

DOI 10.37539/2949-1991.2025.28.5.042  
УДК796.41

**Парахин Виктор Александрович**, к. п. н., доцент,  
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), г. Москва  
Parakhin Viktor Alexandrovich,  
RUSSIAN UNIVERSITY SPORT (SCOLIPE)

**Хромова Евгения Сергеевна**, студентка 4 курса,  
Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), г. Москва  
Hromova Evgenya Sergeevna,  
RUSSIAN UNIVERSITY SPORT (SCOLIPE)

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО  
ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ  
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ  
FEATURES OF THE TRAINING PROCESS IN GYMNASTICS  
FOR HIGHLY QUALIFIED ATHLETES**

**Аннотация:** в статье осуществлена попытка проанализировать мезоцикл в женской спортивной гимнастике с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и условий тренировочного процесса в отдельно взятой спортивной школе.

**Abstract:** The article attempts to analyze the mesocycle in women's gymnastics, taking into account the individual characteristics of those involved and the conditions of the training process in a particular sports school.

**Ключевые слова:** спортивная гимнастика, тренировки, нагрузка, годичный цикл, спортивный результат.

**Keywords:** gymnastics, training, exercise, annual cycle, athletic performance.

В настоящее время развитие спортивной гимнастики находится на высочайшем уровне. Правила вида спорта регулярно терпят изменения, совершенствуются и усложняются. В современных условиях проведения соревнования и присвоения спортивных разрядов и званий, гимнастки должны демонстрировать стабильно высокий уровень физической и технической подготовленности, а также обладать обширным набором освоенных элементов. Также стоит учитывать, что возраст гимнасток, проходящих спортивную подготовку на этапе спортивного совершенствования, предполагает обучение в общеобразовательных учреждениях. Именно поэтому в настоящее время очень важно обращать внимание на соответствие физических нагрузок индивидуальным особенностям гимнасток, и изменять ранее написанные программы подготовки в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной гимнастикой. В связи с этим, проблема совершенствования процесса подготовки спортивных команд и грамотного распределения времени на освоение различных сторон подготовки является особо актуальной в наше время.

**Цель исследования** – проанализировать процесс спортивной подготовки гимнасток на этапе спортивного совершенствования

**Объектом исследования является** – процесс спортивной подготовки в женской спортивной гимнастике на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Предмет исследования** – содержание и особенности построения процесса спортивной подготовки в женской спортивной гимнастике на этапе совершенствования спортивного мастерства.



В нашем исследовании были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников по теме исследования;
2. Анкетирование;
3. Педагогические наблюдения;

Управление тренировочными нагрузками – важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Подсчитанные таким образом показатели нагрузки относительно и сохраняют информативную ценность только в отношении гимнастов одного определенного контингента, т.е. – одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. то же самое количество упражнений, выполненных на элементах групп трудности А и В или В и С, даст соответственно большую нагрузку.

На первом этапе исследования нами был проведен анкетный опрос, в ходе которого тренерам различной квалификации было предложено ответить на девять вопросов. Вопросы анкеты были посвящены особенностям построения процесса спортивной подготовки в женской спортивной гимнастике, нас интересовало мнение специалистов о времени, затрачиваемом на освоение разных видов спортивной подготовки, а также о соотношении нагрузки отдыха на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Начиная с первого этапа исследования, нами были проведены педагогические наблюдения в условиях тренировочного и соревновательного процесса. Нами были проанализированы тренировочные нагрузки спортсменок в подготовительном, соревновательном переходном периодах. а так же составлены модели базового, втягивающего, контрольно-подготовительного и предсоревновательного микроциклов из подготовительного и соревновательного периодов соответственно.

Так продолжительность переходного периода гимнасток этапа спортивного совершенствования составила 14 дней. С учетом предстоящего календаря соревнований различного уровня на 2024-2025 г.г процесс подготовки был разделен на периоды подготовки с определенной наполненностью тренировочного процесса таблица 1.

К тренировкам гимнастики приступили 18.07.2024 года. Подготовка спортсменок в июле была разделена на 10 дней и включала в себя: 40 тренировочных часов. Распределение времени на освоение различных сторон спортивной подготовки имело следующий характер.

Таблица 1

Примерный план втягивающего микроцикла спортивной подготовки в июле 2024 г.г.

Микроцикл		Втягивающий						
День недели		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
ОФП	ФУ, направленные на укрепление организма и поддержание высокой работоспособности.	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин		50 мин
СФП	Силовые упражнения,, выполнение соревновательных элементов и упражнений в увеличенном объеме, работа со специальными приспособлениями.	30 мин	60 мин	30 мин	60 мин	30 мин		2 часа 30 мин



Акробатическая подготовка	Упражнения на батуте, гимнастическом трапе, акробатической дорожке.	45 мин			3 часа 45 минут				
Хореографическая подготовка	Упражнения на акробатической дорожке, бревне: хореографические прыжки, повороты, танцевальные элементы.	10 мин	30 мин	10 мин	30 мин	10 мин			1 час 30 мин
Техническая подготовка	Разучивание и совершенствование элементов непосредственно на снарядах.	2 час 30 мин	1 час 30 мин	2 час 30 мин	1 час 30 мин	2 часа 30 мин			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	Просмотр соревнований всероссийского и международного уровней, повторение правил, разбор таблицы трудности элементов.			20 мин					20 мин
Восстановительные мероприятия	Посещение бассейна, бани, медицинские процедуры.								

Анализ тренировочной деятельности гимнасток позволяет сделать заключение о целях, задачах, поставленных тренером, особенностях соотношения различных сторон спортивной подготовки. Так, основной целью начала подготовительного периода можно считать приобретение спортивной формы. Для достижения поставленной цели тренером было принято решение увеличить объем ОФП и СФП в сравнении с количеством, характерным для данного этапа спортивной подготовки. Однако, именно увеличение количества специальной физической подготовки может позволить нам подготовить организм гимнасток к стабильному выполнению сложных соревновательных комбинаций. Задачами данного тренировочного периода можно считать разучивание новых элементов, совершенствование техники исполнения разученных ранее элементов, составление новых соревновательных комбинаций. Также мы можем заметить, что количество акробатической подготовки значительно увеличено, в сравнении с количеством хореографической подготовки. Данная особенность связана со спецификой построения соревновательных комбинаций на различных снарядах. Элементы акробатики в чистом виде присутствуют на трех из четырех снарядов женского многоборья.

#### **Заключение.**

Более детальное рассмотрение отдельных видов деятельности гимнасток позволяет сделать вывод о том, что на данном этапе, подготовка гимнасток представлена выполнением элементов с высокой интенсивностью, но без ударных нагрузок. Что, однако, не касается технической подготовки и разучивания новых элементов. Данная работа выполняется со средней интенсивностью, что связано с повышенным риском травматизма и сложностью выполняемых элементов.



*Список литературы:*

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300: рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры: в 2 т. – М.: Сов. спорт, 2021. Т. 2 / Ю.К. Гавердовский. – 230 с.

2. атвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03: а также аспирантуры 49.06.01: рек. Федер. умо в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. – [6-е изд.]. – М.: Спорт, 2019. – 340 с.: ил.

