

УДК 796.41

**Характеристика параметров тренировочного процесса юных гимнастов в подготовительном мезоцикле**

**Биндусов Евгений Евгеньевич**, кандидат педагогических наук, профессор

**Коваленко Виталий Евгеньевич**

**Кукушинова Виктория Вячеславовна**

*Московская государственная академия физической культуры, Московская область, Малаховка*

**Аннотация.** В статье изложены основные характеристики параметров тренировочного процесса юных гимнастов различных гимнастических клубов в подготовительном периоде. Цель исследования – регистрация параметров тренировочного процесса гимнастов 10-12 лет в ведущих спортивных клубах Москвы. Рассмотрены различные подходы к ведению тренировочного процесса в клубах Москвы, описаны различные подходы к проведению тренировочных занятий юных гимнастов, сопоставлены данные, полученные в ходе педагогического наблюдения, с имеющимися в литературных источниках.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, учебно-тренировочный процесс, микроциклы.

**Characteristics the training process parameters young gymnasts in the preparatory mesocycle**

**Bindusov Evgeny Evgenievich**, candidate of pedagogical sciences, professor

**Kovalenko Vitaliy E.**

**Kukushinova Victoria Vyacheslavovna**

*Moscow State Academy of Physical Culture, Moscow region, Malakhovka*

**Abstract.** The article outlines the main characteristics of the parameters of the training process of young gymnasts of various gymnastics clubs in the preparatory period. The purpose of the study is to register the parameters of the training process of gymnasts aged 10-12 years in leading sports clubs in Moscow. Various approaches to conducting the training process in Moscow clubs are considered, various approaches to conducting training sessions for young gymnasts are described, and data obtained during pedagogical observation are compared with those available in literary sources.

**Keywords:** gymnastics, educational and training process, microcycles.

**ВВЕДЕНИЕ.** Современная спортивная гимнастика – бурно развивающийся вид спорта. Последние 20-25 лет – это спорт молодых атлетов, которые достигают вершины мастерства в 16-20 лет. Показать высокий спортивный результат на соревнованиях можно только при хорошо поставленной системе тренировочных занятий, включающей в себя грамотное планирование, строгий учет тренировочных нагрузок, использование современных подходов к освоению сложных гимнастических упражнений. Отечественная теория организации тренировочного процесса в спортивной гимнастике, разработанная в 50-90 годы прошлого столетия, нуждается в дополнениях. Проблема усугубляется тем, что мальчики, начав заниматься гимнастикой в 6-7 лет, к 10-11 годам зачастую оставляют этот очень сложный вид спорта по ряду причин, в частности, из-за невозможности переносить большие тренировочные нагрузки. Современные реалии спортивной гимнастики таковы, что если юноша выполнил 1 взрослый разряд, то, как правило, он остается в спорте, как говорится, до конца, т. е. продолжает активные тренировки еще около пяти лет. Следовательно, налицо проблемная ситуация, в которой, с одной стороны, акцент делается на подготовку спортсменов старших разрядов (КМС, МС), а гимнастам 3-4 года обучения внимания уделяется гораздо меньше. С другой стороны, явный пробел в теоретическом обосновании оптимальных параметров тре-

нировочного процесса приводит к уходу юношей из гимнастики. В доступной литературе нами не найдено сведений о планировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок, чередовании микро- и мезоциклов в годичном цикле подготовки гимнастов уровня 2-3 разрядов. По нашему убеждению, грамотно построенный тренировочный процесс спортсменов такой квалификации позволит избежать многих проблем.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ** – регистрация, анализ, сопоставление параметров тренировочного процесса гимнастов 10-12 лет в ведущих спортивных клубах Москвы.

Необходимо отметить, что за 1 элемент считается 1 гимнастическое упражнение. Например, гимнастическая связка «махом стойка на руках – кувырок вперед в упор углом ноги врозь вне – спичаг – стойка на руках» считается как 4 упражнения.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Тренировочный процесс в клубе «S» построен на 4 микроциклах подготовки. Первый, базовый, состоит из  $600 \pm 50$  элементов за одну тренировку. Далее идет базовый, который построен из  $700 \pm 50$  элементов за одну тренировку. Затем ударный микроцикл, включающий  $850 \pm 55$  элементов. Непосредственно перед стартом используется соревновательный микроцикл, состоящий из  $770 \pm 50$  элементов в одну тренировку. Стоит отметить, что все гимнасты выполняли одинаковую разминку, которая состояла из  $161 \pm 10$  элементов за 25 минут. Средняя интенсивность разминки составила 6 элементов в минуту. Основная часть тренировки строилась на выполнении  $270 \pm 20$  элементов в 6 видах гимнастического многоборья. Средняя интенсивность составила 3 элемента в минуту, включая 15 комбинаций, а общий объем тренировочной нагрузки  $700 \pm 100$  элементов. Комбинации на снарядах выполнялись на ударном и соревновательном микроцикле. По итогу мезоцикла гимнасты выступали на соревнованиях, выполняя третий взрослый разряд, обязательную программу многоборья. Средний показатель суммы баллов юных спортсменов клуба «S» составил 53,2 балла.

Тренировочный процесс в гимнастическом клубе «D» также построен из 4 микроциклов. В этом случае порядок микроциклов следующий: базовый, ударный, ударный, ударный. Здесь отсутствует соревновательный микроцикл, вместо него гимнасты, не снижая объема нагрузки, тренируются в одинаковом режиме вплоть до самих соревнований. В связи с этим весь мезоцикл носит ударный характер. В учебно-тренировочном процессе выделено 3 части: подготовительная, основная и заключительная. Подготовительная часть занятия построена на  $350 \pm 70$  упражнениях, основная часть на  $660 \pm 50$  элементах, заключительная часть на  $150 \pm 50$  элементах. Общий объем тренировочной нагрузки составил  $1150 \pm 150$  элементов при общей интенсивности 4 элемента в минуту. Все гимнасты, как и в случае с первым гимнастическим клубом, выполняли одинаковую разминку, средняя интенсивность которой 7 элементов в минуту. Основная часть составлена из упражнений на снарядах гимнастического многоборья со средней интенсивностью 3,5 элемента в минуту и 50 комбинациями. Заключительная часть построена на интенсивности в 3 элемента в минуту и упражнениями общефизической и специально-физической

направленности. Итоги всего мезоцикла гимнастов подведены на соревнованиях по спортивной гимнастике в г. Химки в гимнастическом зале «Триумф», где они соревновались по программе 3 взрослого разряда с другими клубами. Средний показатель суммы баллов за многоборье – 53,7 баллов.

И, наконец, в третьем гимнастическом клубе – «М» – процесс построен из следующих 4 микроциклов: втягивающий, базовый, базовый, соревновательный. В этом случае отсутствуют ударные и соревновательные микроциклы, но гимнасты также выполняют комбинации на снарядах. Общий объем тренировочной нагрузки  $1100 \pm 100$  элементов со средней интенсивностью 5 элементов в минуту. Учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительной части, включающей одинаковую разминку для всех гимнастов группы с интенсивностью 10 элементов в минуту и общим количеством в 266 элементов; основной части, включающей выполнение элементов на снарядах гимнастического многоборья, с интенсивностью в 3 элемента в минуту и общим объемом в  $500 \pm 50$  элементов; заключительной части, включающей 350 элементов в общей сложности с интенсивностью в 11 элементов в минуту. Как и в случаях с другими гимнастическими клубами, итоги мезоцикла данного клуба подведены на соревнованиях в г. Химки в гимнастическом зале «Триумф». Средний показатель суммы баллов многоборья гимнастов – 54,2 баллов (табл. 1).

Таблица 1 – Характеристика тренировочного процесса юных гимнастов в различных микроциклах подготовки

| Название гимнастического клуба | Название микроциклов |               |                |                  |
|--------------------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|
|                                | Втягивающий          | Базовый       | Ударный        | Соревновательный |
| «М»                            | $700 \pm 50$         | $900 \pm 100$ | -              | $1100 \pm 100$   |
| «S»                            | -                    | $600 \pm 50$  | $850 \pm 55$   | $770 \pm 50$     |
| «D»                            | -                    | $850 \pm 55$  | $1150 \pm 150$ | -                |

Из таблицы 1 видно, что в процессе подготовки базовый микроцикл применяется всеми клубами. Ударный микроцикл используется только в двух клубах, как и соревновательный. И только один клуб использует втягивающий микроцикл.

Затем все гимнасты, участвовавшие в педагогическом наблюдении, принимали участие в соревнованиях, где выступали по 3-му взрослому разряду. Результаты соревнований представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты командных соревнований гимнастов различных клубов

| Название гимнастического клуба | Результат соревнований<br>$\bar{x}$ |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| «М»                            | 276,2                               |
| «S»                            | 275,25                              |
| «D»                            | 274,2                               |

Команды состояли из 6 спортсменов, в зачет шли только 5 оценок на каждом из 6 видов многоборья. Из таблицы 2 видно, что разница между средними показателями составляет от одного до двух баллов. Статистическая обработка не

выявила достоверных различий между результатами соревнований трех гимнастических клубов.

Гавердовским Ю. К. [1] описан многолетний процесс подготовки гимнастов разной квалификации, который носит интегративный характер, объединяя в себе целый ряд направлений, организационно-методических форм, методов и средств воздействия, образующих целостную систему. В таблице 3 схематически представлены объемы тренировочных нагрузок гимнастов возраста 10-12 лет (одно тренировочное занятие). Из представленных данных очень хорошо видно расхождение в рекомендуемых параметрах тренировочного процесса и существующих реалиях построения тренировки с юными гимнастами 10 лет.

Таблица 3 – Объем дневных тренировочных нагрузок гимнастов разного возраста (по Гавердовскому Ю. К.)

| Период подготовки | Зона нагрузки | Возраст  |            |                |
|-------------------|---------------|----------|------------|----------------|
|                   |               | 10 лет   |            |                |
|                   |               | Элементы | Комбинации | Опорные прыжки |
| Подготовительный  | Малая         | 275–315  | 0          | 11–14          |
|                   | Средняя       | 350–390  | 1–2        | 15–18          |
|                   | Большая       | 460–500  | 2–3        | 19–23          |
| Соревновательный  | Малая         | 290–340  | 5–6        | 8–10           |
|                   | Средняя       | 350–400  | 6–7        | 11–14          |
|                   | Большая       | 400–500  | 8–9        | 15–18          |

**ВЫВОДЫ.** Сравнение наших данных и данных литературы позволяет констатировать следующее. Во-первых, тренировочная нагрузка гимнастов 10-12 лет в различных клубах неодинакова и, как следствие, неодинаковый результат на соревнованиях. Во-вторых, достоверных различий между результатом как личных, так и командных соревнований при статистической обработке не было выявлено. Тренировочный процесс гимнастов гимнастического клуба «S» отличался количеством упражнений от других клубов, но на результатах соревнований это не сказалось. Говоря о достоверности различий в результатах соревнований в спортивной гимнастике, следует отметить, что «цена» золотой Олимпийской медали (как, впрочем, и наград других соревнований) – всего несколько тысячных долей балла. Поэтому считаем справедливым оценивать правильность построения тренировочного процесса по сумме баллов. В-третьих, сравнивая количество упражнений гимнастов ведущих клубов Москвы с количеством упражнений для гимнастов 10-12 лет, описанным в учебных пособиях различными авторами, мы приходим к выводу, что современные характеристики построения тренировочного процесса гимнастов 10-12 лет отличаются количеством элементов за одно тренировочное занятие от данных, представленных в доступной нам отечественной литературе.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гавердовский Ю. К., Смолевский В. М. Теория и методика спортивной гимнастики : в 2 т. Т. 2. Москва : Советский спорт, 2014. 231 с.

#### REFERENCES

1. Gaverdovsky Yu. K., Smolevsky V. M. (2014), Theory and methodology of gymnastics, vol. 2, Soviet sport, Moscow, 231 p.

*Поступила в редакцию 03.01.2024.*

*Принята к публикации 01.02.2024.*