

**МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На правах рукописи
УДК 796.413/418

ХАСАНОВА ГАЛИНА МАМУТОВНА

**ПОСТРОЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА У ЮНЫХ
ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**13.00.04-Теория и методика физического воспитания и спортивной
тренировки**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

**диссертация на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

Ташкент-2011

Работа выполнена в Узбекском государственном институте физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент
Умаров Марс Нарзыевич

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Ханкельдиев Шер Хакимович

кандидат педагогических наук, доцент
Маткаримов Рашид Машарипович

Ведущая организация: **Ургенчский государственный университет**

Защита диссертации состоится «___» _____ 2011 г. в «___» часов на заседании специализированного совета К.050.10.01 при Узбекском государственном институте физической культуры.

Адрес: 100052, Ташкент, ул. Аккурганская, 2.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного института физической культуры.

Автореферат разослан «___» _____ 2011г.

**Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
доцент**

Эштаев А.К.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность работы. В Республике Узбекистан физическая культура и спорт стали одним из приоритетов государственной политики, о чем свидетельствуют принятые Законы «Об образовании», «О Национальной программе по подготовке кадров», «О физической культуре и спорте», а также ряд важнейших Указов и постановлений Кабинета Министров РУз, направленных на совершенствование системы подготовки юных и взрослых спортсменов.

В свете очерченного круга проблемных задач спорта высших достижений ведущие теоретики, а именно, V.N.Platanov (1991), Л.Р.Айрапетьянц (1992), И.Л.Гончар (1997), Ю.В.Верхошанский (1998), Л.П.Матвеев (1999), Н.Ж.Булгакова (2001), Л.П.Волков (2002), P.V.Kvashuk (2003), В.Н.Платонов (2004), Ю.Д.Железняк (2005), A.V.Evtuh (2008), Ю.Ф.Курамшин (2008), Н.Ж.Холодов (2008), V.P.Guba (2009), Р.Д.Халмухамедов (2009) остро ставят вопрос о повышении качества и эффективности исследовательского процесса в педагогических науках, о необходимости разработки прогрессивных педагогических и информационных технологий в области спорта высших достижений, совершенствовании содержания программ спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) отражающих все ключевые компоненты специально-технической (СТП), специально-физической (СФП) подготовки занимающихся спортивной гимнастикой и связанные с ними установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности юных спортсменов.

Как правомерно считают J.Libra (1991), Iy.Gaverdousky (1996), Е.Ю.Розин (1997; 2002), V.Smolevskiy (1997), В.М.Смолевский в соавт. (1999), Ю.В.Менхин (2003), Л.Я.Аркаев в соавт. (2004) в диалектическом смысле «конца» у гимнастики нет. Она непрерывно развивается и усложняется, находясь в постоянном совершенствовании, в перспективе, которую нужно уметь предвидеть. Наивысшие достижения в спортивной гимнастике доступны лишь особенно одаренным юным гимнастам, обладающим редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физического и технического мастерства. А поскольку мало кто обладает соответствующим комплексом задатков, пути их поиска отличаются сложностью и являются проблемными и весьма своевременными.

Степень изученности проблемы. По утверждению В.С.Чебураева (1997), Е.Ю.Розина (1997), В.М.Смолевского в соавт. (1999), В.Ю.Менхина (2003), Л.Я.Аркаева, Н.Г.Сучилина (2004), Ю.К.Гавердовского в соавт. (2005) основной задачей четвертого этапа подготовки гимнасток является определение перспектив достижения ими высокого спортивного мастерства. Данный компонент обусловлен всевозрастающей взаимосвязью уровня СФП и СТП перспективности юных гимнасток в многоборье или на отдельных снарядах. Основное внимание должно уделяться уже не столько мало изменяемым под влиянием тренировки консервативным признакам, сколько

различным составляющим их специальной подготовленности, приобретенными в течение нескольких лет подготовки.

В тоже время, как правомерно замечают Л.Я.Черешнева в соавт. (1990), J.Libra (1991), V.N.Platanov (1991), Н.Н.Пилюк (1994,1998), М.Н.Умаров (1995), В.С. Чебураев (1997), М.Н.Умаров, А.К.Эштаев (2005), М.Л.Журавин (2008), В.М.Баршай в соавт. (2009) в современной, спортивной гимнастике нет вопроса, который требовал бы большего внимания, чем подготовка к соревнованиям. Интерес к этой проблеме с каждым годом все возрастает. В поисках причин, от которых зависит успех или неудача на соревнованиях, кроме тренеров-практиков, включились теоретики спорта, и в этом нет ничего удивительного. Ведь подготовка гимнаста, тем более юного, к ответственным соревнованиям - это многогранный и сложный процесс, требующий комплексных знаний.

Победа на ответственных соревнованиях, по единодушному мнению Л.Р.Айрапетьянца (1992), В.Н.Платонова в соавт. (1995), И.Л.Гончара (1998), Н.Ж. Булгаковой (2001), Т.Вомпра (2003), P.V.Kvashuk (2003), Ю.Д.Железняк (2005), Л.П.Матвеева (2008), Ю.Ф.Курамшина (2008), V.P.Guba (2009), Р.Д.Халмухамедова (2009), это, прежде всего результат конкретной системы тренировки и соревновательной практики. Только на первый взгляд ответ кажется простым. На самом деле он предполагает разрешения целого ряда задач, требующих их научного обоснования.

Аналитический обзор специальной литературы и практики тренировки юных спортсменов указывает на то, что вышеизложенная проблема находится в поле зрения ведущих теоретиков спорта (Л.Р.Айрапетьянц, 1992; В.Н.Платонов, 1995; Ю.В.Верхошанский, (1998), Л.П.Матвеев, 2008; Ю.Ф.Курамшин, 2008; Ж.К.Холодов, 2008).

Однако, в научно-методических изданиях в видах спорта со сложной координацией движений (В.Н.Болобан, 1988; Л.Я.Черешнева в соавт., 1990; Н.И.Лебедев, 1991; J.Libra, 1991; V.N.Platanov, 1991; Н.Н.Пилюк 1998; В.С.Чебураев, 1993; А.М.Шлемин в соавт., 1997; В.М.Смолевский, 1999; Ю.В.Менхин, 2003; Л.А.Карпенко, 2003; Л.Я.Аркаева, Н.Г.Сучилина, 2004) изложены отдельные, частные решения. Тогда как более значимая проблема, а именно, совершенствование тренировочного процесса юных гимнастов, на основе систематизации и классификации тренировочной нагрузки, нормирования их объема и интенсивности, а также рационального распределения средств подготовки в учебно-тренировочных занятиях, микро- и соревновательном мезоцикле на настоящее время не разработана, требует своего научного разрешения, что и обуславливает актуальность избранного направления диссертационной работы.

Связь диссертационной работы с тематическими планами НИР. Диссертационная работа выполнена в рамках тематического плана НИР УзГИФК 2008-2011 гг., утвержденного Министерством по делам культуры и спорта по проблеме: «Юношеский спорт и психолого-педагогические физиолого-гигиенические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов».

Цель исследования: научно обосновать программу комплексного планирования учебно-тренировочного процесса, на основе рационального распределения средств подготовки и педагогического контроля в микро- и соревновательном мезоцикле юных гимнасток 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить основные средства и методические особенности технической и специально-физической подготовки гимнастов.
2. Выявить наиболее значимые показатели тренировочной нагрузки и их рациональное распределение в учебно-тренировочном занятии, микро- и соревновательном мезоцикле.
3. Определить оценочные нормативы и разработать подводяще-развивающие комплексы СФП избирательной направленности, подготовительные упражнения СТП на видах многоборья.
4. Экспериментально обосновать разработанную программу соревновательного мезоцикла юных гимнасток 12-13 лет на этапе спортивного совершенствования.

Объект и предмет исследования: система подготовки перспективных юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса юных гимнасток в условиях соревновательного мезоцикла.

Методы исследований: анализ специальной литературы; педагогические наблюдения; антропометрические измерения; педагогические контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Гипотеза исследования: разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс:

- рациональной структуры микро- и соревновательного мезоцикла;
- технологии определения наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки;
- контрольных нормативов, подводяще-развивающих комплексов СФП избирательной направленности и подготовительных упражнений по СТП на видах многоборья позволят повысить специально-физическую и на их основе техническую подготовленность юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

Основные положения, выносимые на защиту:

- распределение средств СФП и СТП в предложенной структуре соревновательного мезоцикла;
- наиболее значимые факторы тренировочной нагрузки, рекомендованные к использованию при построении учебно-тренировочных занятий, микро- и соревновательного мезоцикла;
- подводяще-развивающие комплексы СФП избирательной направленности и подготовительные упражнения на видах многоборья;
- эффективность разработанной программы соревновательного мезоцикла гимнасток 12-13 лет на этапе спортивного совершенствования.

Научная новизна в диссертационной работе использованы новые

подходы в процедуре построения соревновательного мезоцикла юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования:

- научно обоснованна оптимальная структура учебно-тренировочного занятия, микро- и соревновательного мезоцикла;
- выявлена структура показателей тренировочной нагрузки, включающая пять факторов с различным вкладом каждого из них в спортивно-техническое мастерство;
- определены контрольные требования и оценочные нормативы по СФП и СТП юных гимнасток;
- разработана комплексная программа соревновательного мезоцикла юных гимнасток 12-13 лет.

Научная и практическая значимость результатов исследования в представленной диссертационной работе предпринята попытка экспериментально обосновать структуру и содержание недельных микроциклов различных по величине и направленности, и их рациональное распределение в соревновательном мезоцикле юных гимнасток 12-13 лет, при этом:

- в результате факторизации наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки выявлены пять факторов, их взаимосвязь и взаимовлияние на успешность освоения элементов классификационной программы;
- определены количественные и качественные параметры тренировочной нагрузки в учебно-тренировочных занятиях, микро- и соревновательном мезоцикле;
- экспериментально обоснованы контрольные нормативы, подводяще-развивающие комплексы СФП избирательной направленности и подготовительные упражнения по СТП на видах гимнастического многоборья.

Реализация результатов. Основные положения и результаты исследования нашли применение в организации и управлении учебно-тренировочным процессом в микро- и соревновательном мезоцикле перспективных юных гимнасток 12-13 лет. О реализации результатов исследования в практику тренировки свидетельствуют 3 акта внедрения.

Апробация работы. Материалы и основные положения диссертации докладывались и обсуждались на конференциях: на заседании кафедры гимнастики, научных семинарах ТУИТ и УзГИФК.

Опубликованность результатов. Наиболее значимые результаты диссертации опубликованы в 9 научных публикациях, 4 из них в научных журналах, утвержденных Президиумом ВАК Республики Узбекистан, Республики Казахстан и Российской Федерации.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 173 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы насчитывающего 140 источника, 13 рисунков, 20 таблиц, 15 приложений и 3 актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Структура и содержание учебно-тренировочного процесса юных гимнасток 12-13 лет на соревновательном этапе подготовки

Педагогические наблюдения за тренировочным процессом юных гимнасток в условиях СДЮСШОР по спортивной гимнастике показали, что расчет часов и планирование исходит из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 52 недель в условиях спортивной школы. Шесть недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На этапе спортивного совершенствования руководство спортивной школы планирует 8-10 - разовые занятия в неделю (табл. 1). Значительная часть времени отводится учебным занятиям, на которых в связи со спецификой гимнастики осваиваются программы следующего спортивного разряда.

Таблица 1

Информационные показатели годичного плана учебно-тренировочного процесса юных гимнасток

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
Периоды	Под- гото- витель- ный	Сорев- нова- тель- ный	Пере- ход- ный	Под- гото- витель- ный	Сорев- нова- тель- ный	Пере- ход- ный	
Показатели							
Кол-во тренировочных недель	14	6 (ЗУТС)	2	16	8 (2ПСС)	6	52
Кол-во тренировочных занятий							
При 8 занятиях в неделю	112	48	10	128	64		362
При 10 занятиях в неделю	140	60	10	160	80		450
Кол-во учебных часов	-	-	-	-	-	-	-
При 8 занятиях в неделю	308	132	20	352	176		988
При 10 занятиях в неделю	364	156	20	416	208		1164

По мнению ведущих теоретиков спорта (J.Libra, 1991; V.N.Platanov, 1991; N.Hadhiev, 1993; Л.П.Матвеев, 1997; В.Н.Платонов, 2004; Ю.К.Гавердовский в соавт., 2005; В.М.Смолевский в соавт., 1999) наиболее эффективным вариантом построения предсоревновательной подготовки

перспективных юных гимнастов является вариант, когда «ударный» микроцикл планируется вслед за втягивающим. Структура и содержание тренировочных занятий строится в зависимости от задач, разрешаемых микроциклом. Из показателей нагрузки учитывается количество элементов, комбинаций, упражнений СФП и интенсивность работы на видах многоборья. Особое внимание уделяется контролю и учету элементов высшей группы трудности, стабильности и надежности выполняемых комбинаций и интенсивности работы, наиболее информативных показателей характеризующих «напряженность» тренировочного процесса на соревновательном этапе подготовки.

В предварительном эксперименте приняли участие 30 гимнасток 12-13 лет, учащиеся трех детско-юношеских спортивных школ г. Ташкента. Уровень подготовленности: первый разряд и кандидаты в мастера спорта. Срок проведения: марта 2007 по май 2008 гг.

Согласно данным педагогических наблюдений структура предсоревновательных микроциклов трех спортивных школ построена в соответствии с планируемой сборными, молодежными командами большинства «гимнастических» стран. Однако, параметры объема и интенсивность тренировочной нагрузки значительно ниже (на 26,97% и 14,1% соответственно) рекомендуемых для данного возраста и этапа подготовки гимнасток (И.В.Королева в соавт., 1985; Л.Я.Черешнева, 1985, 1990; J.Libra, 1991; N.Hadhiev, 1993; Ю.К.Гавердовский в соавт., 2005). Отсутствовал контроль над качеством выполнения элементов высшей группы трудности и уровнем стабильности и надежности соревновательных комбинаций в «ударном», «модельном» и «настроечном» микроциклах, наиболее информативных показателей готовности гимнаста к предстоящему соревнованию.

Первое занятие - специализированная зарядка (40-50 мин). По плану, общая (бег 400-700 метров) и специально-физическая подготовка.

Второе занятие - учебно-тренировочное (150-180 минут). Требование - обучение, совершенствование и закрепление элементов, соединений и комбинаций квалификационной программы. Развитию базовых физических качеств.

Третье (вечернее) занятие - тренировочное (120 мин). Программа - изучение и совершенствование элементов, соединений и комбинаций.

Основная задача **«втягивающего» микроцикла:** перестройка на «рабочий» режим и подготовка гимнастки к большим тренировочным нагрузкам. Работа направлена на подготовку систем организма к высокоинтенсивной работе, связанной с проявлением силовой и специальной выносливости.

Контрольные испытания по СФП и СТП показали, что уровень подготовленности гимнасток исследуемых спортивных школ различен. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки колеблется в пределах: элементов - $6170,6 \pm 61,5$, комбинаций - $16,0 \pm 2,0$ и интенсивность работы - $4,45 \pm 0,095$ эл/подход. Наиболее высокие параметры нагрузки и результаты

контрольных испытаний по СФП и СТП отмечены у большинства учащихся РКОР, а минимальные у гимнасток СДЮСШОР-4.

Основная задача «ударного» микроцикла - приобретение «запаса мощности» или «прочности». Выполнение высокоинтенсивной нагрузки должна была способствовать накоплению «функциональной избыточности» и повышению работоспособности юных гимнасток. Однако материалы педагогических наблюдений показали, что объем и интенсивность тренировочной нагрузки по своим параметрам и целевой направленности не соответствовал «ударному», и колеблются в пределах оптимальной для «базового» микроцикла, и далеки от «потолка» физических возможностей гимнасток (элементов - $7430,0 \pm 67,7$, комбинаций - $32,0 \pm 3,0$ и интенсивность $8,5 \pm 1,25$ эл/подход).

«Модельный» микроцикл, согласно плана ПСС проводится с целью проверки готовности каждой гимнастки к конкретным соревнованиям. В течение 2-3 дней недели (вторник и пятница) моделируется соревновательная деятельность. Величина тренировочной нагрузки, предлагаемая гимнасткам выше по объему, а по количеству комбинаций должна соответствовать модели соревновательного микроцикла.

Педагогически необоснованное проведение в течение дня двух контрольных «прикидок» (в основной и вечерней тренировках), не придерживаясь времени, графика и очередности выступления гимнасток на предстоящем соревновании (В.С.Чебураев, 1993, 1997; В.М.Смолевский в соавт., 1999; Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин, 2004) не позволило тренерам в полном объеме реализовать план подготовки предсоревновательных сборов (ПСС), выявить реальный уровень спортивно-технического мастерства юных гимнасток, определить параметры объема и интенсивности нагрузки и их оптимальное сочетание в учебно-тренировочных занятиях модельного микроцикла. Количественные параметры тренировочной нагрузки ниже рекомендуемой и колеблются в пределах: по элементам - $6572,0 \pm 48,3$, комбинациям - $27,0 \pm 3,0$ и интенсивности работы - $7,15 \pm 1,16$ эл/подход.

Программа «настроечного» микроцикла. Требования - стабилизация техники выполняемых упражнений, создания устойчивого психологического фона и приобретение уверенности в своих возможностях.

По плану, в процессе основной тренировки гимнастки обязаны были «сдавать» на оценку комбинации со всем арсеналом специальных требований, «доводку» техники элементов и соединений программы до необходимого уровня, где в «модельном» микроцикле были отмечены ошибки и нарушения в технике. В реальности же гимнастки продолжали изучать и совершенствовать элементы высшей группы трудности, и многократно выполнять длинные связки и соединения.

Работа по СФП и СТП проводится произвольно (по индивидуальному плану каждого тренера), что не позволило существенно повысить, до необходимого, соревновательного уровня «надежность» и специальную выносливость. Объем (элементов - $5861,8 \pm 52,5$; упражнений СФП $1246,2 \pm 38,4$ и комбинаций - $22,0 \pm 3,0$) и интенсивность работы ($6,75 \pm 1,27$

эл/подход) ниже рекомендуемой (на 37,3%, 24,4%, 32,3% и 21,9% соответственно). Время работы над развитием СФП ниже плановой (на 17,5%). Основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств, тогда как, не менее важным специально-двигательным способностям для данного этапа подготовки, а именно совершенствованию «школы» движений (координационная, хореографическая и вращательная подготовка), специальной и силовой выносливости времени, в достаточном объеме не отводилось.

Необоснованно заниженные параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки, нарушение целевой установки «ударного» и «модельного» микроциклов отрицательно повлияли на поэтапную реализацию плановых задач «настроечного» микроцикла, обусловленного:

- ограниченностью времени проводить качественную «доводку» техники выполнения элементов высшей группы трудности и повышения «надежности» соревновательных комбинаций на видах многоборья;
- не рациональным планированием и распределением средств СФП и СТП, направленных на развитие специальной и силовой выносливости;
- не обоснованном снижении объема хореографической, батутной и вращательной подготовки, не позволивших, не только «подчистить» школу движений, но и ускорить восстановительные процессы.

Согласно мнения теоретиков спорта высших достижений (V.N.Platanov, 1991, 1995; Л.Р.Айрапетьянц, 1992; И.Л.Гончар, 1997; В.М.Смолевский в соавт., 1999; Л.П.Матвеев, 1999; Ю.К.Гавердовский в соавт., 2005; Н.Ж.Булгакова, 2001; В.Н.Платонов, 2004; Ю.Ф.Курамшин, 2008; Р.Д.Халмухамедов, 2009) структура и содержание **соревновательного микроцикла** зависит от его ранга и уровня подготовленности спортсменов.

Время тренировочных занятий в день сокращается, притом существенно, до 120-150 мин, достоверно снижается объем нагрузки на видах многоборья, на 45,5% ($591,2 \pm 41,2$ элементов), СФП, на 66,8% ($125,4 \pm 51,5$ упражнений), при интенсивности работы $6,9 \pm 1,15$ эл/подход.

В целях получения объективной оценки эффективности предсоревновательных сборов были проанализированы протоколы испытаний СФП (рис. 1) и соревнований по СТП (рис. 2;3;4) и сопоставлены с данными анализа структуры и содержания недельных микроциклов.

Результаты первых контрольных испытаний по СФП (рис. 1) указали на имеющиеся различия в уровне двигательной подготовленности гимнасток трех спортивных школ, при обозначившемся превосходстве спортсменок РКОР в силовых возможностях ($4,7 \pm 0,35$ балла) и координационных способностях ($4,8 \pm 0,27$ балла).

Подвижность в суставах, у всех без исключения гимнасток, колеблется в пределах $9,3 \pm 0,25$ баллов (IV-2008 г.). Достигнутый уровень гибкости, согласно данными исследований Ю.В.Менхина (1989); Е.Ю.Розина (1997); Л.Я.Аркаева, Н.Г.Сучилина (2004), вполне достаточен для успешного освоения программных упражнений КМС и МС, выполняемые с большой амплитудой движений.

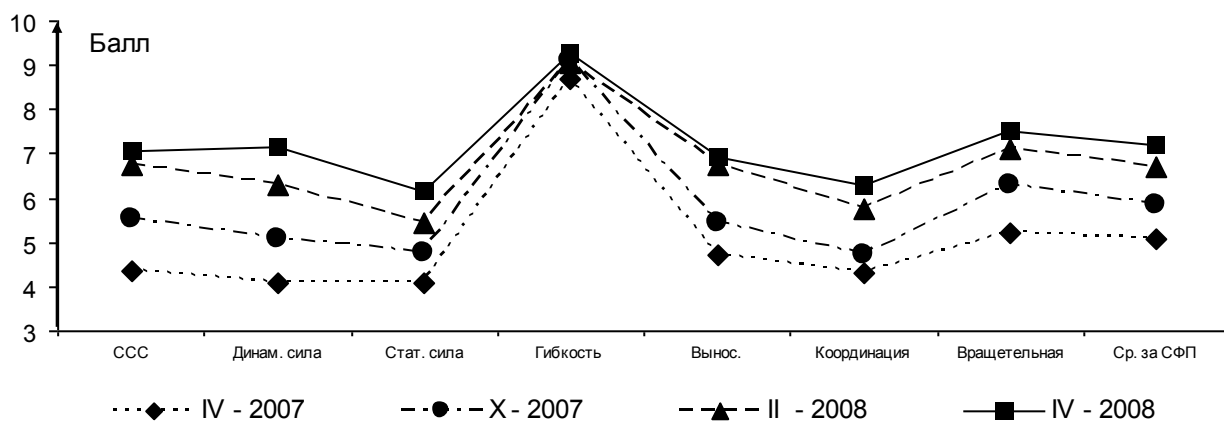


Рис. 1. Результаты контрольных испытаний по специально-физической подготовленности юных гимнасток на этапе предварительных исследований.

Отмеченное незначительное превосходство результатов в опорном прыжке (рис. 2) обусловлены несколько большим объемом времени отводимого тренерами на развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести в программе специализированной зарядки, основной и вечерней тренировках. Тогда как на воспитание «школы» движений (координационная и хореографическая) и вращательную подготовку (батут) время было ограничено, а в отдельных случаях заменялась работой на технику. Поэтому, общая сумма баллов ниже планируемой, так как судьи вынуждены были снижать оценку на бревне и вольных упражнениях за недостающий артистизм, амплитуду и выразительность движений в выполняемых комбинациях.

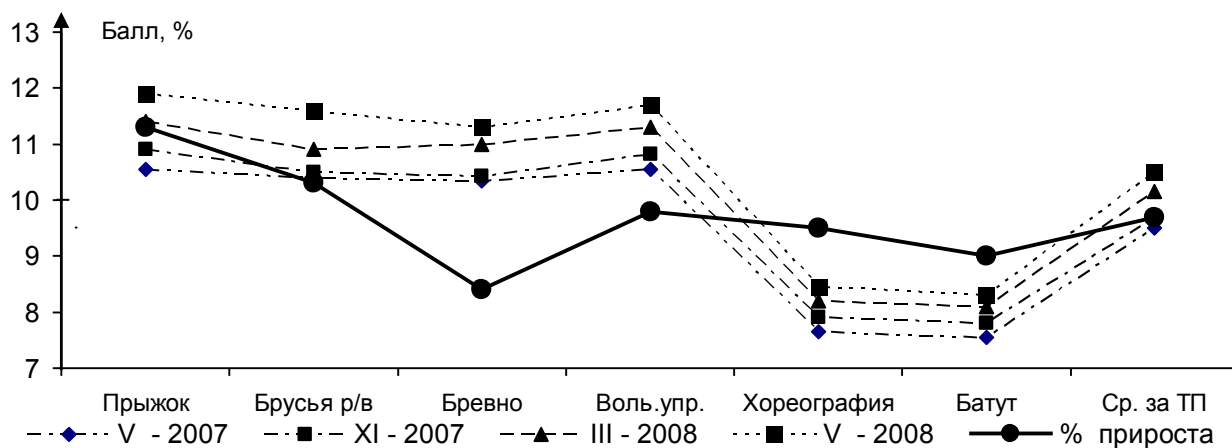


Рис. 2. Результаты соревнований по гимнастическому многоборью юных гимнасток на этапе предварительных исследований.

При, казалось бы, достоверном приросте показателей СТП на видах многоборья (V-2008 г.) средняя сумма баллов (46,5 баллов) у большинства гимнасток ниже квалификационных требований (47,0 баллов и выше) для

КМС и указывает на не эффективность официально рекомендуемого варианта планирования ПСС, обусловленного недостаточной величиной объема и интенсивности тренировочной нагрузки, СФП, а главное, не достигнута основная цель и не реализованы задачи в микроциклах, поставленные тренерским советом перед предсоревновательными сборами.

Убедительным подтверждением вышесказанному служит не высокий уровень интенсивности (эл. в мин и эл./подход), коэффициента «надежности» комбинаций и специальной выносливости (рис. 3).

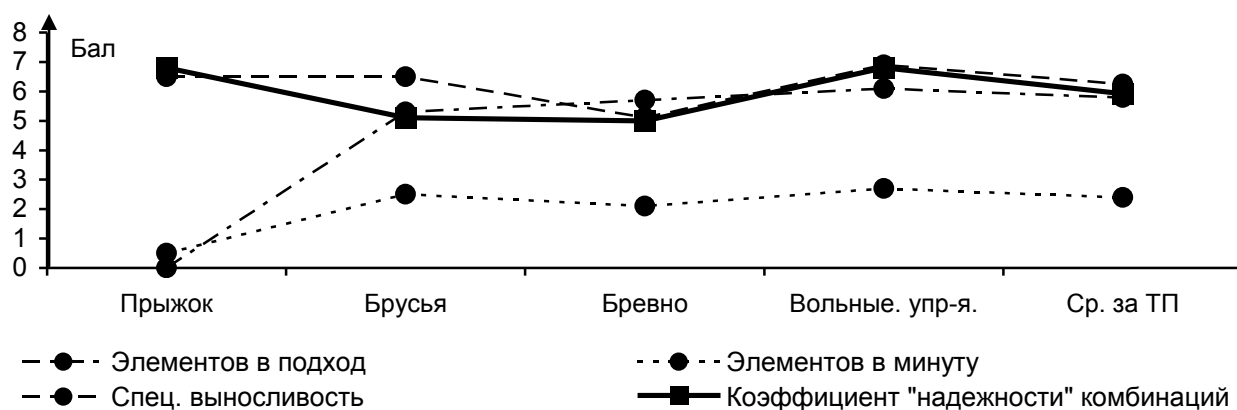


Рис. 3. Показатели интенсивности работы и уровень коэффициента «надежности» комбинаций на видах многоборья юных гимнасток в тренировочном занятии «модельного» микроцикла.

Материалы сравнительного анализа 4-х контрольных испытаний СФП и соревнований по СТП с показателями тренировочной нагрузки позволили

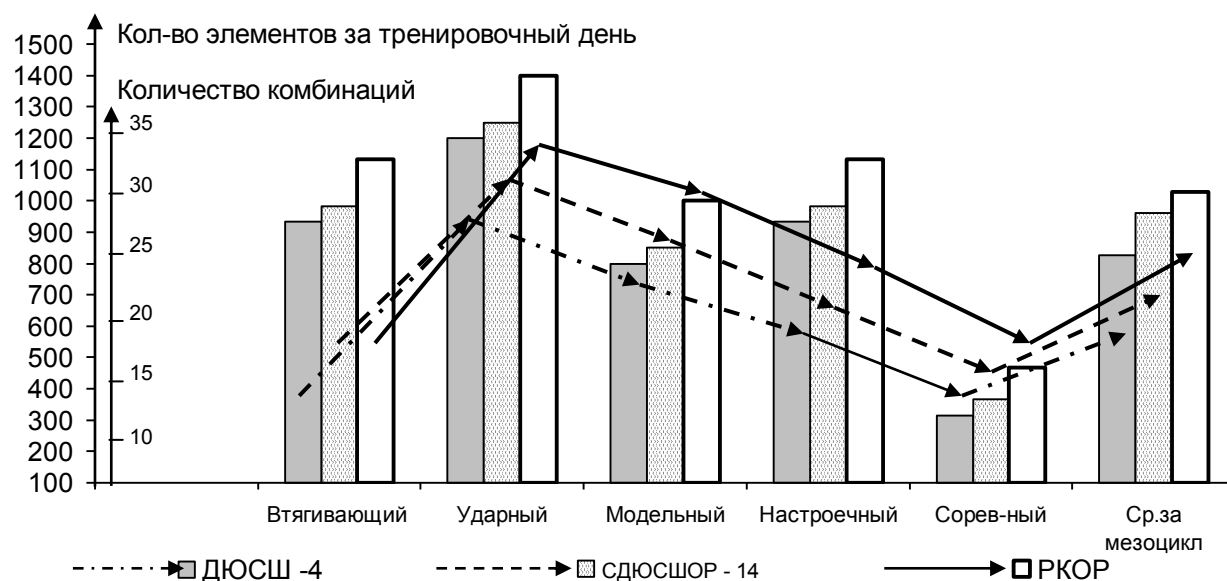


Рис. 4. Параметры тренировочной нагрузки в исследуемых микроциклах юных гимнасток трех спортивных школ г. Ташкента.

определить параметры объема и интенсивности нагрузки, используемые в трех спортивных школах и их оптимальное сочетание в учебно-тренировочных занятиях. Наибольшее количество элементов ($1126,7 \pm 77,3$), комбинаций ($25,0 \pm 2,6$) и интенсивность работы на видах многоборья зафиксировано у гимнастки РКОР, достоверно превысившие аналогичные показатели двух других спортивных школ (рис. 4).

Высокоинтенсивная работа в РКОР позволила 5-и гимнасткам выполнить требования квалификационной программы КМС (3 чел.) и МС (2 чел.), тогда как представительницы двух других СДЮСШОР не набрали соответствующую сумму баллов.

Детальный анализ материалов исследования, показателей тренировочной нагрузки в предсоревновательных и соревновательном микроциклах, а также результаты завершающих контрольных испытаний по СФП и СТП позволили выявить допущенные ошибки в разработанной тренерским советом плана ПСС:

- достоверно низкий уровень спортивно-технического мастерства гимнасток на видах многоборья обусловлен невысоким объемом (на 19,5%) и интенсивностью (на 12,9%) тренировочной нагрузки в предсоревновательных микроциклах двух СДЮСШОР (№14 и №4);

- основной причиной не высокой оценки на бревне является низкий уровень координационных способностей ($6,3 \pm 0,35$ баллов), силовых возможностей ($6,75 \pm 0,43$ баллов) и специальной выносливости ($6,95 \pm 0,55$ баллов);

- в малом количестве соревновательных комбинаций (с полным арсеналом элементов высшей группы трудности), и в особенности в программах «ударного» (на 14,6%) и «модельного» (на 17,0%) микроциклов;

- в планировании и распределении средств подготовки в «модельном» микроцикле, в соответствии с графиком, временем проведения и техническими требованиями предстоящего соревнования;

- отсутствие ежедневного контроля над стабильным выполнением комбинаций, элементов высшей группы трудности и упражнений специально-физической подготовленности со стороны тренера и тренерского совета.

Рекомендации ведущих специалистов в области теории и методики спортивной гимнастики (J.Libra, 1991; N.Hadhiev, 1993; V.Smolevskiy, 1997; В.М.Смолевский в соавт., 1999; Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин, 2004; Н.Г.Гавердовский в соавт., 2005; М.Л.Журавин, 2008) и материалы предварительного эксперимента позволили разработать комплексную программу соревновательного мезоцикла юных гимнасток 12-13 лет, занимающихся в СДЮСШОР и научно обосновать в основном эксперименте.

При формировании комплексной программы особое внимание было уделено:

- определению наиболее значимых факторов тренировочной нагрузки и их распределение в учебно-тренировочных занятиях в предсоревновательном, соревновательном и восстановительном

микроциклах;

- формированию структуры и целевой направленности учебно-тренировочных занятий, микро- и соревновательного мезоцикла;
- количеству и качеству стабильно выполняемых комбинаций в «ударном» и «модельном» микроциклах, с целью успешного развития специальной выносливости и соревновательной надежности;
- планированию и распределению средств подготовки «модельного» микроцикла, в соответствии с графиком, временем проведения и техническими требованиями предстоящего соревнования.
- определению контрольных нормативов, разработке подводяще-развивающих комплексов СФП избирательной направленности и подготовительных упражнений по СТП на видах многоборья.

Экспериментальное обоснование комплексной программы соревновательного мезоцикла юных гимнасток 12-13 лет на этапе спортивного совершенствования

Научно-практические рекомендации специалистов в сложнокоординационных видах спорта (В.Н.Болобан, 1988; В.Н.Курысь, 1994; В.С.Чебураев, 1997; В.М.Смолевский в соавт., 1999; Л.А.Карпенко, 2003; Л.Я.Аркаев, 2004; Ю.К.Гавердовский в соавт., 2005) и материалы анализа учебно-методической документации спортивных школ позволили сформировать определенное мнение по вопросу поступательной динамики роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывающегося на следующих показателях: возраст занимающихся, спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю и т.д.

Согласно данным таблицы 2 в 1-ом полугодичном цикле планировались три учебно-тренировочных сбора (УТС), продолжительностью каждый по 14 дней. Тогда как во - втором полугодичном цикле продолжительность ПСС уже составила 28 дней. Если учесть соревновательный и восстановительный микроциклы, то в общей сложности, рассматриваемый, нами этап подготовки практически состоит из 6 микроциклов (36-42 дня). Значительная часть времени отводится учебным занятиям, на которых в связи со спецификой гимнастики осваиваются программы следующего спортивного разряда, что мы и учитывали при формировании программы соревновательного мезоцикла для гимнасток экспериментальной группы.

Доля СТП возрастает (на 7,0%), а СФП снижается (на 20,0%) в общем объеме времени выделяемого на тренировочное занятие.

Учитывая превалирование работы на «технику», особое внимание тренеров было обращено специальным требованиям и группе перспективных элементов, связок и соединений, рекомендованных в квалификационной программе ФИЖ (2009-2012 гг.) в целях формирования высоко оцениваемой технической основы будущей произвольной программы на видах многоборья, а также опережающего развития базовых физических качеств и последующей их «утилизации» в спортивно-техническом мастерстве (СТМ)

ЮНЫХ ГИМНАСТОК.

Таблица 2

Информативные показатели годовичного плана учебно-тренировочного процесса юных гимнасток экспериментальной группы

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
Периоды Показатели	Под- гото- витель- ный	Сорев- нова- тель- ный	Пере- ход- ный	Под- гото- витель- ный	Сорев- нова- тель- ный	Вос- стано- витель- ный	
Кол-во тренировочных недель	14	6 (3-УТС)	2	12	15 (3-ПСС)	3	52
Кол-во тренировочных занятий							
При 11 занятиях в неделю	154	66	10	132	165	-	527
При 17 занятиях в неделю	154	102*	10	132	255*	33	686
Кол-во учебных часов							
При 11 занятиях	454	194	20	388	486	-	1542
При 17 занятиях	454	230*	20	388	576*	98	1766

Примечание: * Планируются три тренировочных занятия в день, в условиях УТС и ПСС.

Гимнастки 12-13 лет, привлеченные к участию в исследованиях, были условно поделены на две подгруппы. Учащиеся СДЮСШОР №14 (8 - гимнастки 1-го разряда и 7 - КМС) составили экспериментальную (ЭГ), а СДЮСШОР №4 (8 - гимнастки 1-го разряда и 7 - КМС) контрольную (КГ). Исходный уровень СФП и СТП исследуемых групп гимнасток на начало эксперимента не имел существенных различий.

Разработанная и научно обоснованная структура микро- и соревновательного мезоцикла для гимнасток ЭГ, отличалась не только комплексом решаемых задач, но и параметрами объема и интенсивности тренировочной нагрузки относительно КГ.

Стремление повысить результат в каком-либо виде деятельности предполагает, прежде всего, знание факторов от которых зависит его уровень. Полученная на первом этапе корреляционная матрица была преобразована в матрицу факторных весов. В результате факторизации 22 показателей тренировочной нагрузки, несущих самую существенную информацию об исследуемом явлении, были выявлены 5 факторов, имеющих различный вклад в спортивно-техническое мастерство: факторы количества выполненных комбинаций и интенсивности работы по комбинациям (вклад – 53,1%), количества выполненных элементов и опорных прыжков (13,6%),

СФП (12,0%), временных показателей (7,7%), батутной и хореографической подготовки (5,1%).

Результаты факторного анализа были использованы в процессе разработки структуры учебно-тренировочных занятий, микро- и соревновательного мезоцикла гимнасток экспериментальной группы.

Согласно мнения ряда ведущих теоретиков спорта высших достижений (V.N.Platanov, 1991,2003; Iy.Gaverdousky, 1996; И.Л.Гончар, 1997; V.Smolevskiy, 1997; Л.П.Матвеев, 1999; Н.Ж.Булгакова, 2001; В.Н.Платонов, 2004; Ю.Д.Железняк, 2005; Р.Д.Халмухамедов, 2009) наиболее педагогически удобно планируемыми и управляемыми единицами учебно-тренировочного процесса юных и взрослых спортсменов являются недельные микроциклы, и в особенности, на этапе предсоревновательной подготовки.

В сформированных нами недельных микроциклах для гимнасток экспериментальной группы (М.Н.Умаров, Г.М.Хасанова, 2010) планировалось 6 тренировочных дней, 17 тренировочных занятий и 33-36 часов тренировочного времени, с изложенными ниже параметрами объема и интенсивности нагрузки:

- втягивающий (24-26 комбинаций, 11000 элементов, 31% упражнений СФП в общем объеме тренировочной нагрузки, $4,7 \pm 0,85$ эл/подход);
- модельно-ударный (40-44 комбинаций, 13000 элементов, 32% упражнений СФП, $9,15 \pm 1,17$ эл/подход);
- модельно-контрольный (36-38 комбинаций, 10000 элементов, 22% упражнений СФП, $8,85 \pm 1,12$ эл/подход);
- модельно-настроечный (31-34 комбинации, 8500 элементов, 19,4% упражнений СФП, $8,85 \pm 1,12$ эл/подход);
- соревновательный (20-23 комбинаций 6000 элементов, 17,5% упражнений СФП, $7,75 \pm 1,1$ эл/подход).
- восстановительный (10-12 комбинаций, 7000 элементов, 21,4% упражнений СФП, $4,7 \pm 0,45$ эл/подход). Этот микроцикл целесообразно проводить после соревнований высокого ранга.

Педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий, в условиях ПСС показали, что структура типового (базового) недельного микроцикла юных гимнасток предусматривает две волны возрастания тренировочной нагрузки. Первая волна продолжается три дня (понедельник - среда). В четверг нагрузка существенно снижается (до 50%). В пятый и шестой дни недели (пятница-суббота) нагрузка снова возрастает до максимального или субмаксимального уровня (вторая волна). В воскресенье - активный отдых с полным исключением средств специальной подготовки.

Основная задача «**втягивающего**» микроцикла была направлена на перестройку «рабочего» режима и подготовку гимнастки к большим тренировочным нагрузкам.

Рекомендовано - во время тренировочных занятий гимнастки должны применять волевые усилия для «втягивания» в работу в новом режиме. Тренировочная нагрузка по количеству комбинаций - средняя. Особое внимание уделялось, проверке уровня СФП и СТП каждой спортсменки и по

их результатам индивидуально планировалась, структура и содержание учебно-тренировочных занятий в последующих микроциклах ПСС.

Экспериментально установлено, что для соревновательного периода **модельно-ударные** микроциклы применяются в первой половине ПСС. Показано, что их основная задача состоит в создании высокого уровня «надежности» и воспитания специальной выносливости.

За две-три недели до соревнований наиболее важным является **модельно-контрольный** микроцикл. В нем, возможно, более полно моделировать условия и регламент соревнований, а также условия тренировки в дни между соревнованиями. При этом очень важно, чтобы каждая гимнастка и ее тренер знали свое амплуа и место в команде, и в соответствии с этим строили свое поведение, очередность и продолжительность разминки на снаряде, подготовка снарядов в регламенте соревнований, поведение между стартами.

Модельно-настроечный микроцикл позволял существенно снизить объем и интенсивность тренировочной нагрузки ($P < 0,05$), но и на фоне высокого уровня работоспособности создать предпосылки успешного выступления на предстоящих соревнованиях. Интенсивность работы достаточно высокая и колеблется в пределах $8,65 \pm 1,5$ эл/подход.

Параметры тренировочной нагрузки **соревновательного микроцикла** зависят от его ранга и уровня подготовленности гимнасток. Предсоревновательная тренировка (1,3 и 5 дни) планируется по типу «настроечного». Работа направлена на стабилизацию техники соревновательных упражнений, их надежности, уделяя особое внимание «слабым» снарядам. Комбинации выполняются в зависимости от их координационной сложности (бревно), закрепления двигательного навыка и приобретения психологической устойчивости. Отдельные комбинации (по необходимости) выполняются без сложных и сверхсложных элементов в облегченных условиях.

Существенно сокращается время тренировок, до 150-180 мин. за день (на 54,5%). Снижается объем нагрузки (на 29,4%) и упражнения СФП (на 36,3%), при интенсивности $7,75 \pm 1,1$ эл/подход, относительно параметров «модельно-настроечного» микроцикла. Продолжается работа по совершенствованию элементов высшей группы трудности, входящих в состав соревновательных комбинаций.

Восстановительный микроцикл использовался нами в основном после главных соревнований и одновременно выполнял функции переходного периода. Задача: анализ результатов, восстановление и профилактика травматизма, контрастная тренировка, установка на следующий этап подготовки.

Материалы анализа результатов предварительного тестирования по СФП (IV - 2009) гимнасток ЭГ и КГ показали, что достоверных различий между результатами исследуемых групп не обнаружено.

Тогда как, согласно данным таблицы 3 прирост всех, без исключения исследуемых качеств у гимнасток ЭГ более значимы (на 23,2%), и к завершающему этапу подготовки (апрель - 2010) достоверно превзошли

данные КГ (на 13,0%).

При этом необходимо отметить, что целенаправленная работа над повышением «школы» движений (координационная, на 24,5% и хореографическая подготовка, на 22,7%), рациональное распределение по времени и месту СФП в разделах тренировочного занятия и недельных микроциклах, а также объема и интенсивности выполняемых упражнений, направленных на развитие силовых способностей (на 23%) и специальной выносливости (на 25%) позволили гимнасткам ЭГ существенно повысить уровень СФП и СТП.

Таблица 3

**Результаты контрольных испытаний по специально-физической
подготовленности гимнасток исследуемых групп до и по завершению
эксперимента ($X \pm \delta$)**

№	Показатели	ЭГ		КГ		t	P
		До (балл)	После (балл)	До (балл)	После (балл)		
		$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
1.	Координационные способности	7,10 $\pm$ 0,35	9,40 $\pm$ 0,21	7,0 $\pm$ 0,45	8,55 $\pm$ 0,77	2,1	<0,05
2.	Хореографическая подготовка	7,27 $\pm$ 0,40	9,55 $\pm$ 0,22	7,40 $\pm$ 0,41	8,75 $\pm$ 0,53	2,1	<0,05
3.	Скоростно-силовая подготовка	7,35 $\pm$ 0,5	9,15 $\pm$ 0,34	7,40 $\pm$ 0,59	8,15 $\pm$ 0,81	2,4	<0,05
4.	Гибкость, подвижность в суставах	8,90 $\pm$ 0,55	9,60 $\pm$ 0,11	8,75 $\pm$ 0,45	9,35 $\pm$ 0,24	1,1	>0,05
5.	Статическая сила	7,01 $\pm$ 0,4	8,55 $\pm$ 0,31	7,0 $\pm$ 0,43	7,60 $\pm$ 0,91	2,2	<0,05
6.	Динамическая сила	6,63 $\pm$ 0,20	9,15 $\pm$ 0,24	6,70 $\pm$ 0,35	7,90 $\pm$ 0,87	2,8	<0,01
7.	Специальная выносливость	6,79 $\pm$ 0,40	9,05 $\pm$ 0,27	6,79 $\pm$ 0,30	8,0 $\pm$ 0,78	2,7	<0,01
8.	Средняя за СФП	7,29 $\pm$ 0,40	9,20 $\pm$ 0,24	7,30 $\pm$ 0,43	8,33 $\pm$ 0,70	2,0	<0,05

В тоже время, отмечено «отставание», от общей динамики поступательного развития СФП, показателя статической силы гимнасток. Видимо, это обусловлено недостатком времени работы над совершенствованием данного качества.

В результате установлено следующее:

1. У гимнасток ЭГ результаты СТП от этапа к этапу достоверно возрастают и к концу основного эксперимента превышают данные КГ (табл. 4), и наиболее существенно по акробатической подготовке (на 10,4%), на бревне (9,7%) и вольных упражнениях (7,6%).

2. У гимнасток КГ отмечено значительное количество ошибок в технике выполнения элементов скоростно-силовой (прыжок и брусья р/в) и

координационной направленности (бревно), а также падений со снаряда (брусья р/в и бревно).

3. Повышение уровня СТМ юных гимнасток ЭГ в первую очередь обусловлено рациональным распределением высокоинтенсивной, специализированной нагрузки в предсоревновательных и соревновательном микроциклах.

Величина тренировочной нагрузки гимнасток ЭГ достоверно превосходят данные КГ, и наиболее существенно:

- по сумме упражнений СФП, на 22,1%;
- по стабильно выполняемым комбинациям, на 28,0%;
- по элементам высшей группы трудности, на 37,8%.

Таблица 4

Результаты соревнований по гимнастическому многоборью гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группы до (1) и по завершению (2) эксперимента ($X \pm \delta$)

№	Виды многоборья	ЭГ		КГ		t	P
		До (балл)	После (балл)	До (балл)	После (балл)		
		$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$	$X \pm \delta$		
1.	Прыжок	11,20±0,47	13,05±0,35	10,65±0,55	12,25±1,27	2,0	<0,05
2.	Брусья р/в	11,08±0,50	12,85±0,47	11,15±0,45	12,0±1,15	2,0	<0,05
3.	Бревно	11,23±0,70	13,35±0,55	11,05±0,75	12,05±1,17	2,7	<0,05
4.	Вольные упражнения	10,97±0,60	13,53±0,39	11,0±0,80	12,5±0,94	2,2	<0,05
5.	Сумма за многоборье	44,50±2,27	52,78±1,76	43,85±2,55	48,8±4,53	2,2	<0,05
6.	Средняя за СТП	11,20±0,60	13,19±0,41	10,96±0,63	12,20±1,01	2,2	<0,05

4. Для более полной реализации подготовленности перспективных юных гимнасток на соревновательном этапе подготовки необходим постоянный контроль за стабильным выполнением комбинаций в видах многоборья, элементов технической и упражнений физической подготовки.

Сопоставительный анализ данных характеризующих величину интенсивности работы по количеству элементов в подход (рис. 5), и надежности выполняемых комбинаций достоверно выше у гимнасток ЭГ (на 13,7 и 21,6% соответственно).

Как видно из рисунка 5 показатель коэффициента «надежности» у гимнасток ЭГ достоверно возрастает к настроечному (9,1±0,63 балла), стабилизируется и на достигнутом уровне удерживается в соревновательном микроцикле (9,15±0,37 балла). Тогда как в КГ возрастая к «настроечному» снижается в «соревновательном» микроцикле.

Этот фактор, обладая высокой информативностью и надежностью

оценки качества стабильно выполняемых комбинаций на видах многоборья, указывает на эффективность и практическую значимость разработанной программы соревновательного мезоцикла.

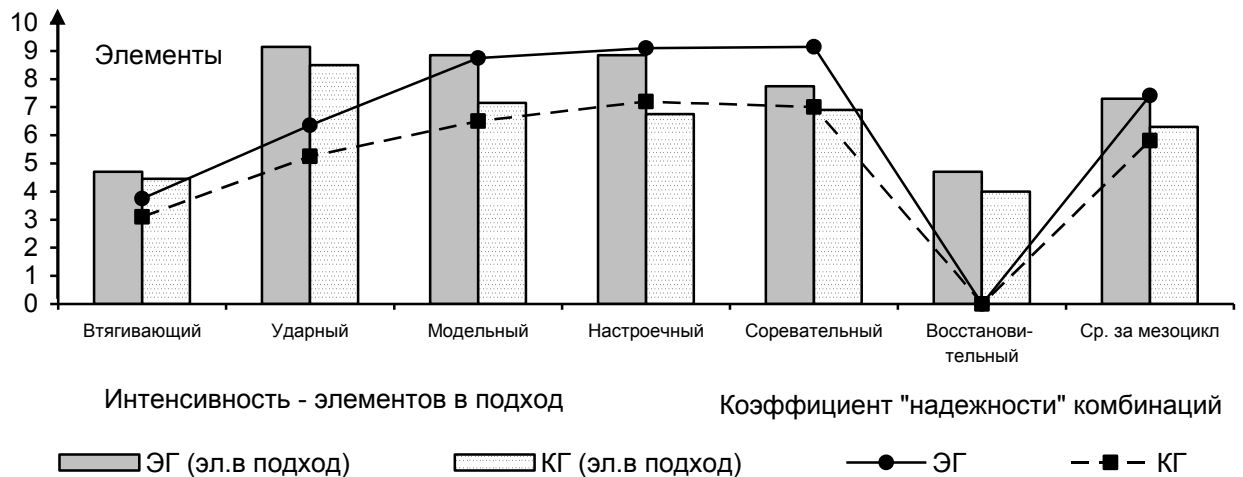


Рис. 5. Показателя интенсивности (эл. в подход) и коэффициента «надежности» выполняемых комбинаций в недельных микроциклах юных гимнасток экспериментальной и контрольной группы.

Не менее значимое влияние на успешность освоения упражнений на видах многоборья оказали предложенные таблицы мониторинга массы тела юных гимнасток. У гимнасток экспериментальной группы показатели массы тела более однородны, и сгруппированы в пределах 1 δ , тогда как в контрольной - не перетерпели существенных изменений и варьируют в более широком диапазоне (1,5-2 δ).

Проведенный, по окончанию эксперимента, анализ протоколов завершающего соревнования показал, что в ЭГ, из 8 перворазрядниц норматив КМС выполнили 7 (12 летние), а программу МС - 5 кандидатов в мастера спорта (13 летние), тогда как в КГ - лишь 3 перворазрядницы выполнили требования КМС и 1 - МС. Данный факт является достаточно убедительным подтверждением эффективности и практической значимости разработанной и экспериментально обоснованной комплексной программы соревновательного мезоцикла юных гимнасток 12-13 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретическое осмысление проблемы и научно обоснованные результаты экспериментальных исследований позволили сформулировать нижеследующие **ВЫВОДЫ** и рекомендации:

1. Аналитический обзор специальной литературы показал, что постоянное отслеживание и анализ основных тенденций развития мировой и отечественной гимнастики создает необходимые предпосылки для разработки и совершенствования эффективной системы подготовки юных гимнасток и технологии их «конвейерного» производства.

Проведенные исследования последних десятилетий выявили следующие специфические для гимнастики тенденции развития:

- обострение соревновательной конкуренции на мировой арене;
- рост и концентрация сложности соревновательных программ;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до уровня виртуозности;
- интенсификация учебно-тренировочного процесса;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методики обучения с быстрой девальвацией уникальности сложнейших элементов и связок;
- персонификация индивидуальной подготовки в рамках стабилизированных параметров тренировочной нагрузки по времени, количеству тренировок и тренировочных дней;
- интенсификация научно-исследовательской работы;
- совершенствование Правил международных соревнований FIG является важнейшим инструментом управления развитием мировой гимнастики.

2. Анализ материалов специальной литературы по видам спорта со сложной координацией движений показал, что проблема управления соревновательным этапом подготовки разработана крайне недостаточно. Крайне скупо освещены вопросы структуры и распределения средств подготовки в учебно-тренировочных занятиях, различных по величине и целевой направленности микроциклах соревновательного мезоцикла, а также нормативные требования, планирование и процедура проведения комплексного контроля за СФП и СТП юных гимнасток в условиях предсоревновательных сборов.

3. Результаты корреляционного анализа позволили определить взаимосвязь и взаимовлияние наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки, используемых гимнастами на соревновательном этапе подготовки. Факторный анализ выявил, по уровню значимости показателей тренировочной нагрузки, пять факторов с различным вкладом каждого из них в спортивно-техническое мастерство: количество и интенсивность выполненных комбинаций и опорных прыжков (вклад - 53,1%); специально-техническая подготовка (13,6%); количество

выполненных упражнений и подходов СФП (12,0%); временные показатели тренировочной работы в микро- и мезоцикле (7,7%); школа движений - батутная и хореографическая подготовка (5,1%).

4. Сопоставительный анализ данных специальной литературы и предварительных исследований позволили разработать и экспериментально обосновать структуру микро и соревновательного мезоцикла для юных гимнасток экспериментальной группы, со следующими показателями объема и интенсивности тренировочной нагрузки:

- втягивающий (24-26 комбинаций, 11000 элементов, 31% упражнений СФП в общем объеме тренировочной нагрузки, $4,7 \pm 0,85$ эл/подход);
- модельно-ударный (40-44 комбинаций, 13000 элементов, 32% упражнений СФП, $9,15 \pm 1,17$ эл/подход);
- модельно-контрольный (36-38 комбинаций, 10000 элементов, 22% упражнений СФП, $8,85 \pm 1,12$ эл/подход);
- модельно-настроечный (31-34 комбинации, 8500 элементов, 19,4% упражнений СФП, $8,85 \pm 1,12$ эл/подход);
- соревновательный (20-23 комбинаций 6000 элементов, 17,5% упражнений СФП, $7,75 \pm 1,1$ эл/подход);
- восстановительный (10-12 комбинаций, 7000 элементов, 21,4% упражнений СФП, $4,7 \pm 0,45$ эл/подход).

5. Результаты итоговых контрольных испытаний по СФП и соревнований по гимнастическому многоборью подтвердили практическую значимость предложенных параметров тренировочной нагрузки гимнасток экспериментальной группы существенно превосходящих аналогичные показатели контрольной, и наиболее существенно: по сумме упражнений СФП, на 22,1% ($P < 0,05$); элементам и упражнениям СФП, на 18,7%; стабильно выполненным комбинациям, на 28,0%, элементам высшей группы трудности, на 37,8% и интенсивности работы (эл. подход), на 13,7%.

6. Исследованием установлено, что в скорректированном виде классификация функциональных нагрузок по СФП, экспериментально обоснованная и рекомендованная для юных гимнасток ЭГ, подразделена на четыре группы: максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа», рекомендуется использовать в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа; субмаксимальные (75%) и умеренные (50%) - в занятиях учебно-тренировочных групп и группах спортивного совершенствования; СФП с малыми (25%) от максимальной и умеренными (50%) нагрузками в виде разминки, как средство восстановления гимнасток после длительных, высокоинтенсивных нагрузок и ответственных соревнований.

7. В целях эффективного контроля за показателями длины и массы тела гимнасток рекомендуется использовать апробированную в процессе эксперимента таблицу (данные мониторинга роста-весовых показателей гимнасток) представленной в виде средней арифметической величины (-X+) и величин среднего квадратического отклонения как в сторону отставания от

среднего показателя («-»), так и в сторону его превышения («+»).

Исследованием показано, что отклонение, равное 1δ (одна «сигма»), считается незначительным, отклонение в 2δ - умеренным, а в 3δ - значительным. Отслеживая, таким образом, изменения роста-весовых показателей по годам обучения, тренер может строить характеристический график, отражающий динамику морфологического, общефизического развития гимнасток исследуемых групп.

8. Материалы анализа экспериментальных исследований убедительно свидетельствуют о том, что:

- статистически обоснованные и апробированные в процессе основного эксперимента различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки и их рациональное распределение в учебно-тренировочных занятиях и недельных микроциклах;

- контрольные нормативы и подводяще-развивающие комплексы СФП избирательной направленности, подготовительные упражнения по СТП на видах гимнастического многоборья;

- мониторинг массы тела гимнасток - составивших структурную основу комплексной программы микро- и соревновательного мезоцикла, имеют высокий уровень теоретической и практической значимости, позволяют последовательно осваивать и совершенствовать программные требования КМС и МС и могут быть рекомендованы как эффективный вариант подготовки перспективных юных гимнасток 12-13 лет на этапе спортивного совершенствования.

Практические рекомендации

1. В современной технологии подготовки сборной молодежной команды доминирует *централизованная подготовка* в сочетании 7:1 (где одна доля приходится на подготовку на местах, пять - на централизованную подготовку, а остальные две - на соревновательную деятельность). В *первый и последний* дни каждого учебно-тренировочного сбора проводятся *контрольные тренировки*, анализ которых позволяет определить сдвиги и оценить качество работы, проделанной гимнастками, как на сборе, так и на местах. При этом отпадает необходимость в представлении *отчетной документации* о работе на местах (которая не всегда несет достоверную информацию), как это было принято раньше.

2. Оптимальная *физическая избыточность* обеспечивается при трехразовых тренировках в день (кроме четверга и воскресенья). При этом *первая утренняя тренировка* посвящается целенаправленному укреплению опорно-двигательного аппарата гимнастов, развитию физических качеств (особенно силовых и скоростно-силовых) и специальной выносливости. Используемый в технологии интегральной подготовки *метод круговой тренировки* позволяет получать требуемый прирост основных физических качеств при сокращении времени в 2-2,5 раза по сравнению с традиционной методикой.

3. Физические качества гимнасток имеют различную степень взаимосвязи с соревновательными действиями. Наиболее тесные взаимосвязи выявлены между:

- общей трудностью программы и координацией движений;
- точностью приземления и силовой подготовленностью;
- высотой сальто и скоростно-силовой подготовленностью;
- ритмом упражнения и специальной выносливостью;
- легкостью выполнения упражнения и специальной выносливостью;
- амплитудой движений и силовой подготовленностью.

4. Для соревновательного периода (на этапе предсоревновательной подготовки) наиболее значим «модельно-ударный» микроцикл, применяемый в первой половине соревновательного мезоцикла, и его основная задача - создание высокого уровня специальной работоспособности и функциональной избыточности. В трех основных тренировках «модельно-ударного» микроцикла, проводимых в первой и второй половинах недели (понедельник, среда и пятница), моделируются соревновательные условия с полным соблюдением регламента предстоящих соревнований (жестко ограниченное время разминки на снарядах, четкая очередность разминочных и зачетных подходов участников на оценку, практикуется и искусственная задержка разрешения выполнения упражнения после вызова). Во вторник и субботу проводятся модельно-ударные тренировки, которые предусматривают вдвое больший объем работы по комбинациям в сравнении с соревновательным. В этом микроцикле используются околопредельные по объему и интенсивности нагрузки, выполняется близкое к максимуму количество элементов и комбинаций. Доля упражнений СФП составляет 15-30% от общего объема.

5. За две недели до соревнований планируется, и наиболее значим «модельно-контрольный» микроцикл, в ходе которого возможно более полно моделируются все условия и регламент участия в предстоящих соревнованиях, а также тренировки в дни между соревнованиями. Гимнастка и тренер действуют в полном соответствии со своим местом и амплуа в команде (очередность и продолжительность разминки на снаряде, подготовка снарядов в регламенте соревнований, поведение между стартами).

6. Профессионализация современной гимнастики с поддержанием высокого уровня готовности к соревновательной деятельности в годичном цикле привела к *редукции восстановительного периода* до минимума. Комплексное использование педагогических (*варьирование объема, интенсивности и содержания тренировочной нагрузки*), разрешенных медико-биологических и физических средств в технологии подготовки позволяет поддерживать и полностью восстанавливать высокую работоспособность гимнастов после высокоинтенсивных тренировочных нагрузок в микро- и соревновательном мезоциклах подготовки без специального восстановительного периода в структуре годичного цикла.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Эштаев А.К., Абдурасулова Г.Б., Хасанова Г.М. Совершенствование физических качеств гимнастов //Международная научно-практическая конференция «Вопросы подготовки к XXIX олимпийским играм 2008 года в Пекине (КНР)». 25.12.2007. - Ташкент, 2007. - С. 88-89.
2. Хасанова Г.М. Программные требования и контрольные нормативы по акробатике для юных гимнасток на начальном этапе подготовки //Методические рекомендации. - Ташкент, 2008. - С. 50.
3. Хасанова Г.М. Углубленная специализированная тренировка гимнасток 12-14 лет //Международная научно-практическая конференция IV всемирный зеленый фестиваль по традиционным видам борьбы, посвященный 2200-летию г. Ташкента. - Т.: 2009. - С. 286-287.
4. Хасанова Г.М. Характеристика и содержание предсоревновательной подготовки гимнасток 12-13 лет //Ежемесячный журнал «Молодой ученый» Чита, 2010. - №9 (19). - С. 222-225.
5. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Технология оценки специальной физической подготовленности юных гимнасток //«Фан-спортга» Илмий-назарий журнал. - Ташкент, 2010. - №3. - С. 21-24.
6. Хасанова Г.М. Рейтинговый уровень упражнений специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гимнасток //Педагогик Таълим «Илмий-назарий ва методик журнал». - Ташкент, 2010. - №3. - С. 157-165.
7. Хасанова Г.М., Умаров М.Н. Система интегральной подготовки гимнасток высокой квалификации //Учебно-методическое пособие. - Ташкент, 2010. - С. 84.
8. Умаров М.Н., Хасанова Г.М. Технология формирования соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования //Учебно-методическое пособие. - Ташкент, 2010. - С. 138.
9. Хасанова Г.М, Узаков Е. Критерии отбора перспективных юных гимнасток //Теория и методика физической культуры. Научно-теоретический журнал. - Алматы, 2010. - №2. - С. 202-207.

РЕЗЮМЕ

диссертация Хасановой Г.М. на тему: «Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.04-«Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс; микро- и соревновательный мезоцикл; объем и интенсивность тренировочной нагрузки; специально физическая и техническая подготовленность; комплексный педагогический контроль.

Объекты исследования: система подготовки перспективных юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

Цель работы: научно обосновать программу комплексного планирования учебно-тренировочного процесса, на основе рационального распределения средств подготовки и педагогического контроля в микро- и соревновательном мезоцикле юных гимнасток 12-13 лет.

Методы исследования: анализ специальной литературы; педагогические наблюдения; антропометрические измерения; педагогические контрольные испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: разработана и экспериментально обоснована структура и содержание соревновательного мезоцикла; выявлены наиболее информативные факторы тренировочной нагрузки, их взаимосвязь и взаимовлияние на успешность освоения элементов классификационной программы; научно подтверждена высокая эффективность контрольных требований и оценочных нормативов по СФП и СТП юных гимнасток 12-13 лет.

Практическая значимость: разработана комплексная программа управления учебно-тренировочным процессом в микро- и соревновательном мезоцикле; предложена технология определения наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки; определены контрольные нормативы, подводяще-развивающие комплексы СФП избирательной направленности и подготовительные упражнения по СТП на видах многоборья для юных гимнасток СДЮСШОР на этапе спортивного совершенствования.

Степень внедрения и экономическая эффективность: основные положения и результаты исследования нашли применение в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток 12-13 лет, учащихся СДЮСШОР. О реализации результатов исследования в практику тренировки свидетельствуют акты внедрения.

Область применения: теория и методика детско-юношеского спорта по спортивной гимнастике.

Педагогика фанлари номзоди илмий даражасига талабгор
Г.М.Хасанованинг 13.00.04-«Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси» ихтисослиги бўйича «Ёш гимнастикачи
қизларнинг спорт такомиллашуви босқичида мусобакалар мезоциклини
тузилиши» мавзусидаги диссертасининг

РЕЗЮМЕСИ

Таянч (энг муҳим) сўзлар: ўқув тренировка жараёни; микро ва мусобака мезоцикли; тренировка юкламасининг хажми ва шиддати; махсус жисмоний ва техник тайёргарлик; комплекс педагогик назорат.

Тадқиқот объектлари: спорт такомиллашуви босқичида исътедодли ёш гимнастикачи қизларнинг тайёргарлик тизими.

Ишнинг мақсади: 12-13 ёшли гимнастикачи қизлар ўқув-тренировка жараёнини режалаштириш бўйича ишлаб чиқилган дастурни тайёргарлик воситаларини мутаносиб тақсимлаш ва микро ва мусобака мезоциклларида уларни педагогик назорат қилиш унумдорлигини илмий асослашдан иборат;

Тадқиқот методлари: махсус адабиётлар таҳлили; педагогик кузатув; антропометрик кўрсаткичларни аниқлаш; педагогик назорат синовлари; педагогик тажриба; математик статистика услублари.

Олинган натижалар ва уларнинг янгилиги: микро ва мусобака мезоциклида тренировкани тартибли режалаштириш тажриба асосида ишлаб чиқилди ва тавсия этилди. Тренировка юкламасининг энг информатив омиллари, уларни боғлиқлиги ва классификацион дастурга хос элементларни ўзлаштириш даражасига уларни ўзаро таъсир этиши аниқланди: ишлаб чиқилган назорат талаблари ва 12-13 ёшли гимнастикачи қизларга мўлжалланган МЖТ ва МТТни баҳолаш меъёрлари илмий асосда тасдиқланди.

Амалий аҳамияти: 12-13 ёшли гимнастикачи қизларнинг микро ва мусобака мезоциклида ўқув тренировка жараёнини бошқариш дастури ишлаб чиқилди ва илмий асосланди. Тренировка юкламасининг энг аҳамиятли кўрсаткичларини аниқлаш технологияси таклиф этилди; назорат меъёрлари, МЖТнинг ёндаштирувчи-ривожлантирувчи воситалари ва БЎОЗМСМларининг такомиллашув босқичларида шуғулланувчи ёш гимнастикачи қизларга мўлжалланган кўп кураш турлари бўйича МТТликка хос тайёрлов машқлари аниқланди.

Татбиқ этиш даражаси ва иқтисодий самарадорлиги: тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари Тошкент шаҳрининг БЎОЗМСМидаги ёш қобилиятли гимнастикачи қизларнинг микро ва мусобака мезоцикли даврида ўқув тренировка жараёнини ташкил этиш ва бошқариш амалиётида ўз аксини топди. Тренировка амалиётига тадқиқот натижаларини тадбиқ этиш ҳақида далолатномалар расмийлаштирилди.

Қўлланиш (фойдаланиш) соҳаси: спорт гимнастика бўйича болалар-ўсмирлар спорт назарияси ва амалиёти.

RESUME

Thesis of G.M.Khasanova on the scientific degree competition of the candidate of sciences in pedagogy on a specialty 13.00.04-«Theory and methodic of physical education and sport training»

Subject: «Construction of a competitive mesocycle at young gymnasts at a stage of sports perfection»

Key words: study-training process; micro- and a competitive mesocycle; volume and intensity of training loading; specially physical and technical readiness (preparation); complex pedagogical control.

Subjects of research: system of preparation of perspective young gymnasts at a stage of sports perfection.

Purpose of work: scientifically an experimental substantiation of the program comprehensive planning of study-training process, on the basis of rational distribution of means of preparation and pedagogical control in micro- and a competitive mesocycle of young gymnasts of 12-13 years.

Methods of research: the analysis of the special literature; pedagogical supervision; anthropometrical measurements; pedagogical control tests; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

The results obtained and their novelty: the structure and the maintenance of a competitive mesocycle is developed and experimentally proved; the most informative factors of training loading, their interrelation and interference on success of development of elements of the classification program are revealed; high efficiency of control requirements and estimated specifications on CФП and CТП young gymnasts of 12-13 years is scientifically confirmed.

Practical value: the complex program of management by study-training process in micro- and a competitive mesocycle is developed; the technology of definition of the most significant indicators of training loading is offered; the control specifications which are leading-developing complexes SPP of a selective orientation and preparatory exercises on STP on kinds of all-round for young gymnasts SKJSOR at a stage of sports perfection are defined.

Degree of embed and economic affectivity: substantive provisions and results of research have found application in the organization and management of study-training process of perspective young gymnasts of 12-13 years, pupils in SKJSOR. About realization of results of researches in training practice testify introduction certificates.

Field of application: the theory and technique of children's-youthful sports on sports gymnastics.