

УДК 796.417
А 40

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, профессор А. В. Менхин,
доктор педагогических наук, профессор С. В. Малиновский.

Попов, Ю. А.

А 40 Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации : учебное пособие / Ю. А. Попов, С. В. Лубшева. – М. : Физическая культура, 2008. – 176 с.
ISBN 978-5-9746-0092-0

В учебном пособии впервые освещаются вопросы теории управления подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации, вскрываются закономерности и факторы, влияющие на техническую подготовленность женских акробатических групп в подготовительном периоде.

Раскрываются принципы оценки подготовки женских акробатических групп высокой квалификации на разных этапах подготовительного периода; рассматриваются различные формы применения объемов тренировочных нагрузок в различных периодах подготовки как одного из наиболее эффективных методов технического совершенствования высококвалифицированных спортсменок; описываются принципы организации и управления тренировочным процессом в подготовительном периоде подготовки.

Учебное пособие «Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации» адресовано специалистам в области спортивной акробатики, гимнастики, научным работникам, студентам, тренерам и спортсменам высокой квалификации для их практической деятельности.

Содержание работы соответствует Государственным образовательным стандартам высшего профессионального образования по направлению 032100 «Физическая культура» и специальности 032101 «Физическая культура и спорт».

Рекомендовано Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов и преподавателей высших и средних специальных учебных заведений физической культуры.

УДК 796.417

ISBN 978-5-9746-0092-0

© Попов Ю. А., Лубшева С. В., 2008

© Издательство «Физическая культура», 2008

© Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава I. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ НАУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ	7
1.1. Изучение содержания и структуры подготовительного периода как возможность научного управления тренировочным процессом	7
1.1.1. Содержание подготовительного периода	9
1.1.2. Структура тренировочного процесса	11
1.2. Тренировочные нагрузки	18
1.3. Функциональные системы организма и спортивная деятельность	22
1.4. Особенности тренировки в подготовительном периоде	24
1.5. Планирование тренировочного процесса	28
Глава II. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ГРУПП ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	30
2.1. Структура тренировочного процесса женских акробатических групп высокой квалификации в подготовительном периоде	30
2.2. Особенности тренировки во втягивающем мезоцикле	31
2.2.1. Структура тренировочного дня во втягивающем мезоцикле	31
2.2.2. Микроцикл как элемент структуры втягивающего мезоцикла	44
2.2.3. Содержание и структура втягивающего мезоцикла	48
2.2.4. Показатели специальной нагрузки во втягивающем мезоцикле	49
2.2.5. Структура объемов выполнения отдельных элементов, связок и общего количества групповых элементов во втягивающем мезоцикле	51
2.3. Особенности тренировки в базовом мезоцикле (общеподготовительном)	53
2.3.1. Структура тренировочного дня в базовом мезоцикле (общеподготовительном)	53
2.3.2. Микроцикл как элемент структуры базового мезоцикла (общеподготовительного)	69
2.3.3. Содержание и структура базового мезоцикла (общеподготовительного)	75
2.3.4. Показатели специальной нагрузки в базовом мезоцикле (общеподготовительном)	76
2.3.5. Структура объемов выполнения отдельных элементов, связок и общего количества групповых элементов в базовом мезоцикле (общеподготовительном)	78
2.4. Особенности тренировки в базовом мезоцикле (специально-подготовительном)	79

2.4.1. Структура тренировочного дня в базовом мезоцикле (специально-подготовительном)	79
2.4.2. Микроцикл как элемент структуры базового мезоцикла (специально-подготовительного)	98
2.4.3. Содержание и структура базового мезоцикла (специально-подготовительного)	105
2.4.4. Показатели специальной нагрузки в базовом мезоцикле (специально-подготовительном)	106
2.4.5. Структура объемов выполнения отдельных элементов, связок и общего количества групповых элементов в базовом мезоцикле (специально-подготовительном)	108
2.5. Особенности тренировки в контрольно-подготовительном мезоцикле	109
2.5.1. Структура тренировочного дня в контрольно-подготовительном мезоцикле	109
2.5.2. Микроцикл как элемент структуры контрольно-подготовительного мезоцикла	121
2.5.3. Содержание и структура контрольно-подготовительного мезоцикла	125
2.5.4. Показатели специальной нагрузки в контрольно-подготовительном мезоцикле	127
2.5.5. Структура объемов выполнения отдельных элементов, связок и общего количества групповых элементов в контрольно-подготовительном мезоцикле	128
2.6. Особенности тренировки в подготовительном периоде	129
2.6.1. Структура тренировочного дня в подготовительном периоде	130
2.6.2. Микроцикл как элемент структуры подготовительного периода	136
2.6.3. Содержание и структура подготовительного периода	138
2.6.4. Показатели специальной нагрузки в подготовительном периоде	139
2.6.5. Структура объемов выполнения отдельных элементов, связок и общего количества групповых элементов в подготовительном периоде	140
Глава III. КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ И ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ГРУПП ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	143
3.1. Взаимосвязь показателей специальной подготовленности женских акробатических групп высокой квалификации в подготовительном периоде	143
3.2. Факторная структура специальной подготовленности женских акробатических групп высокой квалификации в подготовительном периоде	148
Практические рекомендации	161
Библиографический список	162

ВВЕДЕНИЕ

Акробатика относится к категории сложнокоординационных видов спорта, характеризующихся сложной полиструктурной формой упражнений, большим объемом и интенсивностью физических нагрузок с выполнением динамических и статических упражнений по удержанию массы собственного тела и партнеров (групповая, парная акробатика) [7].

Кто хоть раз видел выступление акробатов, у того в памяти навсегда останется ощущение восторга от этого захватывающего зрелища, в котором есть что-то от балета, что-то от цирка.

Акробатика включает в себя такие виды, как женские пары, мужские и смешанные, а также женские тройки и мужские четверки.

Женские акробатические группы (тройки) соревнуются в нашей стране с 1973 года и добились больших успехов. Этому способствовала возрастающая конкуренция на мировом помосте с польскими, болгарскими и китайскими спортсменками в сложности, композиционном построении, хореографической и акробатической подготовке.

Чтобы сохранить лидирующие позиции, нам необходимо выйти на международную арену с яркими соревновательными программами: разработать шкалу поощрений разумного риска, стимулировать творчество, поиск нетрадиционных решений пирамид и музыкально-акробатических композиций, новизну, индивидуальный стиль спортивной техники, повысить роль и расширить функциональные обязанности каждого акробата группы, достичь абсолютного взаимодействия между спортсменами даже при экстремальных сменах точек баланса, наращивать сложность как за счет активной работы верхней, так и всех других акробатов группы, включая нижних. Поиск и решение этих задач происходит в подготовительном периоде тренировки.

Рост объемов тренировочной нагрузки за счет увеличения лимита времени тренировки исчерпал себя. Распределение средств тренировки и их соотношение, успех обучаемости в связи с функциональным состоянием спортсменок, качество тренировочной работы в подготовительном периоде тренировки – важный вопрос теории и технологии