

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку (для тренеров-преподавателей СШ, ССШ, СШОР)
РУБАН ИРИНЫ НИКОЛАЕВНЫ
на тему: «ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(по показателям нагрузки)»

Подвести спортсменов к рекордным результатам возможно при научном обосновании методики тренировки, где основное место должно занять знание закономерностей структуры учебно-тренировочного процесса и его конкретных элементов. Важнейшими элементами тренировки спортсменов является контроль и планирование нагрузок, а анализ их количественных показателей является одной из характеристик эффективности процесса подготовки.

Грамотное управление нагрузками, позволит существенно влиять на уровень подготовленности и тренированности гимнасток, а знание базовых значений в контексте структуры тренировочного процесса, позволит тренеру рационально управлять процессом подготовки.

Каждый олимпийский цикл совершенствуется программа и правила соревнований, изменяются специальные требования к содержанию композиций, пересматриваются расценки групп трудности элементов, соединений и упражнений, рационализируются критерии судейства. В этой связи необходимо совершенствовать структуру учебно-тренировочного процесса, которая в художественной гимнастике представлена взаимосвязанными этапами и периодами и предполагает последовательное решение задач за счет адекватных средств.

В методической разработке Рубан И.Н. представлена концепция планирования макроцикла гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения (УТГ-5) и проведен анализ количественных показателей нагрузки гимнасток в полугодичном макроцикле.

Теоретической базой проводимого исследования послужил проведенный автором анализ научно-методической литературы по вопросам связанным с организацией планирования процесса подготовки в спортивных видах гимнастики.

Актуальность работы и ее практическая значимость соответствует требованиям, предъявленным к данному виду работ, а полученные результаты дополняют некоторые практические аспекты подготовки в спортивной акробатике на этапе начальной специализации, при этом прослеживается их теоретическая, методическая и практическая взаимосвязь.

Рецензент

к.п.н., доцент кафедры
теории и методики гимнастики
ФГБ ОУ ВПО КГУФКСТ

21.03.2024

Подпись/подписи заверяю

Начальник отдела кадров

Н.В. Береславская