**Спортивные виды гимнастики.**

**Методика тренировки.**

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

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

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

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

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