

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОТВЕТСТВЕННЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

О.В. Рогозина¹, Э.В. Ветошкина²

¹Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике БФСО «Динамо», Минск, Республика Беларусь

²Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта Республики Беларусь

Введение. Бурный рост спортивных достижений, высокая плотность результатов, поиск талантливых в двигательном, физическом, функциональном и артистическом отношении детей и подростков, их ранняя специализация требуют от науки поиска и разработки новых технологических подходов в спортивной тренировке. Это диктует необходимость изучения и анализа всех сторон тренировочного процесса, определяющих рост спортивного мастерства в художественной гимнастике.

В настоящее время всё большую актуальность приобретает изучение всех сторон спортивной деятельности гимнасток. Одна из важных проблем, связанная с изучением тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике. Известно, что для современного спорта характерно увеличение объемов и интенсивности физических нагрузок, ранняя специализация и «омоложение». Художественная гимнастика относится к тем видам спорта, в которых эти тенденции особенно выражены. Согласно классификационной программе по художественной гимнастике, юные спортсменки, поступившие в спортивные школы в возрасте 4–5 лет к 9–11-летнему возрасту имеют взрослые спортивные разряды. Высокие спортивные результаты белорусских гимнасток–«художниц» на международном уровне, требуют

постоянного повышения приоритетности содержания и организации многолетней подготовки гимнасток. Исходя, из опыта работы ведущих специалистов художественной гимнастики, имеющих научных исследований [1–3] и собственного опыта, мы можем полагать, что определение структуры подготовки и параметров тренировочной нагрузки перед ответственными соревнованиями, позволят скорректировать основные направления тренировочной деятельности и средства подготовки юных гимнасток, что позволит обеспечить рост спортивного мастерства.

Цель исследования – определить структуру, виды и параметры тренировочной деятельности в микроциклах подготовки юных гимнасток к ответственным соревнованиям.

Задачи исследования: 1. Выявить виды тренировочной деятельности юных гимнасток «художниц» в микроциклах подготовки к ответственным соревнованиям.

2. Определить объем выполняемой тренировочной деятельности в соревновательном мезоцикле годичного цикла.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно–методической литературы;

2. Педагогические наблюдения;

3. Анализ тренировочной деятельности юных гимнасток за период подготовки к ответственным соревнованиям.

Организация исследования. Проводились педагогические наблюдения за видами тренировочной деятельности в период подготовки к ответственным соревнованиям 2010г. на базе СДЮШОР № 4 БФСО «Динамо» по художественной гимнастике в г. Минск (февраль 2010 г.), В исследованиях участвовали 8 сильнейших гимнасток 9–12 лет.

Результаты исследования и их обсуждения. На протяжении трех недель в период подготовки к ответственным соревнованиям нами фиксировались все виды тренировочной деятельности и объем выполненной работы за каждый микроцикл. Структура занятий, виды тренировочной деятельности, содержание упражнений в первом во втором и третьем микроциклах оказались идентичны, поэтому параметры тренировочной деятельности представлены на примере одного из микроциклов в таблице.

Динамику основной нагрузки по видам тренировочной деятельности в трёх микроциклах представляем на рисунке.

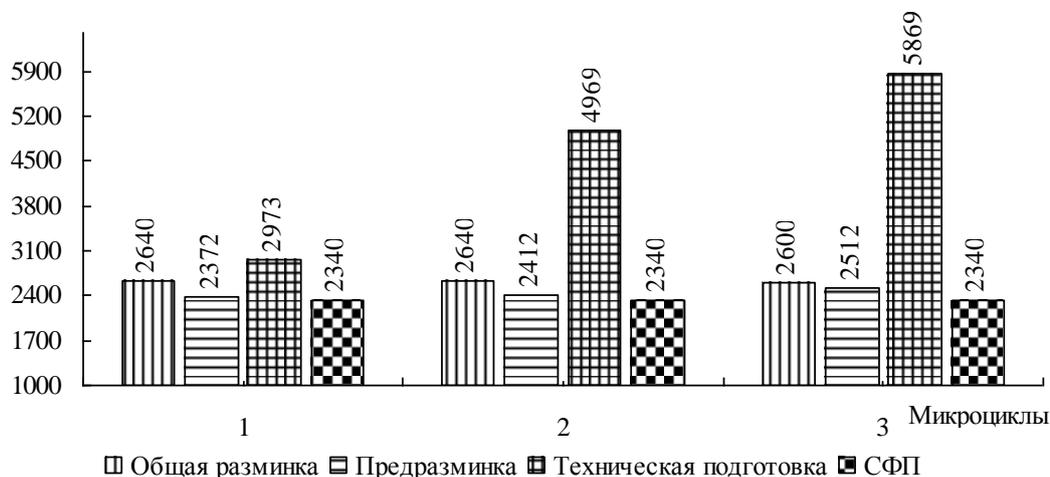


Рисунок – Динамика основных параметров нагрузки в трех микроциклах соревновательного мезоцикла

Из рисунка видно, что общая разминка, специальная физическая подготовка по своему объёму выполненных элементов оставались не изменой на протяжении всех трёх микроциклов. В предразминке нагрузка изменялась за счет отработки отдельных элементов. Самая большая нагрузка зафиксирована в работе над техникой, где проводилась отработка соревновательных упражнений по частям и комбинациям. Результаты наших исследований совпадают с аналогичными исследованиями, проведенными ранее, на старших гимнастках высокой спортивной квалификации (Э. В. Ветошкиной 2008г).

Сравнительный анализ видов тренировочной деятельности юных гимнасток и гимнасток старшего возраста не выявил существенных различий, а общий объем выполненных элементов по некоторым параметрам превосходил старших гимнасток. Всё выше отмеченное свидетельствует о напряженности тренировочного процесса юных гимнасток, где ранняя специализация сопровождается высокими требованиями к технической подготовке, что требует выполнения больших объемов тренировочных нагрузок.

В заключение, можно сделать следующие **выводы**:

1. Тренировочная деятельность юных гимнасток, как показали наши исследования состоит из следующих видов: общей разминки (комплексы специальных упражнений); предразминки (связок, частей и комбинаций соревновательных упражнений); специальной физической подготовки (комплекса специальных упражнений); упражнений для восстановления организма, выполняемых в заключительной части занятий. Виды тренировочной деятельности, насыщены многообразными сложно-техническими, специальными упражнениями, тончайшими двигательными действиями, направленными на повышения уровня технического мастерства.

2. Подготовка к соревнованиям включает большой объем тренировочной работы и требует постоянного сосредоточения внимания и напряжения всех систем организма юных гимнасток. О напряженности тренировочного процесса юных гимнасток 10–12 лет свидетельствуют параметры тренировочной деятельности, которые по своему содержанию и большому объёму нагрузок не отличаются от тренировочного процесса взрослых высококвалифицированных гимнасток.

3. Сохранение здоровья юных гимнасток, их технического, физического и художественного потенциала для достижения высших спортивных результатов в старшем возрасте, необходимо выполнение следующих условий: поиска талантливых в двигательном отношении детей способных в раннем возрасте проявлять высокую работоспособность; внедрение в практику тренировочного процесса разнообразных подходов адекватных возрастному аспекту занимающихся; использование в тренировочном процессе современных методов диагностики состояния систем организма и своевременного выявления уровня специальной физической и технической подготовленности на всех этапах многолетней подготовки.

Литература:

1. Петрович Г.И., Лесив Г.Г. Анализ тренировочных нагрузок спортсменок национальной команды Республики Беларусь по художественной гимнастике / Г.И.Петрович, Г.Г.Лесив // Вопросы теории и практик и физической культуры и спорта: Респ. межвед. сб. – Мн., 1995. – Вып. 25. – С. 68–69.

2. Квашук П.В. Пути исследования и реализации дифференцированного подхода к системе подготовки юных спортсменов / П.В Квашук // Теория и практика физической культуры. – М., 2003. № 10. – С. 45–47.

3. Ветошкина, Э.В. Структура тренировочных занятий и динамика параметров нагрузки в микроциклах предсоревновательного мезоцикла спортсменок высокой квалификации по художественной гимнастике / Э В. Ветошкина // Научные труды НИИ физической культуры и спорта РБ :сб. научн. тр. ред: В. А. Остапенко (гл.ред.) – Минск: НИИФК С РБ.– Вып 5. – 2005. – С 19–23.