УДК [796.416.2](https://teacode.com/online/udc/7/796.416.2.html)

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ГИМНАСТА**

**В УПРАЖНЕНИЯХ НА КОЛЬЦАХ**

**В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

*Гапоненко И.И., студент, Лалаева Е.Ю., к.п.н., доцент*

Волгоградская государственная академия физической культуры,

Волгоград, Россия

В статье представлены рекомендации по подготовке гимнаста к соревнованиям на виде многоборья «кольца». Предпринята попытка обосновать структуру и содержание недельных микроциклов различных по величине и направленности, и их рациональное распределение в предсоревновательном мезоцикле. Автором представлен индивидуальный подход по составлению трехнедельного мезоцикла, исходя из личного опыта и изученного учебного материала.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика**,** мезоцикл, микроцикл, комбинации на кольцах, предсоревновательная подготовка.

**Актуальность исследования.**

В современной спортивной гимнастике нет вопроса, который требовал бы большего внимания, чем подготовка к соревнованиям [3]. Интерес к этой проблеме с каждым годом все возрастает. Подготовка гимнаста к ответственным соревнованиям – это многогранный и сложный процесс, требующий комплексных знаний. Победа на ответственных соревнованиях – это, прежде всего, результат конкретной системы тренировки и соревновательной практики. Этот процесс предполагает разрешения целого ряда задач, требующих их научного обоснования.

Для подготовки к соревнованиям гимнастов высокой квалификации специалистами рекомендуется использовать несколько моделей предсоревновательной подготовки, адаптированных к виду соревнований и индивидуальным особенностям гимнастов [1].

Предсоревновательная подготовка представляет собой этап непосредственной подготовки к соревнованиям.

Установлено, что наиболее оптимальная продолжительность этапа предсоревновательной подготовки - от двух до восьми недельных микроциклов в зависимости от ранга соревнований [1]. Чем он выше, тем больше продолжительность этого этапа. В технологии предсоревновательной подготовки используются недельные микроциклы различной направленности. Каждый недельный микроцикл имеет специальное назначение, свое название и свои задачи. Рассмотрим трехнедельный мезоцикл подготовки гимнаста на силовом снаряде кольца.

Мезоцикл - средний тренировочный цикл, в который входят несколько микроциклов, связанных общей целью и применяемых в определенной последовательности. Предсоревновательный мезоцикл обычно предваряет выступление на соревновании [4].

Совершенствование тренировочного процесса 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 обусловливает актуальность выбранной темы [6].

**Цель исследования:** определить содержание предсоревновательного мезоцикла при подготовке гимнаста в упражнениях на кольцах.

**Методы исследования:** изучение литературных источников, педагогические наблюдения, анализ полученных результатов.

**Результаты исследований и их обсуждение.**

Упражнения на кольцах считаются одним из наиболее сложных видов мужского гимнастического многоборья. Комбинации включают маховые, силовые и статические элементы. Данные упражнения выполняются из разных исходных положений и с разной амплитудой. Для их выполнения у спортсмена должны быть развиты мышечная сила, гибкость (особенно плечевого сустава), чувство пространства и равновесия, психологическая устойчивость, а также отсутствовать страх.

В настоящее время нет конкретных рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса современного гимнаста в период непосредственной подготовки к соревнованиям гимнастов. Отсутствуют также и рекомендации по моделированию соревновательной деятельности в условиях тренировки спортсмена высокой квалификации. Тренер, опираясь на собственный опыт и исследования циклов удачных выступлений в соревнованиях лучших гимнастов, составляет программу недельных микроциклов. При этом учитывается, что высокие спортивные результаты возможны на базе значительных тренировочных нагрузок, для освоения которых важнейшим фактором является сохранение оптимального уровня работоспособности.

*Микроцикл* – это совокупность нескольких последовательных тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий оптимальное сочетание следовых тренировочных эффектов для решения задач данного этапа подготовки [4].

Каждая неделя до соревнований (микроцикл) - это отдельный этап подготовки, который имеет индивидуальный план работы спортсмена.

Первая неделя трехнедельного предсоревновательного мезоцикла–*базовый (общеподготовительный микроцикл)* – характеризуется средним объемом тренировочной нагрузки и высокой интенсивностью, направлен на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность [2].

К началу этой недели гимнаст уже должен с уверенностью выполнять все элементы комбинации. Тренировки проходят два раза в день. Утренняя тренировка – разминочная. Начинается с бега, переходит в круговую разминку и прыжки на скакалке – 100 прыжков. После этого начинается специальная разминка с «валиком» для проработки связок и мышц, которые не возможно «размять» с помощью обычных упражнений. Также допускается на этом этапе самомассаж пистолетным массажером (перкуссионным ударным массажером, предназначенным для глубокой стимуляции мышц и миофасцинального их расслабления. Массажер подходит для различных областей тела, мягко и глубоко воздействует на мышцы. При этом вибро-массаж не вызывает боли, предотвращает мышечные спазмы, разрушает рубцовую ткань, улучшает кровообращение и снижает усталость).

Первая тренировка очень важна, поскольку в ней больше времени уделяется разминке и проработке плечевого пояса с помощью резиновой ленты, чтобы избежать микронадрывов мышц. Разминка проводится в компрессионной одежде: это способствует лучшему разогреванию мышечно-связочного аппарата и профилактике травматизма. Время, отведенное на разминку – 20-30 минут.

На следующем этапе в первой тренировкеуделяется время для отработки соскока, а именно выполнение его в облегченных условиях - с батута на приземление на «доскок» (контролировать приземление без шагов и прыжков).

Силовые элементы комбинации отрабатываются с правильной геометрией тела в условиях начального этапа обучения элементу: на полу, или на кольцах с помощью лямок, позволяющих сделать хват колец более надежным. Например, силовой элемент «самолет» можно выполнить на полу с упором на руки и ноги. Такая отработка элементов необходима, чтобы подготовить нужные мышцы к работе на снаряде.

Завершается утренняя тренировка растяжкой тех групп мышц, которые были задействованы в подкачке. Выполняются наклоны, шпагаты, мост. Растяжку мышц плечевого пояса рекомендуется проводить около гимнастической стенки. Тренировка длится 60-90минут.

На второй тренировкеспортсмен выполняет упражнения только на кольцах: отрабатывает все элементы, работает над качеством выполнения комбинации. Упражнение на кольцах состоит из маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках [5]. Каждый элемент спортсмен предварительно отрабатывает отдельно, работая над качеством исполнения. На этом этапе подготовки стоит уделить большее внимание силовым элементам на максимальное удержание статического положения. Помощь оказывает тренер. При этом маховые элементы переносятся на вторую неделю предсоревновательной подготовки.

В конце тренировки на снаряде отводится время для отработки соскока. Оптимальное количество подходов для выполнения этого элемента не более трех. Большее количество подходов не рекомендуется в силу возможного нарушения технической составляющей данного элемента.Тренировка длится 120 минут.

Важным моментом подготовки к соревнованиям является воспитание у гимнаста способности выполнять первую попытку на снаряде без срывов и грубых ошибок.

Примерный план работы на первую неделю:

– Понедельник – «втягивание» в работу на снаряде, разминка с резиновой лентой. Моделирование соскока.

– Вторник, пятница – отработка качества элементов комбинации, упор в отработке на силовые элементы.

– Среда, суббота – ударно-модельная тренировка. Отработка качества выполнения комбинации на снаряде.

– Четверг – «разгрузочный» день, только утренняя разминочная тренировка.

– Воскресенье - отдых

Вторая неделя – специально-подготовительный микроцикл. Характеризуется средним объемом тренировочной нагрузки, причем нагрузочность тренировки несколько снижается за счет объема, при сохранении достаточно высокой интенсивности [7].

На второй неделе у спортсмена может начаться спад активности. Программа подготовки на этой неделе состоит в работе над комбинационными «связками», соединениями и целостной комбинацией. Последняя в свою очередь состоит из трех частей, отрабатывается специальная работоспособность, при этом фокус внимания переводится на отработку маховых и статических элементов.

Распределение нагрузки снижается, увеличивается соревновательная интенсивность.

Третья неделя - модельный микроцикл - связан с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлен на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена [6]. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании.

Особенность этой недели в том, что основная разминка проводится на снаряде, тем самым моделируется соревновательный регламент. Комбинация выполняется спортсменом на оценку с первого подхода. Рекомендуется видеофиксация выполнения комбинации на снаряде. Это даст возможность проанализировать выступление, выявить слабые места в выполнении и недочеты. Элементы, которые выполнены со сбавкой на 0,5 балла, отрабатываются отдельно. Таким образом, за тренировку спортсмен выполняет 2 серии подходов к снаряду, 1-я серия подходов – выполнение комбинации и 2-я серия – подходы на отработку элементов, которые были выполнены с ошибками в комбинации.

Большое количество подходов к снаряду на данном этапе подготовки может привести к перенагрузке спортсмена и «заучиванию» ошибки.

Все тренировочные дни недели, кроме четверга, спортсмен работает по указанной схеме.

**Заключение**. Успех гимнаста на соревнованиях любого уровня складывается из множества факторов, особое место среди которых занимает предсоревновательная подготовка. Работая на достижение одной общей цели, тренер и спортсмен выстраивают линию качественной подготовки, направленной на достижение наилучшего результата. От того, насколько четко и планомерно будет организована эта работа, зависит, в конечном итоге,настрой на результат, специальная выносливость, способность адаптироваться к соревновательным нагрузкам и эффективно развиваться в любимом спорте долгие годы.

**Список литературы**

1. Аверина, Т.Е. Оптимизация тренировок перед соревнованиями / Т. Е. Аверина // Гимнастика. – 1986. Вып. 2. – С. 12–14.

2. Ветков, Н.Е. Построение микроциклов в спортивной тренировке / Н.Е. Ветков // Наука -2020. – 2017. – № 1 (12). – С. 8–15.

3. Горячева, Н.Л., Лалаева, Е.Ю., Бабкина, Ю.С. Исследование внутренних параметров нагрузки женских акробатических пар в подготовительном периоде /Н.Л. Горячева, Е.Ю. Лалаева, Ю.С. Бабкина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы VI Международной электронной научно-практической конференции. Под ред. Т. Г. Арутюняна (Красноярск, 15-16 мая 2016 г.). – Красноярск: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2016. – С. 73–75.

4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с. – Текст: непосредственный.

5. Правила вида спорта "Спортивная гимнастика" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 13 февраля 2018 г. № 130) ст. 11.1.

6. Тожиев, М.А. Влияние ступенчатого повышения нагрузки на частоту сердечных сокращений юных гимнастов // Современный этап мирового научного развития: материалы международной научно-практической конференции (Екатеринбург, 29 августа 2019 г.). – Екатеринбург: ООО «Центр профессионального менеджмента «Академия Бизнеса», 2019. – С. 108–111.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 450 с. – Текст: непосредственный.