

УДК: 796.034.4

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ НАГРУЗКИ ПЕРСПЕКТИВНЫХ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МАКРОЦИКЛЕ

Д.Х. Умаров, Б.Б. Мусаев

Узбекский государственный институт физической культуры, Ташкент, Узбекистан

Для связи с авторами: jamshid-0505@mail.ru

Аннотация:

В представленной статье рассмотрены вопросы формирования программы, составленной на основе оптимальных вариантов различной по величине и целевой направленности тренировочной нагрузки в недельных микроциклах и их рациональном распределении в соревновательном макроцикле. Предложены методы комплексного контроля за учебно-тренировочным процессом, способствующие росту физической и технической подготовленности юных гимнастов.

Ключевые слова: специально-физическая подготовка, техническая подготовка, предсоревновательный этап, «сверхударная» неделя.

THE COMPARATIVE ANALYSIS OF STRUCTURE OF LOAD OF PERSPECTIVE YOUNG GYMNASTS IN THE COMPETITIVE MACROCYCLE

D.H. Umarov, B.B. Musayev

Uzbek State Institute of Physical Training, Tashkent, Uzbekistan

Abstract:

In the presented article questions of formation of the program made on the basis of optimum options various in size and a target orientation of a training load in week microcycles and their rational distribution in a competitive macro cycle are considered. The methods of complex control of educational and training process promoting growth of young gymnasts physical and technical fitness are offered.

Key words: Special physical preparation, technical preparation, precompetitive stage, «over the shock» week.

ВВЕДЕНИЕ

По всему спектру исследований проблем в спортивных видах гимнастики накоплен богатейший научный материал. Сформирована теоретическая база системы многолетней подготовки в гимнастике, в частности методики тренировки, анализа техники, воспитания специально-двигательных качеств. Определены средства контроля за структурой и содержанием учебно-тренировочного процесса, величиной и направленностью тренировочной нагрузки, состоянием спортсмена, системой соревнований и т.д. (1,2,3,4,5).

Однако анализ состояния данной проблемы в спортивной гимнастике свидетельствует о недостаточности ее научной разработке. До настоящего времени основное внимание уделялось вопросам развития общей специально-физической (СФП) и технической (ТП) подготовки. Недостаточно полно изучены критерии перспективности юных гимнастов в период углубленной

специализированной подготовки и спортивного совершенствования, содержание тренировки, в том числе распределение элементарных средств подготовки в учебно-тренировочном занятии, в микро- и предсоревновательном мезоцикле, и тем более на видах гимнастического многоборья, с учетом современных требований и возрастных особенностей детей и подростков (2,4,5).

ЗАДАЧА ИССЛЕДОВАНИЯ

Определить оптимальную структуру и распределение компонентов различной по величине и целевой направленности тренировочной нагрузки в микро- и соревновательных мезоциклах гимнастов 13-15 лет.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В аспекте практической реализации поставленной задачи исследования был организован и проведен основной эксперимент (с сентября 2010

по август 2011 г.) в условиях спортивных школ по спортивной гимнастике. Гимнасты 13-15 лет, привлеченные к участию в исследованиях, были условно поделены на две подгруппы. Учащиеся СДЮСШОР № 14 (11 - гимнасты 1-го разряда и 9 - КМС) составили экспериментальную (ЭГ), а СДЮСШОР № 4 (11 - гимнасты 1-го разряда и 9 - КМС) - контрольную группы (КГ). Исходный уровень СФП и СТП исследуемых групп гимнастов на начало эксперимента не имел существенных различий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Рассматриваемый нами период подготовки состоял из двух этапов: предсоревновательного (6-14-й микроциклы) и соревновательного (15-26-й микроциклы) и решал задачи повышения работоспособности и развития специальной выносливости гимнастов. Это достигалось за счёт повышения объёма и интенсивности нагрузки, многократного выполнения комбинаций и элементов высшей группы трудности.

Структура недельных микроциклов ЭГ на 1-м этапе (таблица 1) предусматривала в 1, 3 и 5-й дни недели выполнение комбинаций на всех видах многоборья, а во 2 и 6-й дни (вторник и суббота) выполнялись только элементы и соединения. Заключительная часть основного занятия отводилась СФП (15-25 мин.). В первой половине дополнительной (вечерней) тренировки на 2 видах многоборья изучались новые элементы высшей группы трудности. Вторая половина тренировки отводилась совершенствованию физической подготовленности (35-45 мин.). В четверг - СФП.

Специфика распределения тренировочной нагрузки юных гимнастов ЭГ на 1-ом предсоревновательном этапе и ее последующая коррекция заключались в следующем:

- с 1-го микроцикла гимнасты приступили к выполнению целых комбинаций на всех видах многоборья;
- объем нагрузки в среднем возрастает, на 50% относительно данных завершающего мезоцикла предыдущего года и достиг максимума к середине предсоревновательного этапа;
- рост интенсивности несколько отстает от

роста объема и достигает максимума лишь к концу 1-го этапа;

- к концу этапа на 81,5% снижается объем упражнений ОФП.

Динамика показателей нагрузки ЭГ изменяется волнообразно, а в КГ, достигнув максимума к 8-й неделе, удерживается на данном уровне до конца 1-го этапа.

Согласно данным хронометража, объём нагрузки выше у гимнастов КГ на 2,5% ($P > 0,05$), но при этом они существенно ($P \leq 0,01$) уступают ЭГ по количеству комбинаций (61%), элементов высшей группы трудности (35%), упражнений СФП (60%) и интенсивности работы по элементам в подход (эл/подход).

На втором, соревновательном этапе (таблица 2) у гимнастов ЭГ при сохранившемся общем объеме нагрузки возрастает количество выполненных комбинаций на 54%, элементов высшей группы трудности - на 34% и упражнений СФП - на 7,5%. Возросла интенсивность работы (по эл/подход на 22,5%), достигнув к концу этапа соревновательного уровня.

К концу 2-го этапа возрастает (до 3-4 в неделю), количество тренировочных занятий, отводимых работе по комбинациям (40-50 за микроцикл). Количество элементов высшей трудности составило 6-8% относительно общего объема нагрузки за этап.

Проведенный сравнительный анализ показал, что параметры нагрузки, по данным хронометража учебно-тренировочных занятий предсоревновательного и соревновательного этапов подготовки, у гимнастов ЭГ существенно выше, относительно данных контрольной. Наиболее высокая степень различий отмечается по количеству выполненных целых комбинаций (на 95%), элементов высшей группы трудности (на 51%), упражнений СФП (на 31%) и интенсивности работы (элементов в подход, на 25,5%).

В целях существенного повышения уровня специальной выносливости и ускорения процесса освоения программы соревнований для гимнастов ЭГ в конце 2-го этапа (23-й недельный микроцикл) была проведена "сверхударная" неделя, в ходе которой выполнено $189,0 \pm 13,9$ комбинаций. Последующая неделя - восстановительная.

Таблица 1 – Примерная схема распределения тренировочной нагрузки и восстановительных средств для гимнастов спортивной школы в недельном микроцикле в период напряженных тренировок 1-го предсоревновательного этапа подготовки

Дни недели	1-е занятие (основная)	В процессе и после 1-го занятия	2-е занятие (вечерняя)	После 2-го занятия
Понедельник	10-20 комбинаций, 5-10 прыжков. Объем - 350-450 элементов. СФП- 15-25 упражнений. Батут.	Локальный ручной и вибромассаж Теплый душ, вибромассаж (по показаниям), электростимуляция, электрофорез, физиотерапия, витаминизация (по показаниям)	2 вида многоборья. 100-150 элементов. Батут	Теплый душ, гидромассаж, вибромассаж, лечебно-профилактические мероприятия
Вторник	10-15 прыжков. Объем - 300-400 элементов. СФП- 15-20 упражнений. Батут.		СФП -25-35 упражнений	—
Среда	5-10 комбинаций, 5-10 прыжков. Объем - 300-400 элементов. СФП- 15-25 упражнений.		75-125 элементов. СФП -35-45 упражнений	—
Четверг	СФП, ОФП	Парная баня, сауна	Отдых или СФП	—
Пятница	10-20 комбинаций, 5-10 прыжков. Объем - 375-475 элементов. СФП- 15-25 упражнений. Батут.	То же, что в 1-3-й день	100-150 элементов. СФП -35-45 упражнений. Батут	—
Суббота	10-15 прыжков. Объем - 250-350 элементов. СФП- 15-25 упражнений.	—	СФП или активный отдых 100-150 элементов	—
Воскресенье	Активный отдых - плавание, спортивные игры, прогулки и т.д. (в зависимости от времени года)		отдых	—

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, руководствуясь материалами педагогических наблюдений и данными математической обработки результатов исследования, можно заключить, что предложенная нами экспериментальная программа, составленная на основе оптимальных вариантов различной по величине и целевой направленности тренировочной нагрузки в микро-, соревновательном макроцикле и метода комплексного контроля за учебно-тренировочным процессом, способствует росту специально-физической и спортивно-технической подготовленности юных гимнастов. В целях существенного повышения работоспособности, специальной и функциональной выносливости перспективным гимнастам 12-14 лет рекомендовано планировать проведение двух «сверх-ударных» микроциклов (в завершающих 1 и 2-й соревновательные этапы микроциклах). Планируемая тренировочная нагрузка превышает применяемые в СДЮСШОР: по количеству элементов - в 1,5 раза; по интенсивности работы - в 2,5 раза и по количеству комбинаций - в 4-5 раз. По завершению "сверхударного" следует планировать и проводить разгрузочно-

восстановительный микроцикл:

- применение в данном возрасте большой по величине и интенсивности тренировочной нагрузки не оказывает отрицательного воздействия на функциональное состояние организма подростков;
 - полученные результаты свидетельствуют о научной обоснованности применения интенсивных режимов тренировки и их педагогической целесообразности на этапе углубленной специализированной подготовки юных гимнастов 12-14 лет;
 - эффективность комплексной программы подтверждается данными корреляционного анализа, показавшими высокую взаимосвязь наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки с результатом основных соревнований ($r = 0,791 - 0,827$);
 - гимнасты ЭГ успешно выступили во всех четырех соревнованиях и показали достоверно более высокие спортивные результаты, чем гимнасты КГ.
- В главном соревновании года (первенство республики среди юношей) разница в баллах за многоборье составила в среднем 6,6 балла.

Таблица 2 – Примерная схема распределения тренировочной нагрузки и восстановительных средств для гимнастов спортивной школы в недельном микроцикле в период напряженных тренировок соревновательного этапа подготовки

Дни недели	1-е занятие	В процессе и после 1-го занятия	2-е занятие	После 2-го занятия
Понедельник	15-20 комбинаций, 5-10 прыжков. Объем - 300-400 элементов. СФП - 15-25 упражнений. Батут	Локальный ручной и вибромассаж Теплый душ, вибромассаж (по показаниям), электростимуляция, электрофорез, физиотерапия, витаминизация (по показаниям)	2 вида многоборья. 70-150 элементов. СФП- 35-45 упражнений Батут	Теплый душ, гидромассаж, вибромассаж, лечебно-профилактические мероприятия
Вторник	10-15 комбинаций, 5-10 прыжков. Объем - 300-400 элементов. СФП- 15-25 упражнений. Батут		СФП 35-45 упражнений	—
Среда	10-15 комбинаций, 5-10 прыжков. Объем - 250-350 элементов. СФП - 15-25 упражнений.		70-150 элементов. СФП - 35-45 упражнений	—
Четверг	СФП, ОФП	Парная баня, сауна	Отдых или СФП	—
Пятница	15-25 комбинаций, 5-10 прыжков. Объем - 350-450 элементов. СФП - 15-25 упражнений. Батут	То же, что в 1-3-й день	70-150 элементов. СФП - 45-55 упражнений. Батут	То же, что в 1-3 день
Суббота	5-10 комбинаций, 5-10 прыжков. Объем - 250-350 элементов. СФП- 15-25 упражнений.	—	СФП или малая по объему тренировка 50-100 элементов	—
Воскресенье	Активный отдых - плавание, спортивные игры, прогулки и т.д. (в зависимости от времени года)		отдых	—

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Качаев, В. И. Построение предсоревновательного этапа подготовки высококвалифицированных гимнастов с учетом особенностей соревновательной деятельности : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / В.И. Качаев. - М., 1986. - 22 с.
2. Платонов, В. Н., Сулов, Ф. П. Структура мезо- и микроциклов подготовки. - М. : СААМ, 1995. - С. 407-426.
3. Платонов, В. Н. Нагрузка в спортивной тренировке

// Современная система спортивной подготовки. - М. : СААМ, 1995. - С. 92-108.

4. Умаров, М. Н., Эштаев, С. А. Технология определения наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки гимнастов на соревновательном этапе подготовки // Фан спорта, 2011. - № 2. - С. 43-47.
5. Хасанова, Г. М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования : дисс. ... канд. пед. наук / Г.М. Хасанова. - Ташкент : УзПИФК, 2011. - 173 с.

BIBLIOGRAPHY

1. Kachayev, V. I. Creation of a precompetitive stage of training of highly skilled gymnasts taking into account features of competitive activity : avtoref. ...cand.ped. sciences / V.I. Kachayev. - M., 1986. - 22 p.
2. Platonov, V. N., Suslov, F.P. Structure of meso - and preparation microcycles. - M. : SAAM, 1995. - P.407 - 426.
3. Platonov, V.N. Loading in sports training // Modern system

of sports preparation. - M. : SAAM, 1995. - P.92-108.

4. Umarov, M. N., Eshtayev, S. A. Technology of definition of the most significant indicators of a training load of gymnasts at a competitive stage of preparation // Fan sportga, 2011. - № 2. - P.43-47.
5. Khasanova, G. M. Creation of a competitive monocyte at young gymnasts at a stage of sports improvement : diss. ... cand. ped. sciences. - Tashkent : UzDIPK, 2011. - 173 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Умаров Джамшид Хасанович - кандидат педагогических наук, доцент, проректор по учебной работе Узбекского государственного института физической культуры.

Мусаев Бахром Бахтиярович - кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой информатики и информационных технологий Узбекского государственного института физической культуры.