

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

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
(ДЛЯ ТРЕНЕРОВ – ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СШ, ССШ, СШОР)

БОНДАРЬ ДАРЬЯ ИГОРЕВНА

**Особенности планирования учебно-тренировочного
процесса в художественной гимнастике на
предсоревновательном этапе подготовки (на примере УТГ-2)**

Краснодар 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1 ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	5
2 ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (на примере УТГ-2)...	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	31

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Планирование является одним из главных звеньев подготовки в художественной гимнастике, так как позволяет избежать стихийности в действиях тренера и спортсменок и как следствие низкого качества учебно-тренировочной работы.

Плановое ведение занятий позволит тренеру целенаправленно осуществлять подготовку, анализировать предыдущий опыт, вносить коррекцию. Вместе с тем, планирование можно считать эффективным, когда в нем отражены объективные закономерности тренировочного процесса, конечной целью которого является подготовка успешное выступление на соревнованиях [1, 14, 11].

Ведущее место при плановом ведении спортивной подготовки занимают задачи, ориентированные на выбор эффективных средств, с учетом уровня подготовленности спортсменок и возможность их применения для проведения текущего и этапного контроля. При этом целостность процесса спортивной подготовки должна обеспечиваться определенной структурой, что позволит совместить направленность технической подготовки в соответствии Единым календарным планом межрегиональных всероссийских и международных официальных физкультурных и спортивных мероприятий [15] и обеспечить преемственность целей и задач, средств и методов, периодов и этапов подготовки.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа в художественной гимнастике является создание надежной базы технической и физической подготовленности спортсменок, которые являются градиентом создания объективных предпосылок для роста и демонстрации высоких результатов [3, 18].

Цель исследования: определить концепцию планирования предсорвновательного этапа гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе второго года обучения (УТГ-2).

Задачи исследования:

1. . Определить структуру полугодичного макроцикла подготовки гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе второго года обучения (УТГ-2).
2. Разработать содержание предсоревновательного этапа подготовки гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе второго года обучения (УТГ-2).

1 ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Согласно Примерной программе спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (2016) «... учебно-тренировочный этап подготовки в видах гимнастики формируется на конкурсной основе из здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку (не менее 2 лет), овладев школой движений и базовыми элементами школы, а также выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на этапе спортивной специализации» [13]. Увеличивается продолжительность времени, которое отводится для выполнения специально - подготовительных и соревновательных упражнений, тем самым возрастает удельный вес специальной подготовки.

Индивидуализируются показатели объема и интенсивности тренировочных нагрузок, средства которых по форме и содержанию все больше соответствуют соревновательным упражнениям [5].

Главная задача учебно-тренировочного этапа заключается в обеспечении совершенного владения спортивной техникой, её индивидуализации и вариативности. Основные задачи тренировочного этапа подготовки гимнасток представлены на рисунке 1.

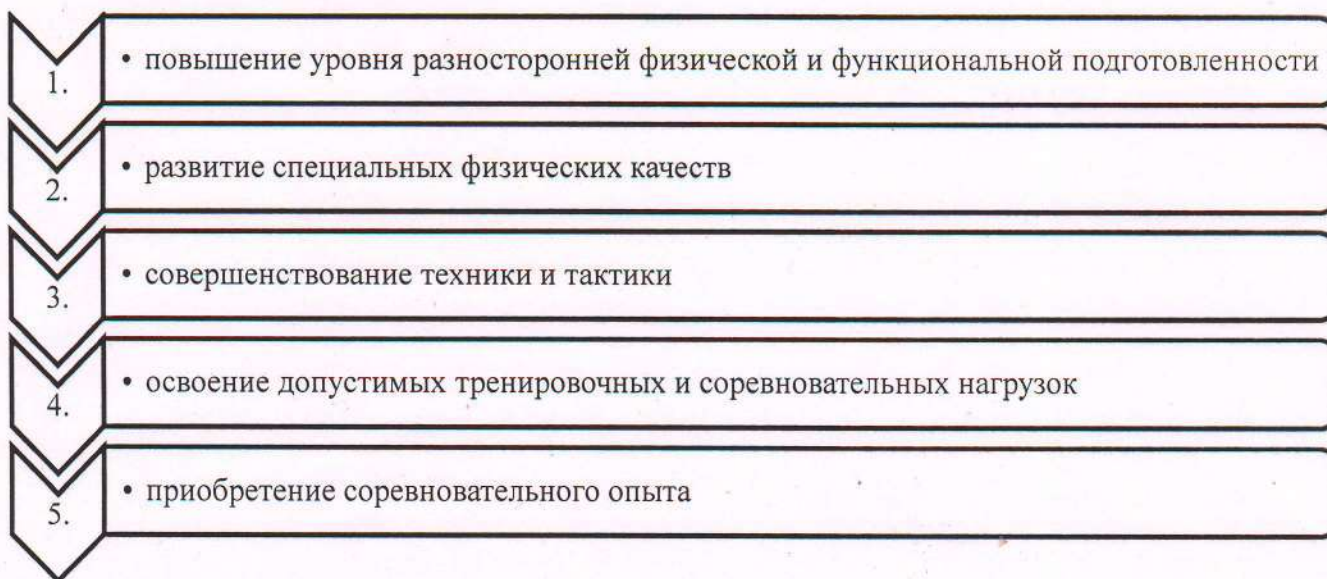


Рисунок 1 – Задачи учебно-тренировочного этапа в художественной гимнастике

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки представлен подготовительным, соревновательным и переходным периодами, включающими до двух основных соревнований [21].

Для гимнасток, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе, характерны высокопластичные показатели организма, которые обеспечиваются за счет сенситивных периодов развития многих физических качеств [16] (Таблица 1).

Таблица 1 - Возрастные и методические особенности обучения и тренировки в художественной гимнастике

Возрастные особенности	Методические особенности
Существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам достигают высокого уровня; создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей.	Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей: Координации; Гибкости; Быстроты; Прыгучести.
Существенного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система.	Словесный метод как основной принцип обучения гимнасток
Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление.	Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки следует давать в ограниченном объеме.

На учебно-тренировочном этапе второго года обучения занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа [20].

Его целевой установкой является создание надежной базы двигательных действий, за счет решения следующих задач:

1. Гармоничное развитие специальных физических качеств в рамках возрастных

возможностей.

2. Прочное закрепление базовых навыков в упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных элементов.
3. Детальная хореографическая подготовка достаточной сложности.
4. Базовая техническая и психологическая подготовка.
5. Формирование умений согласовывать движения с музыкой.
8. Регулярное участие в спортивных мероприятиях.

Основными средствами технической подготовки гимнасток являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Основополагающие элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II, I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки [20].

По мнению И.А. Винер (2016) « ... спортивная подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся, который включает в себя различные разновидности и компоненты видов подготовки» (Таблица 2).

Общая физическая подготовка предполагает комплексное всестороннее физическое воспитание, направленное на укрепление состояния здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток [9, 17, 21]

Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности.

Таблица 2 - Классификация видов подготовки в художественной гимнастике

№	Виды подготовки	Подвиды	Направленность работы
1	Физическая	Общая	Повышение общей работоспособности
		Специальная	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами
		Функциональная	«Выведение» на высокие объём и интенсивность нагрузки
		Восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий
2	Техническая	Беспредметная	Освоение техники упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами
		Хореографическая	Освоение различных танцевальных элементов
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности
		Композиционно-исполнительская	Составление и отработка соревновательных программ
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование, обучение
		К тренировкам	Формирование мотивов и благоприятных отношений к требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности»
		После соревнований	Анализ результатов соревнований, постановка задач на будущее
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка соревновательной программы, разработка тактики поведения
		Групповая	Подбор и отработка взаимодействий гимнасток
		Командная	Формирование команды, определение задач, очередности выступления
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике

Средства ОФП применяются для овладения спортсменками двигательными умениям и навыками, физическими и психомоторными качествами, морально-волевыми качествами, которые служат для решения следующих задач:

- разносторонность физической подготовленности спортсменок за счет их физического воспитания и оздоровления будущих гимнасток; приобретение

жизненно важных навыков, таких как бега и прыжков, передвижения на лыжах, владения элементами спортивных игр,

- развитие функциональных и двигательных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, учитывая при этом специфику вида спорта.

Средства ОФП представлены общеразвивающими упражнениями, бегом, прыжками, спортивными и подвижными играми [2].

По мнению М.А. Говоровой (2001) «... специальная физическая подготовка является процессом, направленным на развитие и совершенствование специальных физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики».

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей [21]:

- координационные способности – выражаются способностями к освоению новых движений и перестройке вида деятельности в соответствии с меняющейся обстановкой. Для их развития рекомендуются сложнокоординационные задания, ситуативные игры, эстафеты, включающие взаимодействия с предметом.

- гибкость, представленная подвижностью в суставах и выраженная в способности выполнять движения с максимальной амплитудой. Для её развития применяются упражнения на пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.

- силовые способности представляют собой преодоление внешнего сопротивления или противодействие развиваемыми мышечными усилиями, при выполнении статических и динамических движений. Для развития силовых способностей применяют метод повторного упражнения;

- быстрота проявляется в способности к быстрому реагированию и выполнению движений развивая высокую скоростью и частоту

- прыгучесть является разновидностью скоростно-силовых способностей, которая проявляется высотой отталкивания. Для её развития применяются средства, способствующие развитию силы и скорости, а также прыжковой выносливости;

- способность сохранять равновесие характеризуется устойчивыми положениями при выполнении статических и динамических упражнений. Её совершенствование происходит при сохранении устойчивых положений после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрительным анализатором, на уменьшенной и подвижной опоре.

- выносливость выражается способностью к противостоянию утомления. Она развивается при выполнении заданий на фоне развившегося утомления.

Все приведенные выше способности должны комплексно развиваться в тренировке гимнасток. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного может привести к увеличению сроков процесса обучения, застою роста спортивного мастерства, провалам в тренировке, и соответственно в соревновательном результате. В этой связи учебно-тренировочный этап характеризуется индивидуализацией СФП [10].

Тренер должен знать особенность биомеханическую структуру двигательных качеств в гимнастике и в соответствии с ними планировать подготовку спортсменов, знать природу возникновения ошибок и пути их возможного устранения. Одним из основных специфических принципов тренировки является единство общей физической подготовки и специальной физической подготовки [5].

Специально-двигательная подготовка представляет собой процесс развития двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений художественной гимнастики, в основе которых находятся следующие психомоторные способности:

- проприоцептивная (тактильная) чувствительность - «чувство предмета» - выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения.
- координация (согласование) движений тела и предмета - выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, асимметричные движения, движения в парах, тройках;

- распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнеров, на «свой» предмет и предметы партнеров - работа с двойными или двумя предметами, параллельная и асимметричная, работа
- быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет) - броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнеров после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

По мнению Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского (2014) « ... функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости».

Её средствами являются аэробные упражнения, которые могут быть представлены 15-20 минутными комплексами аэробики или ритмической гимнастики; танцами любой стилистики в течение 15-20 минут; сериями прыжковых упражнений с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); выполнением сдвоенных соревновательных композиций; выполнением соревновательных упражнений круговым способом с небольшими интервалами отдыха [3].

Ю.К. Гавердовский и В.М. Смолевский (2014) считают, что « ... техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня».

Целью технической подготовки в художественной гимнастике является формирование таких знаний, умений и навыков, которые позволили бы гимнасткам демонстрировать свой индивидуальный стиль в сочетании сложности и оригинальности упражнений с музыкальным сопровождением и способствовали бы росту спортивного мастерства. Техническая подготовка в художественной гимнастике – чрезвычайно многогранный процесс формирования умений и навыков, которые позволили бы спортсменкам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с трудностью и оригинальностью упражнений, выполненных в единстве с музыкой и обеспечить

дальнейший рост спортивного мастерства [18]. Её основные задачи представлены на рисунке 2.

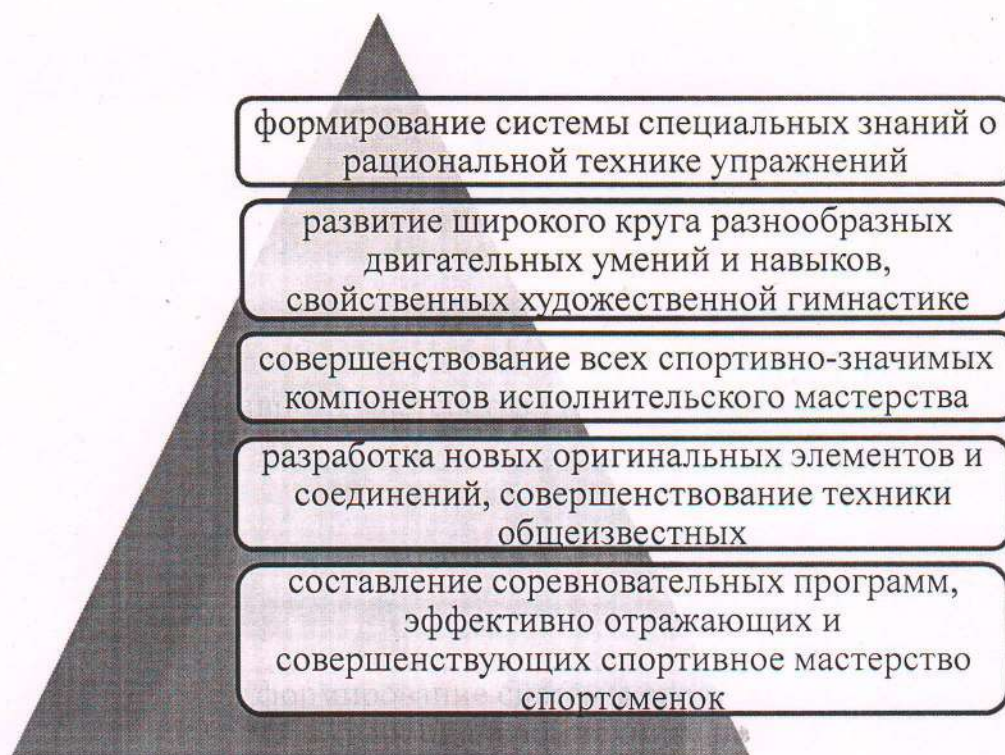


Рисунок 2 – Задачи технической подготовки в художественной гимнастике

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1) Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

2) Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

3) Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Она способствует расширению двигательного потенциала

гимнасток и средств выразительности в композициях гимнасток, разнообразию их двигательных действий и формированию правильного понимания красоты линий, положения и движения телом, способствует развитию культуры движений, наряду с воспитанием музыкальности, ритмичности, эмоциональности.

4) Музыкально-двигательная подготовка - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает знание элементов музыкальной грамотности; способствует формированию умения слушать и понимать музыку, выражать её средствами выразительности; развитие умений согласовывать движения с музыкой посредством движений.

5) Композиционно-исполнительская подготовка заключается в поиске элементов и соединений, в работе с музыкальным материалом, в составлении и совершенствовании соревновательных и спортивно-показательных выступлений, в совершенствовании мастерства исполнения, формировании виртуозности, выразительности и артистизма [13].

В соревновательных упражнениях гимнастки должны демонстрировать разностороннюю физическую и техническую подготовленность, представленную группами элементов, относящихся к группам Трудности тела и Трудности предмета [12]:

- в упражнениях со скакалкой они представлены прыжками через развернутую скакалку, подпрыгиваниями или подскоками, а также кругами, вращениями, восьмерками и бросками различными способами;

- в упражнениях с обручем – это перекаты и каты, обкрутки, броски, проходы;

- в упражнениях с мячом - броски, активные отбивы и свободные перекаты, а также круги, выкруты, восьмерки и баланс;

- в упражнениях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения;

- в упражнениях с лентой - махи и круги, змейки, спирали, а также восьмерки, передачи и переброски, возврат за противоположный конец ленты.

Русская школа художественной гимнастики славится своей закрепившейся системой беспредметной подготовки, она основывается на многолетнем опыте балета. Почти каждое занятие начинается упражнениями у опоры или же на середине гимнастического ковра [3].

По мнению Р.Н. Терехиной (2018) «... ещё не до конца разработана система предметной подготовки от «новичка» до гимнасток высшей ступени мастерства, которая бы разносторонне готовила гимнастку к работе с ними, давала бы канву в поиске новых элементов и позволила бы свободно владеть ими».

Теоретическая подготовка складывается из истории становления и нынешнего состояния художественной гимнастики, составляющих и функций организма человека, понятиях о физической культуре двигательной деятельности, и привычках спортсменов [13].

Психологическая подготовка гимнастки – важная составляющая общей программы тренировок, она связана с физической, технической и тактической видами подготовки [13, 20]. В художественной гимнастике её первостепенная задача заключается в воспитании морально-волевых качеств, нравственных и других психологических свойств личности.

2 ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ (на примере УТГ-2)

На современном этапе в художественной гимнастике возрастает значимость совершенствования планирования учебно-тренировочного процесса, суть которого заключается в применении адекватных современных специфических средств и методов [7].

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 [4].

Так, Ю.К. Гавердовский и В.М. Смолевский (2014) полагают, что « ... большой тренировочный цикл подготовки в художественной гимнастике состоит из различных по содержанию периодов, а именно: подготовительного, соревновательного и переходного. Для последовательности решения задач в каждом периоде, выделяют этапы. В подготовительном периоде: обще-подготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный этапы; в соревновательном периоде - этап непосредственной подготовки к соревнованиям».

В зависимости от Единого календарного плана межрегиональных всероссийских и международных официальных физкультурных и спортивных мероприятий [15] планирование подготовки в художественной гимнастике было построено на основе полугодового цикла, в котором в зависимости от характера предстоящих соревнований и их целей меняется планирование подготовки и определена продолжительность периодов и этапов подготовки (Таблица 3). Главной целью тренировочного процесса гимнасток, проходящих спортивную подготовку в тренировочных группах 2 года обучения, являлся отбор для участия во Всероссийских соревнованиях. Художественные гимнастки должны принять участие в отборочных соревнованиях различного ранга (Первенство города и

Первенство Краснодарского края) и войти в каждом в шестерку сильнейших.

Таблица 3 - Планирование полугодичного макроцикла подготовки в художественной гимнастике на тренировочном этапе (УТГ-2)

Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Подготовительный период	1-й этап			2-ой этап	Переходный период
	Соревновательный период				

Эффективное функционирование процесса спортивной подготовки невозможно без конструктивных мероприятий, направленных на совершенствование технологии планирования, самым содержательным звеном которого является микроцикл.

Микроцикл – это структурная единица этапов подготовки, временные рамки которых направлены на решение типичного для него комплекса задач. В этой связи планирование тренировочного процесса на каждом этапе можно представить определенным чередованием микроциклов разных типов [2, 8, 19].

Рассматривая специально-подготовительный этап, основная задача которого заключалась в дальнейшей стабилизации «спортивной формы» и формировании новых двигательных навыков, можно выделить ударный и стабилизирующий микроциклы.

Основная задача ударного микроцикла – совершенствование специальной выносливости на фоне повышения функциональных возможностей организма в сочетании с готовностью к выполнению соревновательной программы с высокими качественными характеристиками, повышение уровня тренированности гимнасток, накопление функциональной избыточности. Объем тренировочных нагрузок на 40% превышает соревновательные и соответствует зоне ударных нагрузок (Таблица 4).

Таблица 4 - Содержание тренировок гимнасток в ударном микроцикле предсоревновательного этапа подготовки

Дни недели	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	2	3	4
понеделник	1. Построение, сообщение задач тренировки	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску
	2. Упражнения в ходьбе	4 мин	Следить за выворотностью стоп при ходьбе
	3. Упражнения на совершенствование координации.	3 мин	Задания выполнять в быстром темпе
	4. Ходьба в быстром темпе, упражнения в беге	4 мин	Следить за амплитудой Не сгибать локти
	5. Прыжковая разминка (со скакалкой)	4 мин	Не опускать голову Выполнять в быстром темпе
	6. Специальная разминка: -партер -растяжка -махи	20 мин	Затягивать стопы и колени Растяжка с «провисанием» Махи выполнять с максимальной амплитудой
	7. Совершенствование равновесий из соревновательного упражнения с обручем	16 раз	Каждое равновесия выполняется 16 раз -аттитюд -«кольцо»
	8. Совершенствование поворотов из соревновательного упражнения с обручем	16 раз	Каждый поворот выполняется по 16 раз - одноименный поворот в вертикальном заднем равновесии, нога вперёд -аттитюд
	9. Совершенствование соревновательного упражнения с обручем:		

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
понедельник	-Динамические вращения (R) из упражнения	16 раз	Выполнить каждый R технически правильно
	- ДА из упражнения	16 раз	Разделить упражнение на 3 части, каждую из которых отработать без ошибок
	- Прогоны по частям без музыки	4 раза	
	- Прогоны соревновательного упражнения под музыку	2 раза	Выполнять с высокой амплитудой
	10. Комплекс ОФП	10 мин	Выполнять задания комплекса строго по порядку
	11. Подведение итогов занятия	2 мин	Похвалить гимнастку за работу, указать на ошибки, дать домашнее задание
вторник	1.Построение, сообщение задач тренировки	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску
	2.Упражнения в ходьбе	4 мин	Следить за выворотностью стоп при ходьбе
	3. Упражнения на совершенствование координации	4 мин	Задания выполнять в быстром темпе
	4.Прыжковая разминка	5 мин	Следить за стопой при отталкивании и приземлении Следить за дыханием
	5. Специальная разминка: -партер -растяжка -махи	18 мин	Затягивать стопы и колени Растяжка с использованием терабанта Махи, лёжа на спине
	6. Совершенствование равновесий из	16 раз	Каждое равновесия выполняется 16 раз

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
вторник	соревновательного упражнения с мячом		-«кольцо» + «затяжка» -«аттитюд» + «кольцо без помощи»
	7. Совершенствование поворотов из соревновательного упражнения с мячом	16 раз	Каждый поворот выполняется по 16 раз -«аттитюд» - вращение в шпагате с захватом -одноименный поворот -«кольцо с помощью»
	8. Совершенствование соревновательного упражнения с мячом:		Сдать R 3/3
	- Динамические вращения (R) из упражнения	16 раз	Не зажимать мяч в кисти
	- DA из упражнения	16 раз	Разделить упражнение на 3
	- Прогоны по частям без музыки	4 раза	части, каждую из которых отработать без ошибок Ошибки из прогонов под музыку отработать и показать тренеру
среда	- Прогоны соревновательного упражнения под музыку	2 раза	
	9. Комплекс ОФП	10 мин	Выполнять задания комплекса строго по порядку Похвалить гимнастку за работу, указать на ошибки, дать домашнее задание
	10. Подведение итогов занятия	2 мин	
	1.Построение, сообщение задач тренировки	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску
	2.Ходьба в быстром темпе, упражнения в беге	4 мин	Следить за выворотностью стоп при ходьбе
	3.Прыжковая разминка	4 мин	Следить за стопой при отталкивании и приземлении Следить за дыханием

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
среда	4. Специальная разминка: -растяжка -махи	12 мин	Растяжка с партнёром Махи на середине ковра
	5. Совершенствование поворотов из соревновательного упражнения с булавами	24 раза	Каждый поворот выполняется по 24 раза -«кольцо без помощи» -«аттитюд»
	6. Совершенствование прыжков из соревновательного упражнения с булавами	20 раз	Каждый прыжок выполняется 20 раз -«шагом» -«шагом прогнувшись» -«жете ан турнан: прыжок касаясь прогнувшись» -«жете ан турнан: прыжок касаясь кольцо»
	7. Совершенствование соревновательного упражнения с булавами: - Динамические вращения (R) из упражнения	24 раза	Бросок должен быть не меньше, чем 2 роста гимнастки
	- DA из упражнения	24 раза	Следить за амплитудой вращения предмета
	- Цельные прогоны соревновательного упражнения без музыки	6 раз	Исправлять ошибки Следить за целостностью композиции
	- Прогонь соревновательного упражнения под музыку	4 раза	Следить за технически правильным выполнением упражнения
	8. Комплекс ОФП	8 мин	Выполнять задания комплекса строго по порядку
	9. Подведение итогов занятия	2 мин	Похвалить гимнастку за работу, дать домашнее задание

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
четверг	1. Построение, сообщение задач тренировки	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску
	2. Упражнения в ходьбе	2 мин	Следить за выворотностью стоп при ходьбе
	3. Прыжковая разминка (со скакалкой):	6 мин	Не сгибать локти Выполнять в быстром темпе
	4. Растяжка:	10 мин	Использовать кубы и роллы
	5. Комплекс акробатики	8 раз	«Затягивать» тело Не сгибать локти
	6. Совершенствование равновесий из соревновательного упражнения с обручем	24 раза	Следить за техникой выполнения равновесий Не заваливать стопу на мизинец
	7. Совершенствование поворотов из соревновательного упражнения с обручем и мячом	16 раз	Следить за техникой выполнения поворотов «Набирать» скорость
	8. Совершенствование прыжков из соревновательного упражнения с обручем	16 раз	Следить за стопой при отталкивании и приземлении
	9. Совершенствование соревновательного упражнения:		
	- Динамические вращения (R) из упражнения	30 раз	Выполнить технически правильно
	- DA из упражнения с мячом	30 раз	Не зажимать мяч в кисти

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4
четверг	- Прогонь соревновательного упражнения с обручем без музыки	4 раза	Исправлять ошибки Следить за целостностью композиции
	- Прогонь соревновательного упражнения с обручем под музыку	4 раза	Следить за технически правильным выполнением упражнения
	10. Комплекс ОФП	10 мин	Выполнять задания комплекса строго по порядку Похвалить гимнастку за работу,
	11. Подведение итогов занятия	2 мин	указать на ошибки, дать домашнее задание
	1. Построение, сообщение задач тренировки	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску
	2. Упражнения на совершенствование координации	4 мин	Задания выполнять в быстром темпе
	3. Прыжковая разминка (со скакалкой)	5 мин	Выполнять с высокой амплитудой
	4. Специальная разминка: -партер -растяжка	12 мин	Следить за выворотностью ног Растягиваться «на провис»
	5. Совершенствование равновесий из соревновательного упражнения с мячом	16 раз	Выполнять технически правильно
	6. Совершенствование поворотов из соревновательного упражнения с мячом и булавами	16 раз	Следить за приставлением ноги после поворота Выполнять повороты с предметами

Продолжение таблицы 4

1.	2	3	4
пятница	7. Совершенствование соревновательного упражнения с мячом и булавами: - Динамические вращения (R) из упражнения	20 раз	Следить за высотой бросков
	- DA из упражнения с булавами	20 раз	Следить за амплитудой вращения предмета
	- Прогонки по частям без музыки с мячом	5раз	Выполнять без остановок
	- Прогонки соревновательного упражнения под музыку с мячом	3 раза	Следить за затынутыми коленями Следить за артистизмом
	8. Комплекс ОФП.	10 мин	Выполнять задания комплекса строго по порядку
	9. Подведение итогов занятия	2 мин	Похвалить гимнастку за работу, указать на ошибки, дать домашнее задание
суббота	1. Построение, сообщение задач тренировки.	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску
	2. Упражнения в ходьбе.	4 мин	Следить за выворотностью стоп
	3. Прыжки со скакалкой	5 мин	Выполнять с высокой амплитудой
	4. Комплекс волн	4 раза	Выполнять плавно
	5. Комплекс акробатики	4 раза	Следить за тем, чтобы тело было «затянато»
	6. Специальная разминка: - партер - растяжка - махи	18 мин	Следить за «натяннутыми» коленями Растягиваться с провиса Махи с использованием терабанта
	7. Прыжки	10 мин	Выполнить «широкую распрыжку»

Продолжение таблицы 4

1.	2	3	4
суббота	8. Связки динамических вращений + прыжки 9. Комплекс ОФП. 10. Растяжка 11. Подведение итогов занятия	10 раз 10 мин 10 мин 2 мин	Р из упражнения с мячом + прыжки из упражнения с булавами Выполнять задания комплекса строго по порядку Следить за положением «квадрата» Похвалить гимнастку за работу, указать на ошибки, дать домашнее задание
воскресенье	Выходной		

«Ударные» нагрузки определяются большими показателями объема и максимальной интенсивностью при выполнении соревновательных упражнений. Их количественные значения должны превышать модель соревновательной нагрузки, как по объёму, так и по количеству комбинаций».

Большие показатели объема и соответствующие им показатели интенсивности достигаются выполняемой нагрузкой, тем самым удерживая на должном уровне показатели специальной работоспособности. Уровень нагрузок может превосходить ожидаемую нагрузочность соревнований в 3-4 раза.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки возрастают и приближаются к «потолку» функциональных возможностей гимнасток (ЧСС -150-180 уд./мин.). Количество элементов колеблется в пределах $791,7 \pm 72,3$, упражнений СФП - $350,7 \pm 35,0$ и комбинаций - 12-15 в день при интенсивности работы в среднем $2,75 \pm 0,35$ эл/мин. Программа СФП, помимо плановых комплексов, во всех занятиях дополняется специальной работой по совершенствованию физических качеств индивидуально.

Задача стабилизирующего микроцикла состояла в создании условий для

использования узкоспециализированных средств подготовки, на фоне полученного кумулятивного эффекта обеспечивающих настройку спортсменок к предстоящей соревновательной деятельности. Объем тренировочных нагрузок на 27% превышает соревновательные и соответствует зоне большой нагрузки (Таблица 5).

Таблица 5 - Содержание тренировки гимнасток в стабилизирующем микроцикле предсоревновательного этапа подготовки

Дни недел и	Содержание	Дозиро вка	Методические указания
1	2	3	4
понеделник	1. Построение, сообщение задач тренировки	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску
	2. Специальная разминка: -партер -растяжка -махи	18 мин	Затягивать стопы и колени Растяжка с «провисанием» Махи выполнять с максимальной амплитудой Выполнить только широкие прыжки из упражнений
	3. Распрыжка	6 мин	
	4. Совершенствование соревновательного упражнения без предмета и с обручем	12 раз	Отработать упражнение без музыки и под музыку по 2 прогона подряд Выполнять в быстром темпе Следить за положением руки в бросках
	5. Отработка ошибок из прогонов под музыку	12 раз	Каждую отработанную ошибку необходимо показать тренеру
	6. Комплекс ОФП	10 мин	Выполнять с мячом и кубом
	7. Растяжка	6 мин	Растягиваться «на провис»

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
понеделник	8. Подведение итогов занятия	2 мин	Похвалить гимнастку за работу, указать на ошибки, дать домашнее задание
вторник	1. Построение, сообщение задач тренировки	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску
	2. Специальная разминка: -партер -растяжка -махи	14 мин	Затягивать стопы и колени Растяжка с использованием терабанта Махи около станка
	3. Распрыжка	10 мин	«Широкая» распрыжка Следить за стопой при отталкивании и приземлении Отработать упражнение без музыки и под музыку по 2 прогона подряд
	4. Совершенствование соревновательного упражнения с обручем и мячом	12 раз	Выполнять в быстром темпе Следить за амплитудой булав Каждую отработанную ошибку необходимо показать тренеру
	5. Отработка ошибок из прогонов под музыку	12 раз	Выполнять в парах
	6. Комплекс ОФП	10 мин	Растягиваться с провисом
	7. Растяжка	6 мин	Похвалить спортсменов Дать домашнее задание
	8. Подведение итогов занятия	2 мин	
среда	1. Построение, сообщение задач тренировки	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску
	2. Специальная разминка: -партер -растяжка -махи	14 мин	Затягивать стопы и колени Растягиваться с партнёром Махи, лёжа на спине

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
среда	3.Распрыжка	10 мин	«Широкая» распрыжка Следить за стопой при отталкивании и приземлении Отработать упражнение без музыки и под музыку по 2 прогона подряд
	4. Совершенствование соревновательного упражнения с булавами и без предмета	12раз	Выполнять в быстром темпе Следить за прямыми руками во время перекатов Каждую отработанную ошибку необходимо показать тренеру
	5.Отработка ошибок из прогонов под музыку	12 раз	Выполнять с терабантом и «набивным» мячом
	6. Комплекс ОФП	10 мин	Растягиваться с использованием терабанта и булав
	7. Растяжка	6 мин	Дать домашнее задание
	8. Подведение итогов занятия	2 мин	
четверг	1.Построение, сообщение задач тренировки	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску
	2. Специальная разминка: -партер -растяжка -махи	14 мин	Затягивать стопы и колени Растяжка с возвышенности Махи на середине ковра
	3.Распрыжка	10 мин	Прыжки из соревновательного упражнения с обручем
	4. Совершенствование соревновательного упражнения с обручем и мячом	24 раза	Выполнить по 8 прогонов без музыки и 5 прогонов под музыку с каждым видом

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
четверг	5.Отработка ошибок из прогонов под музыку 6. Комплекс ОФП 7. Растяжка 8. Подведение итогов занятия	16 раз 10 мин 6 мин 2 мин	Каждую отработанную ошибку необходимо показать тренеру Выполнять с отягощением Использовать TRX петли Похвалить спортсменов Дать домашнее задание
пятница	1.Построение, сообщение задач тренировки 2. Специальная разминка: -партер -растяжка -махи 3. Совершенствование соревновательного упражнения булавами 4.Отработка ошибок из прогонов под музыку 5. Совершенствование равновесий и поворотов из упражнения без предмета 6. Комплекс ОФП 7. Растяжка 8. Подведение итогов занятия	2 мин 14 мин 16 раз 16 раз 10 раз 10 мин 6 мин 2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску Затягивать стопы и колени Растяжка с возвышенности Махи на середине ковра Выполнить 8 прогонов без музыки и 5 прогонов под музыку Каждую отработанную ошибку необходимо показать тренеру Каждый элемент тела выполнить по 10 технически правильных раз Выполнять в парах Растягиваться с партнёром Похвалить спортсменов Дать домашнее задание
суббота	1.Построение, сообщение задач тренировки	2 мин	Проверить вес, спортивную форму, причёску

Продолжение таблицы 5

1	2	3	4
суббота	2. Специальная разминка: -комплекс волн -растяжка -махи 3. Распрыжка	9 мин 8 мин	Выполнять плавно Растяжка с TRX петлями Махи на полу с терабантом Выполнить «широкую» распрыжку
	4. Совершенствование соревновательных программ	1 час	Самостоятельно отработать упражнения со всеми видами программы. Сделать каждое упражнение 1 контрольный раз под музыку Выполнять в парах
	6. Комплекс ОФП	8 мин	Растягиваться с терабантом
	7. Растяжка	5 мин	Провести мотивационную беседу со спортсменами, настроить их на предстоящие соревнования
	8. Подведение итогов занятия	3 мин	
	воскре сенье	Выходной	

В течение 2-3 дней недели (для примера: вторник и пятница) моделируется соревновательная деятельность. Величина тренировочных нагрузок этих занятий превышает модель соревновательных по объему, а по количеству комбинаций соответствуют модели соревнований.

Показано, что гимнастки выполняют комбинации с одновременной экспресс оценкой всех требований соревновательного упражнения. Это позволяет в процессе тренировки вносить коррекцию целенаправленно работать над исправлением имеющихся недоработок. Идёт работа по доведению качества исполнения упражнений до совершенства.

Таким образом, очередность микроциклов при планировании подготовки гимнасток должна подчиняться стратегии их подготовки и выходу на оптимальный уровень спортивной формы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящими исследованиями определена структура полугодового макроцикла подготовки гимнасток, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе второго года обучения (УТГ-2).

Установлено, что 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.

Содержание предсоревновательного этапа подготовки гимнасток целесообразно представлять ударным и стабилизирующим микроциклами.

Основная задача ударного микроцикла – совершенствование специальной выносливости на фоне повышения функциональных возможностей организма в сочетании с готовностью к выполнению соревновательной программы с высокими качественными характеристиками. Объем тренировочных нагрузок на 40% превышает соревновательные и соответствует зоне ударных нагрузок.

Задача стабилизирующего микроцикла – создание условий для использования узкоспециализированных средств подготовки, на фоне полученного кумулятивного эффекта обеспечивающих настройку спортсменок к предстоящей соревновательной деятельности. Объем тренировочных нагрузок на 27% превышает соревновательные и соответствует зоне большой нагрузки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Береславская, Н.В. Управление тренировочными нагрузками акробатов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла подготовки / Н.В. Береславская // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2024. - № 3. - С. 35-39.
3. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / И.А. Винер // Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. - М., 2016. – С. 20.
4. Волошина, М.В. Показатели нагрузки гимнасток высокой квалификации, выступающих в групповых упражнениях в базовом микроцикле предсоревновательного этапа подготовки / М.В. Волошина, С.В. Олейникова / Тезисы докладов I научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа: Материалы конференции, Краснодар, 01 февраля – 22 2023 года / Редколлегия: Хашева З.М. [и др.]. Том Часть 3. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 293-294.
5. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. – Советский спорт, 2014. – С. 108 – 124.
6. Говорова, М.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие / М.А. Говорова., А.В. Плешкань. – М.: 2001. - 52 с.
7. 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.

8. 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.
9. Индлер, Г.В. Организационно-методические основы управления подготовки гимнастов / Г.В. Индлер. – Минск, 2004. – 74с.
10. Карпенко, Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие / Л.А. Карпенко. – Советский спорт, 2014. – С. 264.
11. 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.
12. Правила вида спорта «художественная гимнастика» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.12.2025. - № 1330.-2025 - 589с.
13. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» / Под общей редакцией Р.Н. Терехиной - М.: 2016. - 326 с.
14. 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.
15. Положение о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по художественной гимнастике на 2024 год номер-код вида спорта: 0520001611Я
16. 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.
17. 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.

18. Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: учебное пособие. / Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова, Р.Н. Терехина – М.: Спорт, 2018 – 360 с.
19. Управление соревновательными нагрузками акробатов высокой квалификации, специализирующихся в женских групповых упражнениях / Н.В. Береславская, Н.Н. Пилук, Г.М. Свистун [и др.] // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2020. – № 1. – С. 54-58.
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика утв. Приказом Министерства спорта РФ от 15.11. 2022г. № 984.
21. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учеб. для вузов / В.Д. Фискалов – М.: Сов. спорт, 2010. – С. 248 – 250.