элементу или цели. Уровень общей физической подготовленности прямым образом влияет на специальную физическую подготовленность, и от его развития зависит усвояемость новых изучаемых элементов. Так как рост спортивных достижений всегда требует нового уровня развития физических качеств спортсмена, развитие двигательных способностей способно ускорит и развитие уровня специальной физической подготовленности гимнастов.

В этой связи на основании данных научно–методической литературы, бесед с тренерами и практического опыта работы нами была разработана экспериментальная методика общей физической подготовки квалифицированных гимнастов.

Основными средствами, используемыми в системе общей физической подготовки гимнастов, явились упражнения для развития силовых и координационных способностей спортсменов, которые по результатам предварительного исследования были определены как отстающие.

Общая физическая подготовка осуществлялась в процессе тренировочной деятельности, основными элементами которой являются упражнения, направленные на развитие общей и специальной подготовленности спортсменов.

Тренировки проводились два раза в день ежедневно (четверг, суббота – по одной тренировке), кроме воскресенья. Все упражнения выполнялись в конце тренировочного процесса, после отработки соревновательных программ и СФП.

Наиболее активно применялся принцип постепенности, предполагающий последовательное увеличение нагрузки при повторных занятиях. Объем и интенсивность нагрузки увеличивалась с каждым месяцем тренировок. Степень усложнения упражнений зависела от динамики изменения уровня физической подготовки гимнастов и степени освоенности выполнения упражнений.

В начале педагогического эксперимента (октябрь – декабрь 2014 г.) использовался упрощённый комплекс упражнений, развивающий силовые и координационные способности, в следующем периоде (январь – февраль 2015 г.) использовался усложнённый комплекс упражнений, в заключительный период педагогического эксперимента был использован наиболее сложный комплекс упражнений. Основанием для повышения сложности упражнений являлось освоение спортсменами предложенного комплекса. При изменении комплекса акцент делался на усложнение исходного положения спортсменов, добавление более сложных элементов и уменьшение времени отдыха между подходами.

При выполнении комплексов упражнений каждое отдельное упражнение выполнялось в серии подходов (от 2 до 5, согласно разработанной нами методике).

С целью подтверждения эффективности разработанной нами методики подготовки квалифицированных гимнастов был проведён годичный педагогический эксперимент. В начале и по окончании нашего эксперимента мы провели оценку уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов группы высшего спортивного мастерства по результатам ряда контрольных упражнений.

Как свидетельствуют полученные данные, практически у всех гимнастов, принимающих участие в нашем исследовании, в начале педагогического эксперимента текущий уровень общей физической подготовленности находился на уровне выше среднего. Однако в общей структуре подготовленности более низкие показатели были отмечены в силовых и координационных упражнениях (а именно: «Высокий угол»,

«Стойка на время», «Углы», «Стойка силой»).

Анализ данных, полученных по окончании педагогического эксперимента, установил положительную динамику исследуемых параметров у всех спортсменов, принимающих участие в исследовании.

Положительные сдвиги при оценке двигательных возможностей отмечены практически по всем разделам двигательных тестов, характеризующих уровень общей физической подготовленности, особенно высокой была динамика отстающих компонентов общей физической подготовленности. Максимальный процентный прирост в средней оценке общей физической подготовленности составил 8,1 %, минимальный – 6,7 %.

Отмеченную положительную динамику уровня общей физической подготовленности обусловил прирост в отдельных упражнениях. Так, в упражнении

«Высокий угол» годичный прирост составлял от 28,6 % до 25 %. В упражнении

«Стойка на время» процентный прирост составил от 25,7 % до 4,5 %. «Углы» улучшились в процентном приросте на 28,6 % – 25 %. В упражнении «Стойка силой» процентный прирост составил 25 % – 14,3 %.

Повышение уровня общей физической подготовленности способствовало и улучшению результатов в тестах, характеризующих уровень специальной физической подготовленности.

За период педагогического эксперимента наибольший процентный прирост средней оценки составил 20 %, в то время как наименьший процентный прирост зафиксирован на уровне 10 %.

На наш взгляд, подобная положительная динамика повышения уровня подготовленности связана с рациональностью подобранной методики и непрерывностью тренировочного процесса, направленного на совершенствование координационных и силовых способностей спортсменов.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о положительном влиянии разработанной нами методики общей физической подготовки квалифицированных гимнастов, направленной на совершенствование отстающих двигательных способностей на уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов, что подтверждает ее эффективность.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ