

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

(для тренеров – преподавателей СШ, ССШ, СШОР)

РУБАН ИРИНА НИКОЛАЕВНА

**ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОМ
ЭТАПЕ (ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ НАГРУЗКЕ)**

Краснодар 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ	5
1.1 Особенности планирование процесса многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике	5
1.2 Предмет планирования процесса подготовки в художественной гимнастике	9
2 АНАЛИЗ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НАГРУЗКИ ГИМНАСТОК В ПОЛУГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ	18
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техничности и выразительности выполнения, различных по сложности движений телом с предметами под музыкальное сопровождение [9]. Отличительной её особенностью является многогранность технической подготовленности спортсменок. Акробатические, танцевальные, хореографические элементы, из которых состоят упражнения гимнасток, должны сочетаться с виртуозным владением предметом и выполняться с высокой степенью проявления артистизма [10].

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 и содержание процесса многолетней спортивной подготовки, которая в художественной гимнастике представлена взаимосвязанными этапами, предполагающие последовательное решение задач. Отправной точкой при составлении перспективных планов должен являться оптимальный возраст гимнасток для достижения наивысшего результата, а также темпы его прироста, а существующие требования к подготовленности спортсменок определяют цели и задачи тренировочного процесса и спортивно-технические показатели гимнасток на каждом этапе [18].

Дифференцированный подход при планировании тренировочного процесса в художественной гимнастике основывается на применении адекватных возрасту спортсменок современных специфических средств и методов спортивной подготовки, на фоне соответствующих объемов нагрузок и их интенсивности, позволяющих повысить физические и функциональные кондиции гимнасток [1].

Основной задачей учебно-тренировочного этапа многолетней подготовки в

художественной гимнастике является создание надежной базы технической и физической подготовленности спортсменок, которые являются градиентом создания объективных предпосылок для роста и демонстрации высоких результатов.

Таким образом, знание особенностей процесса подготовки в художественной гимнастике на учебно-тренировочном этапе позволит грамотно планировать процесс подготовки с целью достижения стабильно высоких спортивных результатов.

Цель исследования: определить концепцию планирования макроцикла подготовки гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения (УТГ-5).

Задачи исследования:

1. Определить структуру полугодичного макроцикла подготовки гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения (УТГ-5).
2. Установить динамику количественных показателей объёма нагрузки гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения (УТГ-5) в полугодичном макроцикле.

1 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

1.1 Особенности планирование процесса многолетней спортивной подготовки в художественной гимнастике

В основе построения процесса многолетней подготовки находятся следующие методические положения.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.

Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования

тренировочных и соревновательных нагрузок.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

По мнению Иванченко Е.И. (2019) «... преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, но вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию и тех, которые в данном возрасте активно не развиваются». При этом необходимо соблюдать сбалансированность в развитии таких качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы, например, общей выносливости и скоростных способностей, общей выносливости и силы.

Рациональное построение многолетнего тренировочного процесса, предполагает учитывать время, необходимое для достижения наивысших спортивных результатов. Как правило, первых больших успехов спортсмены могут достичь через 4–6 лет специализированной подготовки, а высших достижений – через 7–9 лет.

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика [18], многолетний процесс от новичка до высот мастерства представлен отдельными этапами, базирующихся на возрастных и квалификационных показателях гимнасток.

Для успешного осуществления многолетней подготовки в художественной гимнастике на каждом этапе необходимо учитывать следующие показатели (Рисунок 1).

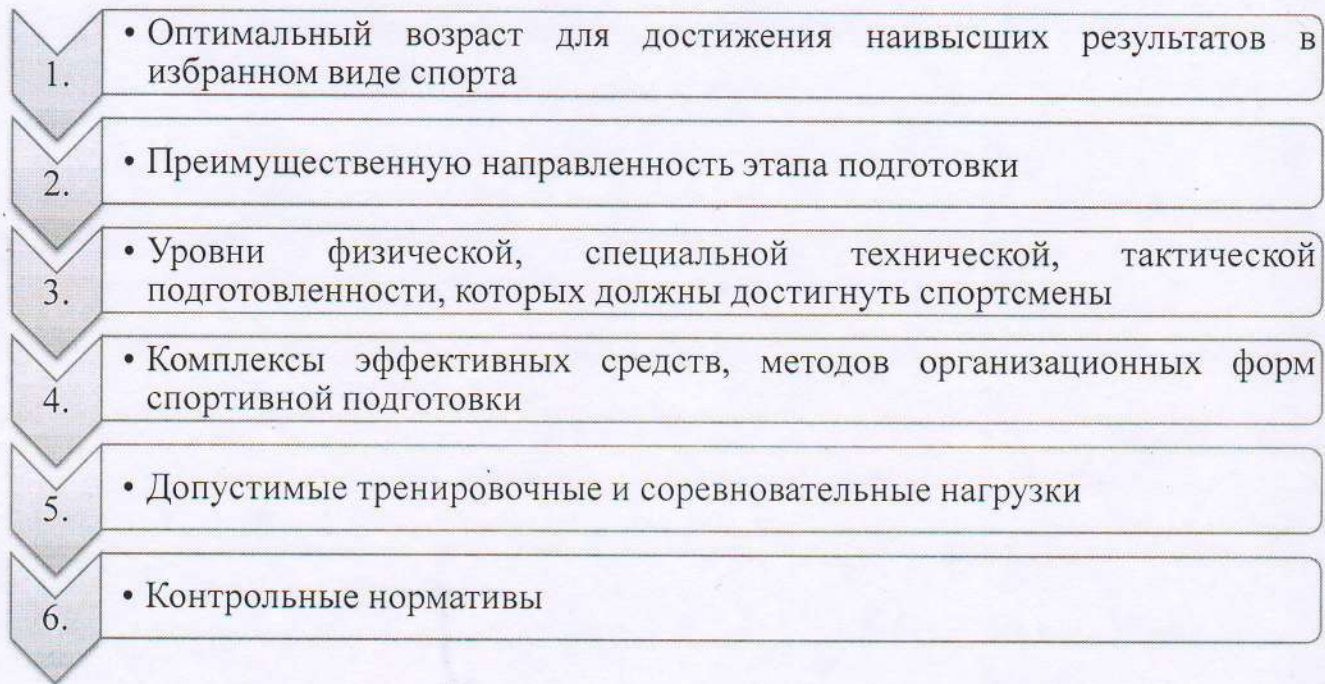


Рисунок 1 – Показатели для осуществления эффективного планирования спортивной подготовки в художественной гимнастике

Г.В. Индлер (2004) считает, что « ... процесс спортивной подготовки можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: планирование процесса, его реализация и контроль хода подготовки».

По мнению Л.П. Матвеева (1999) « ... целостность процесса спортивной подготовки обеспечивается определенной структурой, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность».

Ю.К. Гавердовским и В.М. Смолевским (2014) определена структура учебно-тренировочного процесса, в основу которой составляют « ... порядок взаимосвязи элементов, составляющих содержание тренировки (средства и методы общей и специальной видов подготовки); необходимое соотношение количественных и качественных характеристик параметров тренировочной нагрузки; определенная последовательность различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых

тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения».

Обучение в спортивных школах организуется в течение календарного года, причем начало и окончание учебного года устанавливается администрацией. При этом учитывается специфика вида спорта, календарь спортивных соревнований, периодизация спортивной подготовки.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика [18] спортивная подготовка рассчитана на 52 недели и осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, разработанным на основе утвержденной программы.

Существуют следующие виды планирования (Рисунок 2).

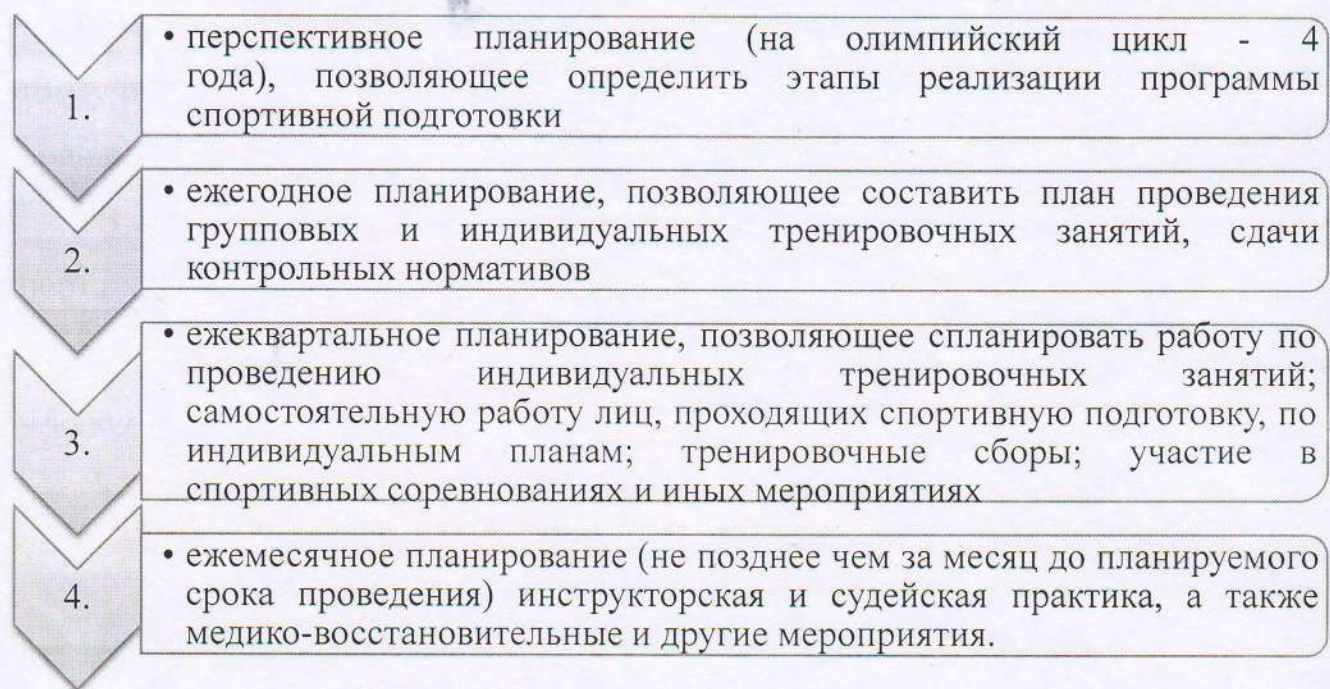


Рисунок 2 – Виды планирования в гимнастике

В зависимости от этапа многолетней подготовки, основными формами организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе являются групповые тренировочные и теоретические занятия. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - работа по индивидуальным планам, наряду с медико-восстановительными мероприятиями, тестированием и медицинским контролем;

участием в соревнованиях и тренировочных мероприятиях; инструкторской и судейской практикой [20].

Годовой план спортивной школы утверждается вышестоящей организацией и является основным документом, регламентирующим работу спортивной школы. Его содержание определяется основными задачами на учебный год и различными разделами, такими как: организационной, учебной, спортивно-массовой, воспитательной агитационной и финансово-хозяйственной. Руководство спортивной школы должно обеспечивать медицинский контроль учащихся; повышение квалификации кадров.

В раздел «Учебная работа» должен быть включен расчет количественного состава занимающихся, для распределения их по уровню мастерства на этапы подготовки и распределение нагрузки тренерам. Утверждение программ подготовки. Утверждение расписания занятий, графика участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях. Воспитательная работа наполняется беседами на морально-этические темы, встречами с победителями и призерами соревнований и проведением с ними совместных тренировочных занятий, показательными выступлениями, проведением открытых первенств.

1.2 Предмет планирования процесса подготовки в художественной гимнастике

Иванченко Е.И. (2019) считает, что « ... планирование или построение подготовки спортсменов является основой управления тренировочным процессом. Иначе говоря, планирование – это способ организации и развития спорта в соответствии с интересами общества и достижениями в научно-техническом прогрессе, где предполагается подготовка планов, организация работы по их осуществлению и контроль выполнения».

Предмет планирования – это содержание процесса подготовки, его формы и результаты, основанные на объективных закономерностях развития спортивного результата и направленного формирования личности спортсмена.

В зависимости от периодизации процесса подготовки определяются цели и задачи, средства, методы, контрольные нормативы, устанавливается величина тренировочной и соревновательной нагрузки, ее объем и интенсивность.

Планирование подготовки в художественной гимнастике должно основываться на сочетании структурных образований тренировочного процесса (Рисунок 3) и определения оптимального соотношения разнообразных средств.



Рисунок 3 – Структура тренировочного процесса в художественной гимнастике

Иначе говоря, планирование спортивной подготовки должно осуществляться на научной основе с учетом социальных, экономических, медико-биологических и педагогических факторов, регламентирующих решение общих и частных задач спортивной подготовки, и представлять собой порядок сочетания компонентов, т.е. последовательность и взаимосвязь периодов и этапов, мезо- и микроциклов, занятий, упражнений.

Система подготовки спортсменов строится на основе следующих структурных элементов:

1. Микроструктуры или малого цикла подготовки (Рисунок 4).

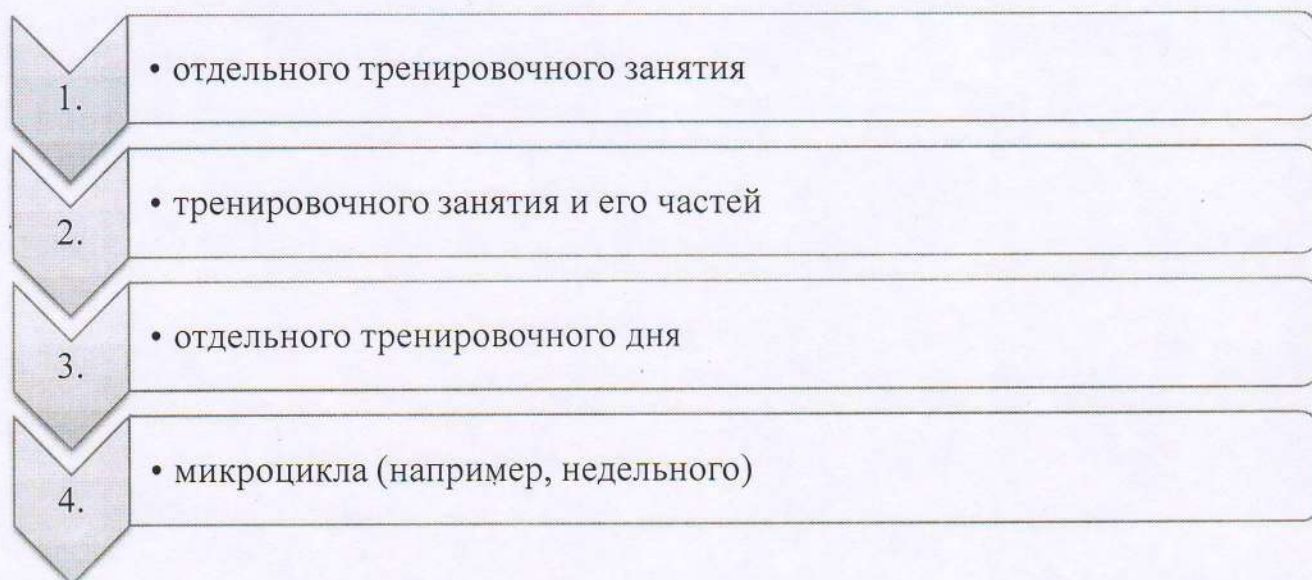


Рисунок 4 – Содержание микроструктуры подготовки в художественной гимнастике

Микроцикл - это серия занятий в течение нескольких дней, которая обеспечивает комплексное решение задач, стоящих рассматриваемого этапа подготовки. Наибольшее распространение получили 7-дневные микроциклы, которые, совпадают по продолжительности с календарной неделей и вписываются в общий режим жизни спортсменов. Они бывают следующих типов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

Тренировочное занятие – это основная структурная единица тренировочного процесса, которое должно быть построено таким образом, чтобы выбранный объем и интенсивность нагрузки не истощали организм гимнастки и оказывали кумулятивный эффект [19]. В тренировочном занятии, в различных сочетаниях, должны решаться образовательные задачи, базирующиеся на обучении и совершенствовании элементов спортивной техники и развитии физических качеств и функций организма и воспитательные задачи.

Структура тренировочного занятия представляет собой чередование следующих частей:

1. Вводно-подготовительная часть предусматривает освещение организационных проблем и непосредственную подготовку гимнастки к выполнению заданий в основной части. Её продолжительность составляет 10-15

% от общей длительности занятия.

Одним из средств подготовительной части является разминка, средства которой должны способствовать подготовке спортсменки к предстоящей работе в основной части. Разминка может быть (Рисунок 5).

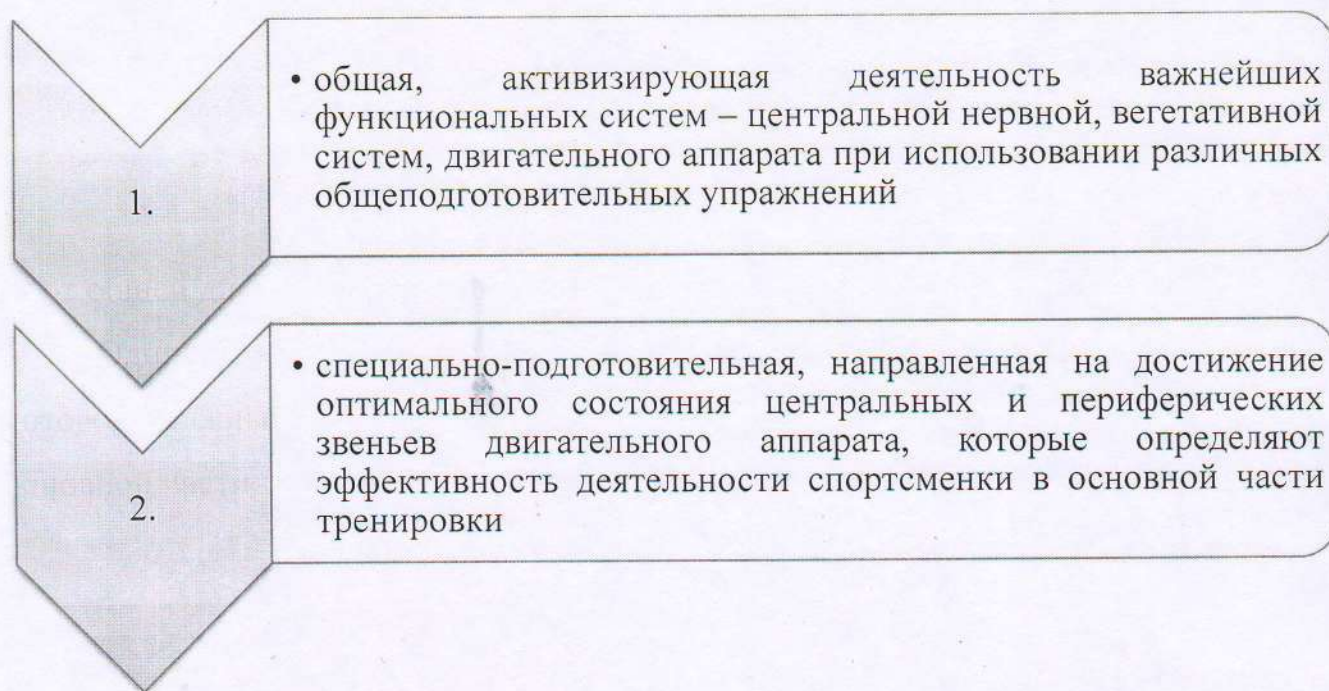


Рисунок 5 – Виды разминки в художественной гимнастике

Продолжительность и содержание разминки определяется конкретным видом мышечной деятельности и продолжительностью периода вработывания и отражает разминки перед стартом.

С началом мышечной деятельности повышаются показатели функциональных систем организма, происходит вработывание. Этому процессу предшествует возбуждение нервной системы и происходит активизация деятельности вегетативных функций - организм настраивается на осознанную тренировку. В это период улучшается координация движений и повышаются энергозатраты организма. Период вработывания двигательной системы зависит от интенсивности работы и может составлять 10–20с до 2–3мин.

Значительно медленнее происходит вработывание вегетативной системы. Так деятельность систем кровообращения и дыхания активизируется в течение 4–

6 мин. Период вработывания зависит от интенсивности работы и квалификации. Окончание периода вработывания характеризуется началом относительно постоянного уровня работоспособности. Нарушение состояния устойчивой работоспособности происходит вследствие развития утомления, которое характеризуется возрастанием напряженности в деятельности функциональных систем при относительно стабильной работоспособности, а затем и ее снижением.

2. Основная часть - в ней главным образом решаются образовательные задачи тренировки.

Основными средствами являются специально-подготовительные, соревновательные упражнения и их тренировочные формы. Определяется нагрузка, которая является основным фактором воздействия на организм спортсмена.

Основные средства должны обеспечить повышение различных сторон подготовленности и быть направлены на совершенствование техники упражнений художественной гимнастики.

При планировании основной части занятия необходимо помнить, что в первой трети части решаются задачи технической подготовки, когда спортсменка функционально готова к обучению и совершенствованию элементов спортивной техники избранного вида спорта.

На вторую треть основной части планируется максимальная нагрузка, которая постепенно снижается в последней трети.

При параллельном решении нескольких задач необходимо помнить о последовательности применения упражнений различной преимущественной направленности: сначала выполняются упражнения на быстроту, затем упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части. Упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). В основной части применяются подготовительные, основные и другие виды упражнений. Ее продолжительность должна составлять 75 – 80% от общей длительности учебно-тренировочного

занятия.

3. Заключительная часть необходима для приведения организма гимнастки в состояние достаточно приближенное к до рабочему. Этому способствуют средства, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов и снижению напряженности работы. Её продолжительность составляет 5-10%.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки, а его продолжительность зависит от года обучения, вида спорта, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки.

Время проведения тренировок планируется в зависимости от организации распорядка дня спортсменок, которое должно оставаться стабильным, потому что перестройка режима тренировки может сопровождаться снижением работоспособности гимнасток, снижением скорости процессов восстановления и как следствие снижением эффективности всего тренировочного процесса.

В процессе подготовки в художественной гимнастике различают основные и дополнительные занятия. Основной объем работы и значительные нагрузки, направленные на решение главных установок периода или этапа подготовки наполняют основные занятия. Дополнительные занятия позволяют решать частные задачи подготовки и создавать благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Величина нагрузок таких занятий обычно невелика, а применяемые средства и методы, как правило, не связаны с максимальной мобилизацией возможностей функциональных систем организма [4].

Таким образом, планы отдельных тренировочных занятий должны раскрывать:

- общую структуру построения учебно-тренировочного занятия;
- распределение содержания различного характера и его направленность в ходе занятий в связи с особенностями динамики работоспособности гимнасток;
- величину тренировочной нагрузки и её направленность;
- состав средств и методов в зависимости от поставленных задач;

- типы и формы организации занятий;
- технологию использования средств оперативного контроля в отдельных тренировках;
- применяемые тренажеры, средства восстановления и стимулирования работоспособности.

2. Мезоструктуры или среднего цикла подготовки, т. е. структуры тренировочного процесса, состоящей из относительно законченного ряда микроциклов максимальной продолжительности - месяц.

Планирование подготовки на основе мезоструктуры позволит систематизировать тренировочный процесс в соответствии с главной задачей этапа путем обеспечения оптимальной динамики нагрузки, целесообразного сочетания различных средств и методов подготовки, соответствия факторов педагогического воздействия и восстановительных мероприятий, достижения сопряженности в развитии физических качеств и двигательных способностей [6]. Основными признаками мезоцикла являются:

- повторяемость ряда микроциклов (обычно однородных) в определенной последовательности либо чередование. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном – чередуются;
- смена микроциклов одной направленности другими характеризует и смену мезоцикла;
- заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными стартами.

В тренировочном процессе гимнасток выделяют следующие типовые мезоциклы: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные.

3. Макроструктуры или структуры больших тренировочных циклов (Рисунок 6).

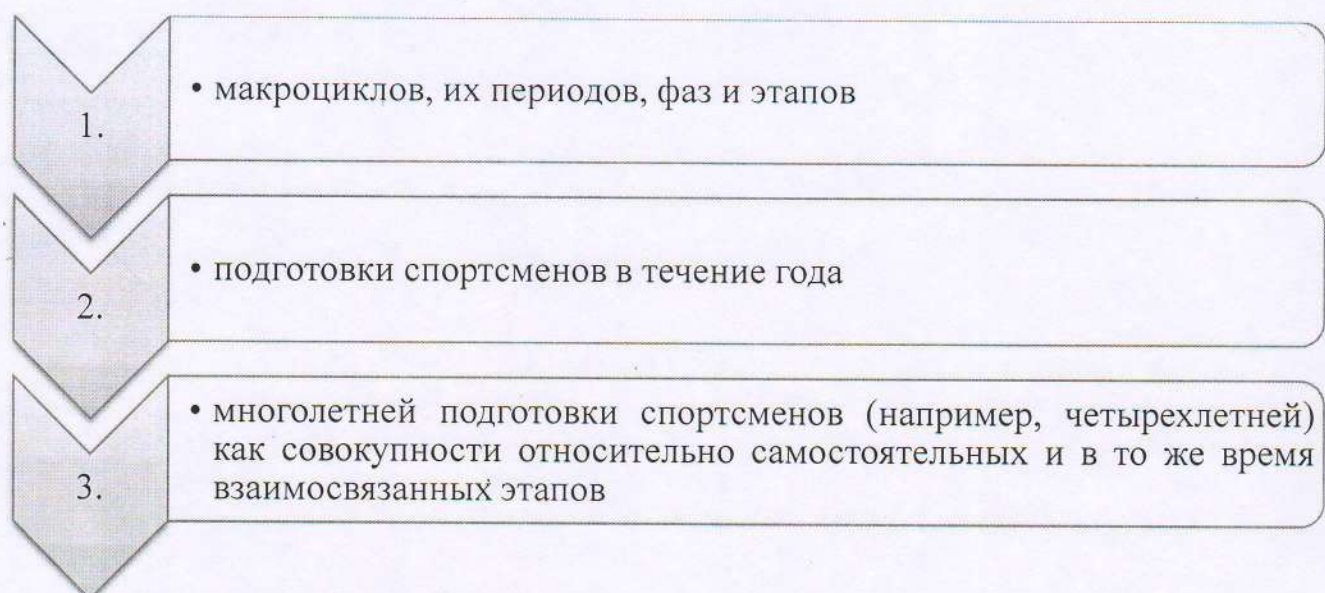


Рисунок 6 – Макроструктура подготовки в художественной гимнастике

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, фаз и мезоциклов.

Совершенствование научных основ спортивного планирования, достижения передовой практики позволяют существенно продлить спортивное долголетие в художественной гимнастике.

Таким образом, тренировочный процесс в художественной гимнастике строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса (его частей, сторон, звеньев) и их закономерное соотношение друг с другом и характеризуется:

- Определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), которые являются фазами, или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени.
- Целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания

подготовки (компонентов ОФП и СФП, физической и технической подготовки и т.д.).

- Необходимыми соотношениями параметров тренировочной нагрузки (частных и общих величин ее объема и интенсивности), а также тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таким образом, в организации тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток необходимо руководствоваться специфическим принципом «принципом цикличности», главные положения которого заключаются в следующем (Рисунок 7).

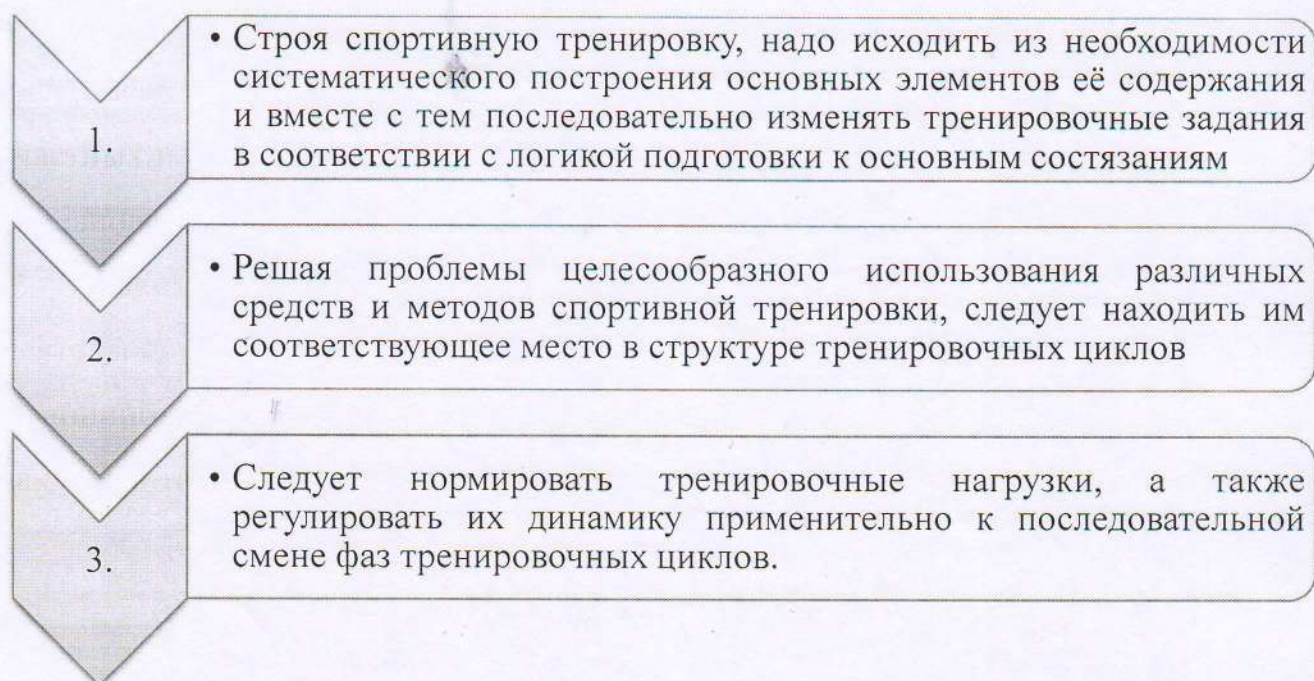


Рисунок 7 – Главные положения принципа цикличности

А знание основных закономерностей структуры тренировочного процесса гимнасток позволит совместить направленность видов подготовки в соответствии с временным интервалом, что обеспечит преемственность целей и задач, средств и методов, периодов и этапов.

2 АНАЛИЗ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НАГРУЗКИ ГИМНАСТОК В ПОЛУГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ

На современном этапе в художественной гимнастике возрастает значимость совершенствования планирования тренировочного процесса, суть которого заключается в применении адекватных современных специфических средств и методов.

Учебно-тренировочный процесс в художественной гимнастике характеризуется четко выраженной цикличностью, при которой крупные тренировочные циклы строятся в соответствии с закономерностями обеспечения оптимальной подготовленности спортсменок к главным соревнованиям.

В зависимости от Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных официальных физкультурных и спортивных мероприятий планирование подготовки в художественной гимнастике было построено на основе полугодичного цикла, в котором определена продолжительность периодов и этапов подготовки (Таблица 2).

Таблица 2 – Планирование полугодичного макроцикла гимнасток учебно-тренировочного этапа подготовки (УТГ-5)

сентябрь		октябрь		ноябрь	декабрь	январь	февраль	
Подготовительный период				Соревновательный			Переходный период	Специально-подготовительный этап
этапы								
Общеподготовительный	Специально-подготовительный	Предсоревновательный						

Основными задачами общеподготовительного этапа подготовительного

периода гимнасток являлось повышение уровня функциональных возможностей спортсменок, за счет выполнения упражнений ОФП и СФП.

На протяжении специально-подготовительного этапа акцент делался на обучение новым элементам с последующим их выполнением в связках и соединениях, на обучение новой соревновательной программы и дальнейшее её совершенствование. Большой процент тренировочной работы отводился на выполнение упражнений СФП [15].

Предсоревновательный этап был посвящен «обкатке» новых соревновательных программ, с которыми гимнастки выступили на Первенстве муниципального образования город Краснодар.

Соревновательный период рассматриваемого полугодового цикла подготовки начинался с начала ноября, выступлением гимнасток на Первенстве муниципального образования город Краснодар. Это были подготовительные соревнования, по результатам которых определялся уровень текущей подготовленности спортсменок и намечались коррекционные мероприятия. На Первенстве Краснодарского края, отборочных соревнованиях, гимнастки выступали по программе предстоящих главных стартов мезоцикла. По их итогам комплектовался состав участниц главных соревнований, которыми являлись Первенство Южного и Северо-Кавказского федеральных округов (30.01. 2023 – 04.02.2023) [13, 14].

Продолжительность переходного периода составила 2 недели и его основные задачи были направлены на восстановление работоспособности организма гимнасток и содействие переходу от одного макроцикла к другому за счет применения средств активного и пассивного отдыха и нагрузок втягивающего обще-подготовительного характера.

Таким образом, в организации тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток необходимо руководствоваться специфическим принципом «принципом цикличности», главные положения которого заключаются в следующем (Рисунок 7).

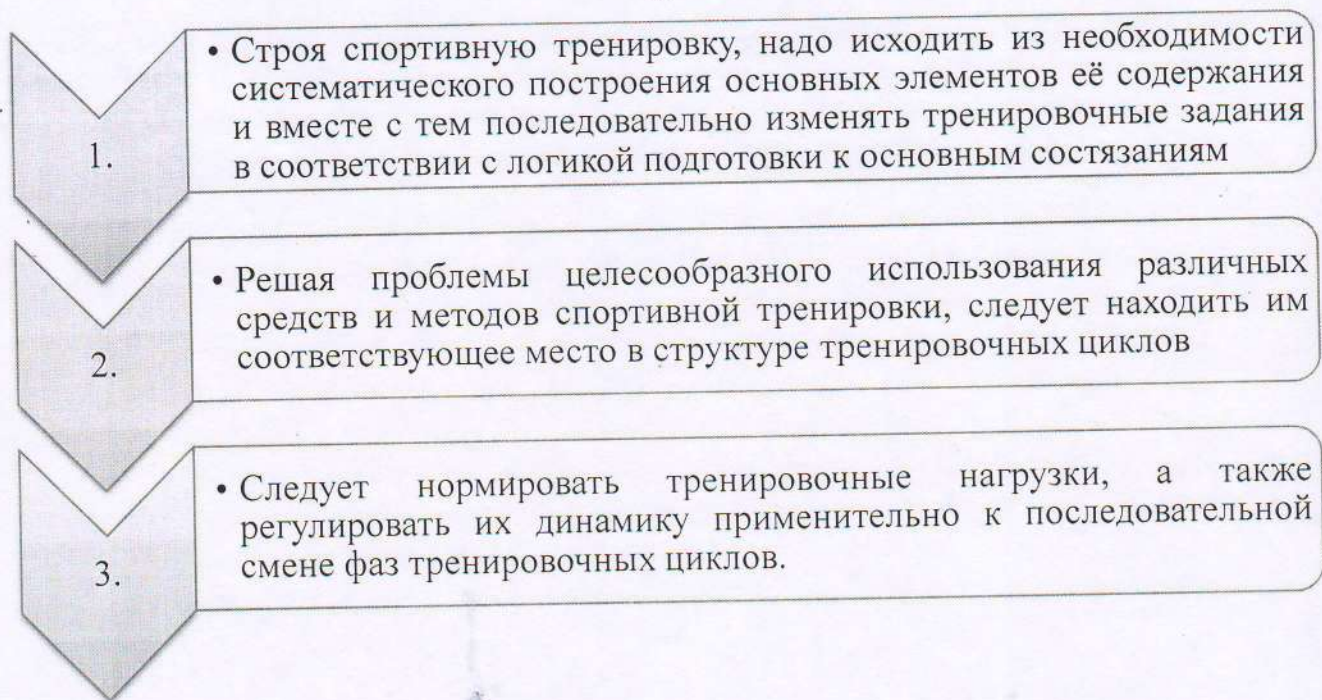


Рисунок 7 – Главные положения принципа цикличности

Знание основных закономерностей структуры тренировочного процесса гимнасток позволит совместить направленность видов подготовки в соответствии с временным интервалом, что обеспечит преемственность целей и задач, средств и методов, периодов и этапов. Одним из значимых объектов в системе управления подготовкой гимнасток являются количественные показатели нагрузок, служащие ориентиром в подборе и распределении средств тренировки, а также для оценки состояния «спортивная форма».

Грамотное планирование динамики нагрузки в макроцикле позволит обеспечить подведение спортсменок к ответственным стартам на пике спортивной формы и достичь максимального результата [17]. Аксиомой построения современного процесса подготовки в гимнастике является последовательное, систематизированное наращивание объема и интенсивности нагрузки в соответствии с этапом подготовки и психофизиологическими закономерностями спортсменок. Проведенное педагогическое наблюдение позволило рассчитать суммарный объем нагрузки гимнасток в каждом микроцикле, который представлен количеством элементов и количеством выполненных соревновательных упражнений (Рисунок 8).

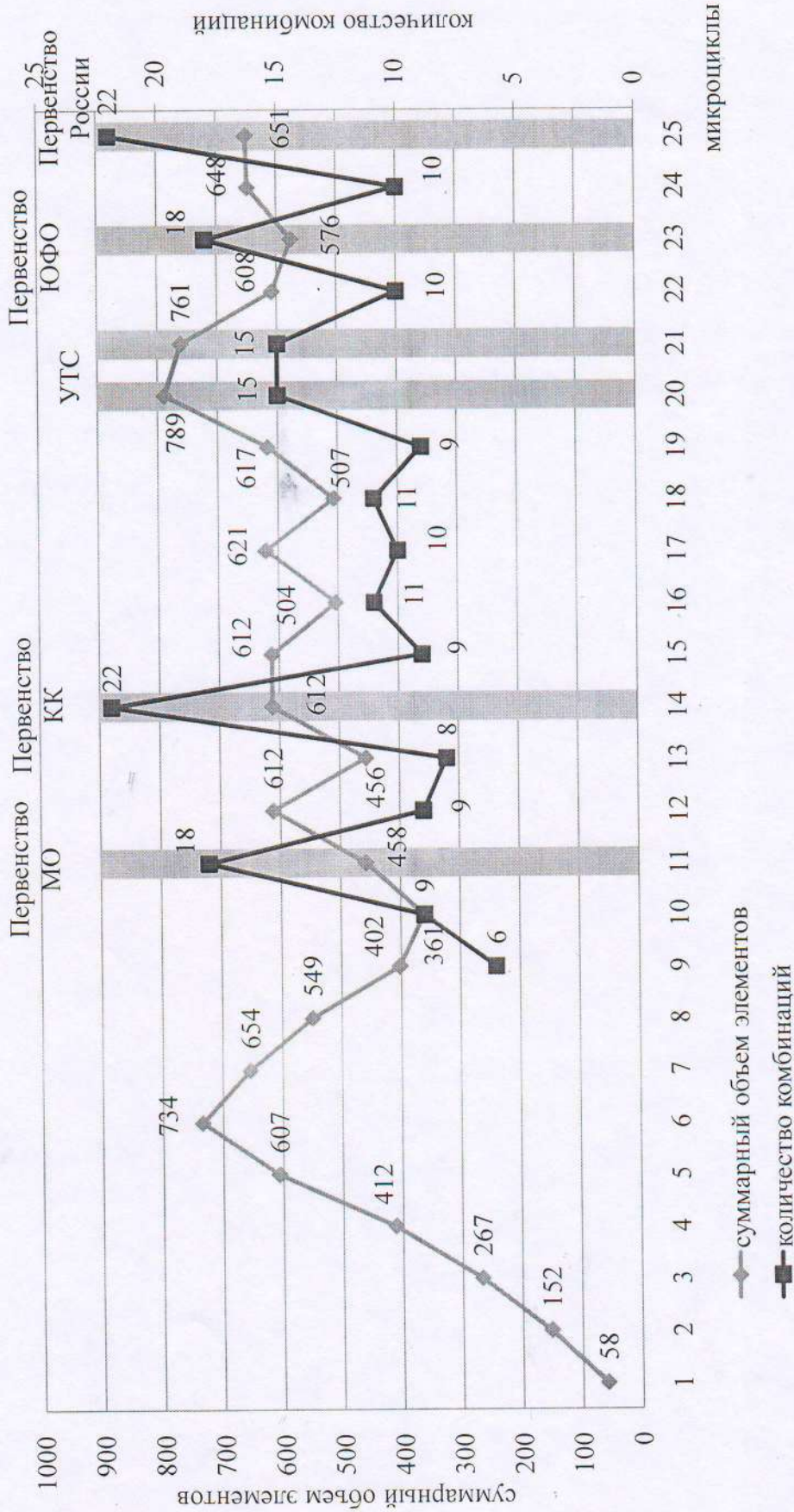


Рисунок 8 – Структура полугодичного макроцикла гимнасток тренировочного этапа подготовки (УТГ-5)

Анализируя динамику нагрузки в представленном полугодичном макроцикле гимнасток (25 недель), установлено, что подготовительный период длился с сентября по ноябрь. Его основная задача состояла в разучивании и совершенствовании техники новых элементов и композиций наряду с повышением уровня физической подготовленности. Показатели объема достигают максимальных значений (734 элемента) к 6 микроциклу, а к 10 микроциклу постепенно снижаются (до 361 элемента). Количество выполненных комбинаций к концу периода равно 9 раз.

С ноября до начала февраля продолжался соревновательный период. В 11 микроцикле спортсменки приняли участие в Первенстве МО город Краснодар, которые являлись подготовительными и были ориентированы на «опробование» гимнастками новой соревновательной программы и их вработывание к предстоящей деятельности мезоцикла. Он характеризуется невысокими показателями объема (458 элементов) и достаточным количеством комбинаций (18 раз). По результатам определялся уровень текущей подготовленности и намечались коррекционные мероприятия.

Следующими соревнованиями мезоцикла было Первенство Краснодарского края (14 микроцикл) – проверочные соревнования, по результатам которых можно судить о подготовленности гимнасток. При подготовке к ним, наблюдалась волнообразность в показателях объема – 612 элементов (12 микроцикл), 456 элементов – 13 микроцикл, 612 элементов – 14 микроцикл. Количество выполненных комбинаций достигает пика (22 раза).

Подготовка к Первенству Южного Федерального Округа (15 – 23 микроциклы) – отборочным соревнованиям – до 19 микроцикла характеризуется средними значениями показателей объема (612 – 617 элементов) и количества выполненных комбинаций (9 раз).

20 – 21 микроцикл – участие гимнасток в тренировочных мероприятиях. Показатели объема возрастают до 789 элементов, количество комбинаций до 15 раз. Спортсменки получают ударную нагрузку. Подготовка к этим стартам весьма ответственна и напряженна, так как успешное выступление позволит им

отобраться для участия в главных соревнованиях.

22 микроцикл – модельный. Количество элементов – 608, количество комбинаций – 10.

23 микроцикл – участие в Первенстве Южного Федерального Округа. Количество элементов снижается до 576, количество комбинаций возрастает до 18.

24 микроцикл – настроечный. Количество элементов – 648, количество комбинаций – 10.

Первенство России (25 микроцикл) – соревнования завершают полугодичный макроцикл и дают возможность максимальной реализации приобретенного потенциала подготовленности. Количество элементов – 651, количество комбинаций – 22.

На восстановление организма рассчитан переходный период, который составил 26 микроцикл и затем спортсменки вошли в следующий полугодичный цикл, который начался специально-подготовительным этапом подготовительного периода.

Таким образом, решение проблемы оптимизации подготовки в художественной гимнастике обусловлено поиском и реализацией рациональных путей планирования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенные исследования по планированию подготовки спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой на учебно-тренировочном этапе (УТГ-5) позволило определить структуру полугодичного макроцикла. Установлено, что в художественной гимнастике распространена полугодичная модель планирования подготовки, структурированной взаимосвязанными периодами и этапами:

- подготовительный период, представленный общеподготовительным этапом, специально-подготовительным этапом и предсоревновательным этапом;
- соревновательный период, в котором можно выделить этап непосредственной подготовки к соревнованиям;
- переходный период

Установлено, что основополагающими принципами в изменении количественных показателей нагрузки являются принцип «Постепенного и последовательного нарастания объема и интенсивности нагрузки» и принцип «Волнообразности динамики нагрузки». О чем свидетельствуют полученные значения:

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается с 58 до 734 элементов, в чем находит свою реализацию первый принцип.

Реализация второго принципа прослеживается на протяжении всего макроцикла.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев, А.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / А.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 1997. - С. 17 – 25.
2. Еремина, Е.А. Планирование и контроль соревновательных нагрузок акробатов высокой квалификации / Е.А. Еремина, Н.Н. Пилюк. – Краснодар: 2004. – С. 60.
3. Иванченко, Е.И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е.И. Иванченко. - Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2019. – 59 с.
4. Ильичева, В.А. Количественные показатели предсоревновательного этапа подготовки акробатов высшей квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / В.А. Ильичева, Н.В. Береславская // Тезисы докладов XXXXIII научной конференции студентов и молодых ученых КГУФКСТ (январь – март 2016 г., г. Краснодар), Краснодар : КГУФКСТ, 2016. – Часть 1. – 156 с.
5. Индлер, Г.В. Организационно-методические основы управления подготовки гимнастов / Г.В. Индлер. – Минск, 2004. – 74с.
6. Информативность количественных показателей нагрузки акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях в предсоревновательном мезоцикле / Н.В. Береславская, Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, В.А. Ильичева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 15-19.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебное пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

8. Научно-методический семинар: курс лекций / сост. Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская, О.Ф. Барчо – Краснодар: 2018. – 166 с.
9. Плешкань, А.В. Художественная гимнастика сегодня: взгляд в будущее: учебно – методическое пособие / А.В. Плешкань. – Краснодар: ООО «Экоинвест», 2018. – 178 с.
10. Правила соревнований по художественной гимнастике 2022 - 2024гг.: утв. Исполнительным Комитетом ФИЖ от декабря 2021. - М. - 2021. - С. 130.
11. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р.Н. Терехиной - М.: 2016. - 326 с.
12. Профилированная теория и методика избранного вида спорта: курс лекций / сост. Н. Н. Пилюк, Л. В. Жигайлова, Г. М. Свистун, Н. В. Береславская, О. Ф. Барчо – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 124 с.
13. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике на 2023 год номер-код вида спорта: 0520001611Я
14. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике на 2022 год номер-код вида спорта: 0520001611Я
15. Теория и методика избранного вида спорта (гимнастика): курс лекций для студентов 1-2 курса / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Л.В. Жигайлова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2012. – 171с.
16. Теория и методика избранного вида спорта: гимнастика. Часть 2: Курс лекций / Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун, Н.В. Береславская и др. - Краснодар, 2015. – С. 132 – 145.
17. Управление соревновательными нагрузками акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / Н.В. Береславская, Н.Н. Пилюк, Г.М. Свистун [и др.] // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2020. – № 1. – С. 54-58.

18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 984.
19. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учеб. для вузов / В.Д. Фискалов – М.: Сов. спорт, 2010. – С. 248 – 250.
20. Приказ министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) <https://base.garant.ru/71371262/#friends>