МЕТОДИКА ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

О. НОВОХАТНЯ, І. МОХОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Актуальність. Узагальнюючи аналіз практики підготовки гімнасток-художниць високої кваліфікації і результати багатьох досліджень в області теорії і методики спортивних тренувань, що були проведені за десятиріччя, можна чітко виділити ті основні напрямки, які загалом обумовлюють процес розвитку художньої гімнастики в усьому світі [5,6,7] . Головний з цих напрямків - різкий приріст сумарних об'ємів тренувальної роботи. Тому, розробка модифікаційної методики планування тренувальних навантажень в змагальному періоді підготовки спортсменок є актуальною [1,2,3,4].

Працюючи над даною проблемою, об'єктом дослідження ми обрали учбово-тренувальний процес в змагальному періоді гімнасток-художниць.

Предметом дослідження є удосконалення методики планування тренувальних навантажень, критерієм якого є стабільність виконання комбінацій.

Мета дослідження: вдосконалення методики планування тренувальних навантажень в змагальному періоді у гімнасток-художниць високої кваліфікації.

Завдання дослідження:

1. Визначити об'єм та інтенсивність тренувального навантаження гімнасток високої кваліфікації, під час змагального періоду;
2. Науково обґрунтувати та запланувати мезоцикл підготовки гімнасток до змагань.

Методи дослідження:

- Узагальнення досвіду педагогічної практики;
- Педагогічне спостереження та аналіз;
- Педагогічне тестування;
- Метод пульсометрії;
- Методи статичної обробки даних.

Організація досліження. Під наглядом знаходились 10 спортсменок групи спортивного удосконалення з художньої гімнастики в віці 13-14 років спортивної кваліфікації - кандидати в майстри спорту (кмс), майстри спорту (мс). Дослідження було проведено протягом 28 днів в період підготовки збірної команди області до чемпіонату України з художньої гімнастики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися на учбово-тренувальному зборі в змагальному мезоциклі гімнасток-художниць високої кваліфікації.

Головною метою експерименту було виявлення ефективності тренувальних навантажень в змагальному періоді. Критерієм ефективності були: стабільність виконання комбінацій в процесі тренувань.

Щодня, гімнастки виконували п'ять серій по п'ять комбінацій з перервами між комбінаціями в одну хвилину, між серіями - п'ять хвилин. Впродовж кожного дня виконання гімнастки були під контролем.

В процесі дослідження здійснювався контроль за помилками, яких припустилися гімнастки. За помилку вважалася втрата предмету на елементах групи складності А, В,С,Д і т. д.

На початку були визначені показники об'єму та інтенсивності фізичного навантаження:

об'єм – 11233 ел.

Інтенсивність – 94%

Для підготовки гімнасток до змагань, була запропонована модель змагального мезоциклу, яка складається з 4-х мікроциклів: втягуючого, 2 ударних і змагального.

В зв'язку з введенням нових правил з художньої гімнастики, у вправах з предметами збільшилась кількість кидкових елементів ризику, тому збільшилась кількість втрат (виходячи з виступів гімнасток як України, так і Європи та світу). Тому запропонована модель змагального мезоциклу спрямована на вдосконалення техніки виконання комбінацій та з'єднань.

Впродовж всього експерименту фіксувались показники пульсу (за 1 хв.) до тренування та після закінчення, після трьохвилинного відпочинку.

Таблиця 1

Середні показники ЧСС гімнасток високої кваліфікації на початку та після закінчення експерименту

ЧСС на початку експерименту			ЧСС після закінченню експерименту	
Середні показники	До тренування	Після тренування	До тренування	Після тренування
$\bar{x} \pm \sigma$	77±5,84	110±5,84	75±3,75	88±2,47

Аналізуючи середні показники пульсу на початку учбово-тренувального збору (таб.1), можна говорити, що на початку експерименту, до тренування, середня пульсова крива досягала 77 ударів за хвилину, а по закінченню тренування, після трьохвилинного відпочинку - 110 уд. за хв.

Наприкінці експерименту, досягла на початку тренування 75 уд. за хв., після закінчення тренування, після 3-хв. відпочинку - 88 уд. за хв.

Це говорить про те, що середні показники в кінці учбово-тренувального збору зменшилися, а організм після навантаження майже відновлювався після трьохвилинного відпочинку і дане навантаження є адекватним.

Таблиця 2

Показники об'єму та інтенсивності фізичного навантаження гімнасток високої кваліфікації на початку та після закінчення експерименту

Показники	До експерименту	Після експерименту
Об'єм(ел-ти)	11233	12799
інтенсивність	94%	96%

Після визначення показників (таб.2), ми бачимо, що об'єм та інтенсивність фізичного навантаження наприкінці експерименту збільшилися.

Досліджуючи показники стабільності тренувальної діяльності гімнасток в процесі дослідження, можна говорити, що за час проведення експерименту вони також, покращилися. Наприкінці учбово-тренувального збору, кількість помилок, яких припускалися гімнастки під час виконання комбінацій, зменшилися з 150 до 50, а коефіцієнт помилок зменшився від 0,7 до 0,2.

Висновки:

Результати досліджень показали, що використання запропонованої моделі змагального мезоциклу дозволяє покращити стабільність тренувального процесу, зменшити кількість помилок, а також збільшити об'єм і інтенсивність тренувальних навантажень і рекомендуваим для використання в тренувальному процесі, під час підготовки гімнасток-художниць до відповідальних змагань.

Література

1. *Платонов В.Н, Суслов Ф.П «Структура мезо- і мікроциклів підготовки./ Сучасна система спортивної підготовки» -М:СААМ, 1995р.*
2. *Платонов В.Н Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К: Олимпийская литература,1997р.*
3. *Набатникова Н.Я, Філін В.П «Спортивна підготовка як багатолітній процес». Сучасна система спортивної підготовки спортсменів» - М : СААМ, 1995*
4. *Келлер В.С., Платонов В.Н «Теоретико -методичні основи підготовки спортсменів» Львів 1993р*
5. *Марченко Ю., Омельянчик О, Шлепаков Л. Информационная насыщенность композиционного построения гимнастических упражнений. - Тези доповідей: IV Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації 16-19 травня 2000р., Київ, Україна.-К: Олімпійська література, 2000.- С.79»*
6. *Карагиорги Х., Ємець Н.М. Координационная структура двигательных действий юных гимнасток на этапе специализированной базовой подготовки. - Тези доповідей: IV Міжнуродний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації 16-19 травня 2000р., Київ, Україна.-К: Олімпійська література, 2000.»*
7. *Тимесов А.И, Разумовский Е.А Специфика подготовка высококвалифицированных спортсменов к Играм XXVII. Олимпиады 2000 года - Тези доповідей: IV Міжнуродний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації 16-19 травня 2000р., Київ, Україна.-К: Олімпійська література, 2000.»*

METHODS OF PLANNING THE TRAINING LOADS FOR TOP-CLASS ARTISTIC GYMNASTS DURING THE COMPETITION PERIOD

O. NOVOKHATNYA, I. MOHOVA

Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport

Annotation. In order to make the results of perfomances higher, the methods of planning the training loads in competition period was improved and approved. The main criteria of the training loads in competition period effectiveness was the stability of performing the combinations in the training process.

Key words: methods of planning, training loads, competition period.
