

## СХОДСТВО И РАЗЛИЧИЯ В ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ И ГИМНАСТОК ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*В статье рассматриваются психологические аспекты подготовки высококвалифицированных спортсменов, учитывая особенности физиологического развития гимнастов и гимнасток.*

**Ключевые слова:** акселераты, реторданты, мужская и женская гимнастика, учебно-тренировочный процес.

**Постановка проблемы и ее связь с важными научными публикациями.** Научно-техническая революция дает возможность по-новому взглянуть на процесс обучения, в другом свете представить методы обучения, которые существенно видоизменяются в связи с требованиями сегодняшнего дня. В связи с этим возникает необходимость в модификации этих методов, в их развитии, расширении и дополнении. Характерное для современной науки широкое внедрение математических методов в учебно-тренировочный процесс обучения гимнастическим упражнениям производится по многим направлениям, среди которых можно выделить два: первое – это создание моделей, отражающих существенные черты движений спортсмена в гимнастике, и второе – широкое использование ЭВМ для обработки информации о характеристиках движений. Биомеханические характеристики гимнастических упражнений определяются на разной методической основе, часто одни и те же характеристики находятся различными способами, что усложняет процесс их анализа и делает многие исследования несопоставимыми [5].

Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана 23 июля 1881 г. – на 11 лет раньше федераций конькобежного спорта и гребли. Остальные международные спортивные федерации – детища XX века. За прошедшие сто лет спортивная гимнастика сделала колоссальные успехи. Если сравнить упражнения чемпионов первых и последних Олимпийских игр, то резюме уложится в два слова: фантастический прогресс! Этот прогресс особенно ускорился после внедрения в учебно-тренировочный процесс поролоновых матов, ям и тренажеров, а также новых методов, средств и технологий обучения и тренировки. За сравнительно короткий исторический период неизмеримо возросли трудность упражнений, качество их исполнения и тренировочные нагрузки. Кардинально изменилась гимнастическая техника. Создано структурно разнообразное множество движений, обеспечиваемых разнохарактерными техническими действиями и контрастными двигательными режимами, не имеющими аналогов в современном спорте. В то же время основные критерии спортивной гимнастики остаются традиционными с момента ее оформления как вида спорта. Это трудность упражнений, их композиция и качество исполнения. Предметом оценки во все времена в гимнастике является то, что делает гимнаст и как он это делает [3].

### **Анализ последних исследований и публикаций**

В литературных источниках, опыте практической работы представлены различные теоретические предпосылки и подходы к решению этой проблемы. Начиная с работ Л. Я. Аркаева, Н. Г. Сучилина, в отечественной теории физического воспитания рассматриваются фундаментальные вопросы проектирования методик физического воспитания и спортивной тренировки, структурного оформления учебно-тренировочных занятий, нормирования физической нагрузки. Содержательные результаты научных исследований проблемных вопросов чему учить? и как учить? послужили методологической основой планирования и реализации учебно-тренировочного процесса, вошли в арсенал средств профессиональной подготовки [1, 2].

Большое значение для структурирования средств обучения и тренировки имели исследования в области физиологии и психологии человека, в которых изучались способы управления тренировочными состояниями организма на разных этапах спортивного совершенствования. В ряде исследований, для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, обосновываются различные режимы физической активности и на этой основе создаются локальные и унифицированные методики подготовки спортсменов к соревнованиям, обеспечивается их широкое внедрение в практику работы специалистов, профессиональное образование [3].

Вместе с тем анализ литературы показывает, что проблема совершенствования подготовки гимнастов и гимнасток на основе углубленного изучения спортивной тренировки является на сегодняшний день не достаточно исследованной.

Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий, выполняемых в относительно постоянных условиях

без прямого контакта с соперниками. По сравнению с другими видами спорта сами управляющие движения в гимнастике относительно просты. Это гибательно – разгибательные движения в основном в плечевых и тазобедренных суставах, поскольку во многих гимнастических упражнениях правилами соревнований предписывается удерживать руки и ноги прямыми.

Но эти относительно простые управляющие движения должны быть очень точно скоординированы между собой во времени и пространстве. Они должны выполняться своевременно и точно в весьма необычных положениях. В большинстве случаев это осуществляется в условиях сложной, быстро меняющейся ориентации и острого дефицита времени. Выполнение одних элементов обеспечивается техническими действиями, строго дозированными по пространственно-временным и силовым параметрам, для выполнения других требуется развить максимальный импульс силы, третьи требуют оптимального сочетания усилий различной мощности, четвертые – незаурядной ловкости, пятые – высоко развитого чувства равновесия. И все это часто имеет место в одном и том же упражнении [1].

**Цель и задачи работы:** теоретически обосновать организационно – педагогический процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе комплексного анализа спортивной гимнастики как вида спорта. Проанализировать современное состояние и тенденции развития спортивной гимнастики (женской и мужской), обосновать основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов в спортивной гимнастике.

**Основной материал исследования.** Научные исследования проводились поэтапно на базе СДЮШОР по спортивной гимнастике Донецкого облсовпрофа. Современная гимнастика многообразна. Большая гимнастика является координационно-сложной, биологически энергоемкой системой, предъявляющей высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов. Современные гимнасты высшей квалификации должны обладать высоким уровнем развития таких физических качеств, как сила, быстрота, ловкость, гибкость и специальная выносливость, высоким трудолюбием и трудоспособностью. Отличительными чертами гимнастики являются выразительность, сценичность, пластичность и ритмичность движений, стремление к созданию художественного образа специфически гимнастическими двигательными средствами.

Вышеизложенное в равной степени относится как к мужской, так и к женской гимнастике и используется в подготовке мужской и женской национальных сборных Украины. В то же время подготовка гимнасток к высшим достижениям имеет свои особенности. Следует отметить, что менталитет женских тренеров по спортивной гимнастике все же отличается от менталитета мужских тренеров. В женской гимнастике обычно больше конфликтов.

Основное различие между мужской и женской гимнастикой состоит в том, что у женщин четыре снаряда, три из которых являются прыжковыми (прыжок, бревно и вольные упражнения), а у мужчин – шесть различных снарядов, из которых лишь два прыжковые. При этом упражнения на коне и кольцах не имеют между собой ничего общего. Поэтому мужская гимнастика в двигательном плане более сложна. Высококвалифицированные гимнастки тренируются столько же, сколько гимнасты (если не больше). Времени для освоения полноценных комбинаций во всех видах многоборья у них больше и потому путь к вершинам гимнастического мастерства в женской гимнастике короче, чем в мужской [5].

Статистические данные свидетельствует о том, что путь от первых шагов в гимнастическом зале до выполнения нормы мастера спорта у девочек занимает 5 – 7 лет, а до высоких спортивных результатов – 8 – 10 лет. Пубертатный период у них начинается поздно: в 15 – 18 лет. Как известно, по времени наступления периода полового созревания (пубертатный период) люди делятся на акселератов (раннее половое созревание), нормальных подростков и ретардантов (позднее половое созревание). В спортивной гимнастике преобладают ретарданты. При этом высокие тренировочные нагрузки в той или иной степени способствуют задержке полового созревания.

Пик развития относительных силовых и скоростно-силовых качеств у большинства подростков приходится на предпубертатный период. В пубертатный период эти показатели снижаются в силу быстрого увеличения длины тела и костных рычагов, роста мышечной массы и веса тела. Это создает в гимнастике серьезные проблемы: приводит к снижению спортивной результативности и даже к прекращению активных занятий большой гимнастикой. Но это далеко не общее правило. Например, А. Дитятин в пубертатный период за один год вырос на 12 см и потяжелел на десяток с лишним килограммов. Однако умелый подбор оптимальных тренировочных нагрузок и мастерство тренера позволили ему в пубертатном периоде не только не снизить, но и повысить свои спортивные результаты: в 16 лет он стал абсолютным чемпионом Спартакиады народов СССР.

По сравнению с юношами процесс снижения относительных показателей у девушек обычно происходит более интенсивно. При этом ряд абсолютных показателей физических качеств может увеличиваться. Но для гимнастики это не имеет значения.

После завершения периода полового созревания относительные показатели скоростно-силовой подготовленности лишь у некоторых девушек вновь достигают предпубертатного уровня. А у юношей они обычно этот уровень впоследствии превышают. Поэтому гимнасты в современном большом спорте в принципе более долговечны, чем гимнастки [3,5].

*Согласно Уставу Международного олимпийского комитета на Олимпийских играх спортсменам разрешается выступать с шестнадцати лет. Чтобы оптимально использовать свои биологические шансы и успешно выступить на своей первой (и, весьма вероятно, последней) Олимпиаде девочки к четырнадцати годам должны в совершенстве овладеть арсеналом большой гимнастики, с тем чтобы в течение 2-х лет основательно его "обкатать" на соревнованиях и тренировках и во всеоружии встретить пубертатный период. Отсюда простые арифметические расчеты показывают, что оптимальный возраст для начала занятий гимнастикой у девочек – 5 – 6 лет.*

У мальчиков путь к вершинам гимнастического Олимпа еще длиннее: 10 – 12 лет (до нормы мастера спорта – 7 – 9 лет). Таким образом, с учетом различий биологического развития мужчин и женщин оптимальный возраст для начала занятий гимнастикой у мальчиков колеблется в том же диапазоне, что и у девочек.

Необходимо отметить, что в видах мужского и женского многоборья в последние годы произошло заметное сближение по характеру и содержанию упражнений. Например, техника исполнения акробатических и опорных прыжков по составу и структуре одинакова для мужчин и женщин. Практически идентична техника и в других сходных видах мужского и женского гимнастического многоборья, особенно на перекладине и разновысоких брусьях.

В современной гимнастике нет мужской или женской техники, как нет и техники национальной. Есть техника хорошая и плохая, правильная и неправильная. Различия в ней зависят не столько от пола и возраста, сколько от антропометрических данных, таланта, качества базовой подготовки и уровня физической подготовленности гимнастов и гимнасток.

Имеющиеся различия между мужской и женской гимнастикой обусловлены главным образом конструктивными особенностями мужских и женских гимнастических снарядов, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями мужского и женского организмов. Эти особенности необходимо учитывать в процессе подготовки гимнастов и гимнасток высшей квалификации, но их не следует преувеличивать. Мужская гимнастика более атлетична, а женская более пластична и выразительна, более художественна.

Гимнастов и гимнасток (как, впрочем, и всех спортсменов) независимо от пола можно условно разделить на три категории. Представители первой категории обычно выступают на соревнованиях так, как они готовы, соответственно уровню их подготовленности. Чуть лучше, чуть хуже, но не намного. Соревновательный стресс мало отражается на их результативности. Что не получалось на тренировках, не получается на соревнованиях, и наоборот. Неожиданные срывы здесь относительно редки. Это надежная, хорошо предсказуемая категория спортсменов. В сборных командах это обычно крепкие середняки [4].

Представители второй категории чаще выступают на соревнованиях хуже, чем могли бы, судя по уровню их подготовленности. Предстартовая лихорадка и соревновательный "мандраж" отрицательно сказываются на их спортивно-технических результатах. Они ошибаются там, где не ошибались на тренировках. Среди гимнастов высшей квалификации люди этого типа встречаются довольно редко.

Представители третьей категории обычно на соревнованиях выступают лучше, чем на тренировках. Эти спортсмены не боятся ни соперников, ни судей, ни публики. Они любят соревноваться, умеют концентрировать свою волю, способны собираться и выкладываться в нужный момент. Они не страдают от предстартовой лихорадки. Соревновательный стресс идет им на пользу, умножая силы. Чем острее накал соревновательной борьбы, тем уверенней и лучше они выступают. Это очень волевые люди с сильным целеустремленным характером и высокой мотивацией.

На соревнованиях им нередко удается то, что не получалось на тренировках. Даже среди мировой гимнастической элиты люди этого типа – большая редкость. К ним относятся выдающиеся представители отечественной гимнастики Виктор Чукарин, Лариса Латынина, Борис Шахлин, Николай Андрианов, Александр Дитятин, Дмитрий Билозерчев, Юрий Королев, Лилия Подкопаева. Ярким представителем гимнастов этой категории является абсолютный чемпион XXVII Олимпийских игр в Сиднее Алексей Немов.

Проведенные нами исследования дают возможность сделать следующие **выводы**:

– учебно-тренировочный процесс гимнастов и гимнасток высшей квалификации следует строить с учетом их психического склада и принадлежности к одной из трех вышеописанных категорий. При прочих равных условиях, гимнастам, отнесенным ко второй категории, нужно тренироваться больше и интенсивнее. Чтобы обеспечить необходимую соревновательную надежность и заданную результативность, им нужно больше выполнять комбинаций целиком;

– принадлежность к той или иной категории, как и психический склад характера, в значительной степени задается от рождения. Однако, даже будучи генетически детерминированной, принадлежность эта не является абсолютно жесткой, раз и навсегда заданной. Под влиянием внешних и внутренних факторов возможны переходы из одной категории в другую. Так по результатам одних соревнований гимнаста можно отнести ко второй категории, а по результатам других – к третьей. Даже по результатам одних и тех же соревнований гимнаста нередко можно отнести к разным категориям. Лишь достаточно длительные педагогические наблюдения и специальное психологическое тестирование позволяет определить действительный психический склад гимнаста и на этом основании отнести его к той или иной категории;

– в подготовке гимнастов и гимнасток много общего, при работе с контингентом разного пола сходства, по нашему мнению, значительно больше, чем отличий. Основное отличие в методике тренировки состоит в том, что гимнасткам нужно более часто повторять задачи и объяснения. Они чаще забывают и "теряют" вроде бы хорошо освоенные элементы и соединения. Гимнасткам требуется более рафинированная информация, более жесткие и детализированные задания с конкретными пояснениями, что нужно делать. Для гимнасток эти разъяснения более эмоциональны. Для гимнастов они более логичны и лаконичны. Информацию гимнасткам следует подавать более мелкими дозами и чаще, чем гимнастам. Однако, по большому счету в идеологии, методологии и технологии подготовки гимнастов и гимнасток высшей квалификации принципиальных различий нет.

**Перспективы дальнейших разработок.** В дальнейшем планируется для повышения качества подготовки профессиональных тренеров по спортивной гимнастике в высших учебных заведениях физической культуры использовать положения об истории возникновения и развития этого вида спорта, классификации упражнений, основных компонентах подготовки высококвалифицированных спортсменов и разработка учебника касательно специализации спортивная гимнастика – "Управление процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов".

#### **Использованные источники**

1. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Фис, 2004. – 328 с.
2. Бурухин С. Ф. Гимнастика это очень важно / С. Ф. Бурухин // Физич. культ. в школе. – 2002. – № 8. – С. 10.
3. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений: учеб. пособ. / Ю. К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
4. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
5. Платонов В. Н. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсменов / В. Н. Платонов // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 80-92.

*Bulgachenko S.V., Lebedeva V.S., Koval T.V.*

#### **LIKENESS AND DISTINCTIONS IN TECHNOLOGY OF PREPARATION'S OF GYMNASTS AND FEMALE GYMNASTS OF HIGHER QUALIFICATIONS**

*The psychological aspects of preparation of highly skilled sportsmen are examined In the article, taking into account the features of physiological development of gymnasts and female gymnasts.*

**Key words:** *accelerators, retardants, masculine and woman gymnastics, educational – training process.*

*Стаття надійшла до редакції 19.09.2013 р.*

