

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 объёмов 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 объёмов 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
<b>Глава III. КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ И ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНСКИХ АКРОБАТИЧЕСКИХ ГРУПП ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ .....</b>	<b>143</b>
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