

УДК 796.417.2 (477)

Бачинська Н.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ АКРОБАТІВ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Автором визначені основні положення планування річного циклу підготовки акробатів на всіх етапах багаторічного вдосконалення, представлені дані нормативних рівнів тренувальних навантажень спортсменів.

Ключові слова: акробатика, річний цикл, навантаження, багаторічна підготовка.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасні тенденції розвитку спорту вимагають систематичного вдосконалення організаційно-методичних основ тренувального процесу [2, 9, 12].

При плануванні тренувальних навантажень акробатів різного віку центральною ланкою є визначення загального річного обсягу навантаження за всіма засобами підготовки, який об'єктивно необхідний для вирішення основних завдань, пов'язаних з різними сторонами підготовки спортсменів [8, 11].

Необхідно спиратися на реально освоєні обсяги навантажень на попередніх етапах підготовки і способи, що передбачають розподіл навантаження різної спрямованості [1, 6, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений теоретичний аналіз спеціальної літератури свідчить, що за останні роки в акробатиці досліджувалися наступні напрямки: управління процесом формування готовності акробатів високої кваліфікації до змагальної діяльності; критерії оцінки змагальних навантажень і моделювання передзмагальної підготовки акробатів високої кваліфікації; методика вдосконалення спеціальної фізичної підготовки акробатів на етапі початкової спортивної спеціалізації; критерії оцінки та шляхи підвищення надійності змагальної діяльності акробатів високої кваліфікації; підготовка резерву висококваліфікованих акробатів на основі взаємодії тренера з батьками спортсменів тощо.

Аналіз численних матеріалів наукових публікацій та дисертаційних досліджень виявив, що на даному етапі відсутні дисертаційні дослідження з питань нормативних характеристик тренувальних навантажень в парно-груповій акробатиці в процесі багаторічної підготовки.

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Мета – розробити раціональні варіанти обсягу тренувальних навантажень акробатів у річному циклі підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.

Завдання: 1. Визначити основні положення планування річного циклу підготовки акробатів на всіх етапах багаторічного вдосконалення. 2. Розробити нормативні рівні тренувальних навантажень для спортсменів парно-групової акробатики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, раціональна побудова багаторічної підготовки характеризується доцільним співвідношенням її видів [3, 9].

При плануванні річного циклу підготовки необхідно враховувати той факт, що стан спортивної форми акробатів має певну фазність розвитку, у зв'язку з чим слід спиратися на ці дані при плануванні тренувального процесу відповідно з періодами і етапами річного циклу.

Перспективність планування навчально-тренувального процесу в цілорічному циклі залежить від раціонального розподілу навантажень за обсягом та інтенсивністю, від співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки на кожному етапі і періоді [3, 7, 11].

При річному плануванні необхідно передбачати закономірні зміни підготовленості акробатів протягом року. У підготовчому періоді, для якого характерна фаза придбання спортивної форми, у акробатів спостерігається підвищений ступінь тренуваності.

В перехідному періоді, коли тимчасово втрачається спортивна форма, для спортсменів характерна звичайна ступінь тренуваності [3, 9].

Для досягнення підвищення рівня тренуваності, її динаміки необхідно таким чином раціонально планувати тренувальний процес, щоб в перехідному періоді акробати починали підготовку у звичайному ступені тренуваності. Рівень цього ступеня тренуваності повинен бути вище рівня попереднього підготовчого етапу.

Початок загальнопідготовчого етапу характеризується поступовим збільшенням обсягу навантажень. До кінця спеціально-підготовчого етапу значно збільшується як обсяг, так і інтенсивність навантажень. Для передзмагального етапу доцільним є підвищення обсягу навантажень при відносно малій інтенсивності. Надалі спостерігається відносна стабілізація обсягу тренувальних навантажень.

До початку змагального періоду обсяг поступово знижується при підвищенні інтенсивності.

У результаті вивчення ряду програм для ДЮСШ, СДЮШОР зі спортивної акробатики, а також наукових публікацій, дисертаційних робіт, ми виділили і, таким чином, сформували основні напрямки структури річного циклу підготовки у даному виді спорту [4, 5, 6, 8, 13].

Тривалість періодів у річному цикл підготовки залежить від специфіки виду спорту, етапу багаторічної підготовки, календаря змагань, контингенту тих, що займаються тощо.

Вивчення ряду стандартних програм з акробатики для ДЮСШ, СДЮШОР, а також ряду спеціальної науково-методичної літератури дозволило виявити ряд недоліків: 1. Наводяться приблизні плани розподілу навчального матеріалу за групами та розділами підготовки, загальнорічний обсяг тренувальної роботи, тижневі режими представлені в годинах, окремі показники – у відсотках. 2. Відсутнє планування (за загальною кількістю елементів) окремих компонентів, таких, як: парно-групові елементи, індивідуальні елементи, стрибки на акробатичній доріжці, батуті.

Таблиця 1

Динаміка показників загальної кількості елементів жіночих акробатичних пар в процесі багаторічної підготовки (min-max)

Величина навантаження	НТГ 1-2-й роки навчання	НТГ 3-5-й роки навчання	ГСВ 1-й роки навчання	ГСВ 2-3-й роки навчання	ГВСМ (весь період)
Мала	395-525	530-660	575-705	655-785	720-860
Середня	525-655	660-790	705-835	785-915	860-1020
Значна	655-785	790-920	835-965	915-1045	1020-1160
Велика	785-930	920-1050	965-1095	1045-1175	1160-1300

Примітка: НТГ – навчально-тренувальні групи; ГСВ – групи спортивного вдосконалення; ГВСМ – групи вищої спортивної майстерності.

Здійснюючи планування багаторічної підготовки в парно-груповій акробатиці, ми дотримувалися принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень [9, 10, 11]. В табл. 1 представлена динаміка навантажень на етапах багаторічної підготовки на прикладі жіночих акробатичних пар. Ми використовували в авторській програмі підхід (за аналогією з Савчиним С., 2000 – спортивна гімнастика), із застосуванням ретроспективного аналізу тренувальних навантажень провідних акробатів, які досягли високих спортивних результатів [11].

У ході дослідження вивчалася динаміка основних параметрів навантаження акробатів всіх вікових груп у річному циклі підготовки. Результати аналізу документів планування, анкетного опитування, педагогічних спостережень дозволили виявити ряд положень, які існують у практиці планування підготовки спортсменів.

В табл. 2 представлений один з варіантів розподілу загального обсягу тренувального навантаження жіночих акробатичних пар при 4-х разових заняттях на тиждень, згідно з розробленою авторською програмою.

Таблиця 2

Розподіл загального обсягу тренувального навантаження жіночих акробатичних пар на прикладі мезоциклу, що втягує (підготовчий період, етап попередньої базової підготовки)

Мезоцикл той, що втягує	1 МКЦ	2 МКЦ
	Мікроцикл	
Дні мікроциклу	Той, що втягує	Той, що втягує
1	Мала	Середня
2	Середня	Середня
3	Середня	Середня
4	Мала	Мала
Загальна кількість елементів за МЗЦ	1920	2220
Середні показники за МЗЦ	480	555

Примітка: МЗЦ – мезоцикл; МКЦ – мікроцикл.

В авторській програмі в процесі річного циклу підготовки з урахуванням значущості змагань ми використовували різну послідовність мікроциклів з різним вмістом та структурою.

У юних акробатів раціональне чергування мікроциклів з навантаженнями різної величини, урахуванням їх спрямованості є провідними і головними для забезпечення оптимального та ефективного режиму навантажень в річному циклі підготовки [6, 8].

В авторській програмі розроблена система планування, що дозволяє варіювати навантаження у відповідності з поставленими завданнями.

У спортивній акробатиці, як і у всіх складнокоординаційних видах спорту, характер тренувального навантаження залежить від співвідношення параметрів обсягу та інтенсивності роботи, що виконується [1, 6, 8, 11].

В наших дослідженнях вивчалися основні показники тренувального навантаження акробатів. В парно-груповій акробатиці до показників, що характеризують обсяг навантаження, відносяться: 1. Кількість тренувальних днів. 2. Кількість тренувальних занять. 3. Загальний час тренувального заняття. 4. Загальна кількість елементів. 5. Загальна кількість композицій. 6. Загальна кількість парних елементів. 7. Загальна кількість індивідуальних елементів. 8. Загальна кількість акробатичних стрибків. 9. Кількість елементів загальної фізичної підготовки (ЗФП). 10. Кількість елементів спеціальної фізичної підготовки (СФП). 11. Кількість стабільних композицій. 12. Загальна кількість підходів. 13. Кількість елементів вищих груп складності. 14. Інтенсивність тренувального заняття.

До показників, що характеризують інтенсивність навантаження, відноситься кількість виконаних елементів в одиницю часу. При більш точній оцінці інтенсивності необхідно враховувати складність акробатичних вправ у відповідності з міжнародними правилами.

В табл. 3 представлений фрагмент планування передзмагального мезоциклу акробатів етапу спеціалізованої базової підготовки.

Таблиця 3

Планування 30-ти денного передзмагального мезоциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки акробатів при 6-ти разових заняттях на тиждень

Дні МКЦ	Мікроцикл			
	Той, що підводить	Ударний	Ударний	Відновлювальний
	Величина навантаження			
1	Мала	Середня	Середня	Середня
2	Середня	Велика	Велика	Мала
3	Значна	Значна	Значна	Мала
4	Велика	Велика	Велика	Середня
5	Велика	Значна	Середня	Середня
6	Мала	Мала	Мала	Мала

Педагогічні спостереження, аналіз науково-методичної літератури показали, що у практиці планування підготовки акробатів недостатньо уваги приділяється раціональному чергуванню навантажень різної величини і спрямованості.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. При програмуванні тренувальних навантажень акробатів різних вікових груп провідним моментом є визначення загального річного обсягу навантаження за всіма засобами підготовки, які необхідні для вирішення завдань з фізичної, техніко-тактичної та змагальної підготовки спортсменів.

Раціональне чергування тренувальних тижнів різної спрямованості в періодах підготовки сприяє успішній підготовці спортсменів до основних змагань року.

Таким чином, аналізуючи вищевикладене, при плануванні підготовки акробатів слід враховувати ряд основних положень:

1. Тренувальний рік акробатів доцільно планувати, залежно від етапів підготовки. У першій половині року (цей період характеризується великим обсягом роботи), основними завданнями тренувального процесу є: вдосконалення рухових фізичних якостей; навчання новим елементам, з'єднанням і композиціям; накопичення функціональних можливостей (надлишковості, надійності).

У другому півріччі збільшується інтенсивність навантаження, відбувається зростання складності програми, удосконалення технічної підготовленості.

2. Облік тренувального навантаження акробатів доцільно проводити відповідно до провідних показників, які відображають обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень.

3. У тренувальному процесі акробатів необхідно раціонально чергувати навантаження (малі, середні, значні, великі), а також слід розрізняти їх спрямованість: основну ударну, відновну, модельну, передзмагальну, змагальну.

4. Обсяг і інтенсивність навантаження різної спрямованості залежать від виду мікро – і мезоциклу в загальній періодизації року.

5. Спрямованість навантаження визначається завданнями тренування на незначний проміжок часу.

На наш погляд, планування тренувального навантаження, урахування вищевикладених положень в перспективі дозволить підвищити рівень фізичної, технічної та функціональної підготовленості акробатів на всіх етапах багаторічного вдосконалення.

Подальші дослідження планується провести в напрямку розрахунку інтенсивності заняття на етапах багаторічної підготовки у видах парно-групової акробатики.

Використані джерела

1. Бачинська Н.В. Планування тренувальних навантажень в передзмагальному мезоциклі для акробатичних пар з урахуванням біологічних особливостей жіночого організму: дис...канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. / Н.В. Бачинська. – К., 2006. – 299 с.
2. Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: 13.00.04 / В.А. Воробьев. – СПб., 2011. – 51 с.
3. Гибадуллин И.Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки [Электронный ресурс] / И.Г. Гибадуллин: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – М.: РГБ, 2005. – 309 с.
4. Дополнительная образовательная программа по спортивной акробатике / составители: Петрова Г.А., Семенов М.Б., Кузенков С.Г., Решетникова Ю.Н., Чумак В.С. – Гатчина, 2011. – С. 12-24.
5. Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности "Спортивная акробатика" (для детей и подростков 7-18 лет, обучающихся до 21 года) / авторы: Бердинских С.Ю., Гонцова Е.Ю. – Слободского, 2008. – 96 с.
6. Еремина Е.А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.А. Еремина. – М., 2003. – 23 с.
7. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців / С.В. Латишев: автореф. дис... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – К.: 2014. – 54 с.
8. Пилюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации / Н.Н. Пилюк: [Электронный ресурс]: дис. ... доктора пед.наук: 13.00.04. – М.: РГБ, 2003 (из фондов Российской государственной библиотеки). – С. 4-10.
9. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебное издание / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 337-340.
10. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек. – Наука в олимпийском спорте. – 2004. – 1. – С. 3-13.
11. Савчин С. Теоретико-методологические основы нормирования тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике в процессе становления спортивного мастерства / С. Савчин: дис... доктора наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01. – К., 2000. – 427 с.
12. Сахновский К.П. Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: дис. ... доктора пед. наук: 24.00.01 / К.П. Сахновский. – К., 1997. – 317 с.
13. Худoley О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: монография / О.Н. Худoley. – Харьков: "ОВС", 2005. – 336 с.

Bachynska N.

FEATURES OF CONSTRUCTION ANNUAL CYCLE OF PREPARATION OF ACROBATS IN THE PROCESS OF MANY YEARS PERFECTION

When planning the annual training cycle must take into the fact that the state of sport form of acrobats has a certain phase of development, it is therefore needed to take into account these data at planning of training process in accordance with periods and stages of annual cycle.

The prospect of planning of the training process in a year-round cycle depends on the rational distribution of loads in terms of volume and intensity, from correlation of facilities of general and special physical preparation on every stage and period.

In the authorial program in the process of circannual cycle of preparation taking into account meaningfulness of competitions we used the different sequence of microcycle with different maintenance and structure. For young acrobats rational alternation microcycle with loading of different size taking into account their orientation are anchorwomen for providing of the optimal and effective mode of loading in the circannual loop of preparation.

Account of the training loading of acrobats it is expedient to conduct according to leading indexes, that reflect a volume and intensity of the training loading.

In the author's program was used the approach using retrospective analysis of training loads leading acrobats who have achieved high results.

Explore the basic indicators of training load: the number of training days; number of training sessions; the total time of the training session; the total number of elements; total number of compositions; paired and individual elements; the total number of acrobatic jumps; the number of elements of General and special physical training; the number of stable compositions; total number of approaches; the number of elements of higher complexity; the intensity of the training sessions. In the training process of acrobats it is necessary rationally to alternate loading, and also it is necessary to distinguish their orientation.

Key words: acrobatics; annual cycle; loading; many years perfection.

Стаття надійшла до редакції 13.09.2015 р.