

УДК 796.413./418(476):796.034.6+796.015

Аркаев Л.Я.
Российская Федерация



Заслуженный тренер
СССР и России,
канд. пед. наук,
профессор

Лесив Г.Г.
Республика Беларусь



канд. пед. наук,
руководитель КНГ
национальной команды
Республики Беларусь по
гимнастике спортивной

Карась О.В.
Белорусский государственный университет
физической культуры



МОДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ГИМНАСТОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В МЕЗОЦИКЛЕ НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА 2019 ГОДА



Статья посвящена исследованию тренировочных нагрузок гимнастов национальной команды Республики Беларусь в период непосредственной подготовки к чемпионату мира 2019 года.

Ключевые слова: недельные микроциклы (втягивающий, базовый, ударно-модельный, контрольно-модельный, настроечный); количество подходов; элементов; комбинаций.

Для повышения эффективности подготовки гимнастов национальной команды (НК) Беларуси к чемпионату мира 2019 года (ЧМ-2019) определена **цель исследования:** разработать модель тренировочных нагрузок гимнастов мужской национальной команды Беларуси в мезоцикле непосредственной подготовки к ЧМ-2019.

Задачи исследования:

1. Определить тренировочные нагрузки гимнастов в недельных микроциклах различной направленности (втягивающий, базовый, ударно-модельный, контрольно-модельный, настроечный) в период подготовки к чемпионату Беларуси 2019 г. (ЧБ-2019) (с 15 июля по 25 августа).

MODEL OF TRAINING LOADS OF GYMNASTS OF THE NATIONAL TEAM OF THE REPUBLIC OF BELARUS IN THE MESOCYCLE OF IMMEDIATE PREPARATION FOR THE WORLD CUP 2019

The article is devoted to the study of training loads of gymnasts of the national team of the Republic of Belarus in the mesocycle of preparation for the World Cup 2019.

Keywords: weekly microcycles (pull, base, shock-modeling, testing and modeling, configuration); number of approaches; items; combinations.

2. Разработать модели тренировочных нагрузок гимнастов мужской национальной команды в недельных микроциклах различной направленности на этапе непосредственной подготовки к ЧМ-2019 (со 2 по 29 сентября).

3. Разработать практические рекомендации для тренеров и спортсменов.

ЧМ-2019 является главным спортивным соревнованием для мужской НК Беларуси. У белорусских гимнастов имеются шансы на завоевание командной лицензии на Олимпийские игры 2020 года [5].

Подготовка гимнастов НК к ЧМ-2019 состояла из трех мезоциклов: подготовка к чемпионату Европы (ЧЕ-2019); подготовка ко II Европейским играм; непосредственная подготовка к ЧМ-2019.

Продолжительность мезоцикла по непосредственной подготовке к ЧМ-2019 (проводимого с 30 сентября по 13 октября в г. Штутгарт, Германия) составила два с половиной месяца (с 15.07.2019 по 29.09.2019).

В этот период у гимнастов на базе олимпийского спортивного комплекса «Стайки» (Минский район) проведено три учебно-тренировочных сбора (УТС):

1. 5.07–01.08.2019 (18 дней) – УТС по ОФП и СФП.

2. 07–24.08.2019 (18 дней) – УТС по подготовке к чемпионату Беларуси (ЧБ).

3. 05–27.09.2019 (24 дня) – УТС по подготовке к ЧМ.

Гимнасты участвовали в отборочных соревнованиях – ЧБ-2019, где критерием отбора для попадания в кандидаты на участие в ЧМ-2019 предусматривалось: занять 1–3-е место в личном первенстве по программе многоборья или 1–2-е место в финальных соревнованиях в отдельных видах. По итогам ЧБ на УТС по подготовке к ЧМ были отобраны семеро сильнейших гимнастов.

На первом этапе исследования в процессе подготовки гимнастов к ЧБ (с 15 июля по 25 августа) определена динамика нагрузки гимнастов в недельных микроциклах различной направленности (базовый втягивающий, базовый, ударно-модельный, контрольно-модельный, настроечный) (приложение 1, рисунок 1).

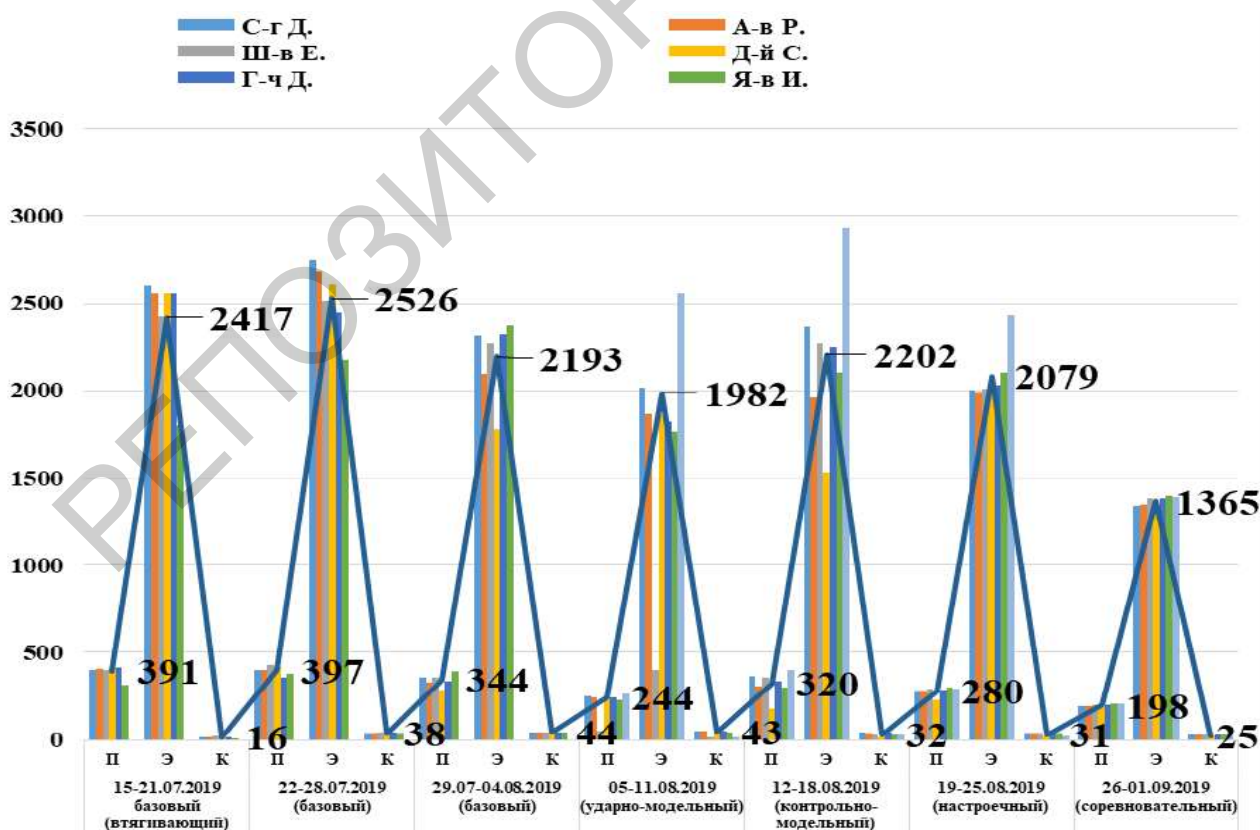
Содержание микроцикла зависит от задач периода подготовки спортсменов в соответствии с закономерностями и принципами спортивной тренировки [4].

В подготовительном периоде на УТС по ОФП и СФП (15.07–04.08.2019) доминирующим являлся базовый микроцикл, в котором предусматривается системное сочетание всех сторон подготовки: технической, физической, функциональной и двигательной [1, 2].

Во время базового втягивающего микроцикла (15–21.07.2019) гимнасты выполнили по 360–400 подходов к снарядам, 2400–2600 элементов, 15–20 комбинаций. На рисунке 1 видно, что средние показатели нагрузки составили: 391 подход, 2417 элементов, 16 комбинаций (приложение 1).

В день проводились три тренировочных занятия: дополнительное (7.00–8.00), основное (10.30–12.30) и корректирующее (16.30–18.30). В четверг и в субботу (разгрузочные дни) два утренних занятия, во второй половине дня – восстановительные процедуры, массаж, баня. Воскресенье – выходной день.

Основной задачей базового втягивающего микроцикла являлось разучивание и совершен-



Примечание: П – количество подходов; Э – количество элементов; К – количество комбинаций.

Рисунок 1. – Динамика нагрузок гимнастов НК в недельных микроциклах в период подготовки к ЧБ-2019

ствование новых элементов и связей, а также адаптация организмов гимнастов к физическим нагрузкам. Пятеро гимнастов хорошо справились и адаптировались к нагрузкам. Я-в И. восстанавливался после болезни, нагрузка ему была снижена (312 подходов, 1800 элементов) (приложение 1).

Во время второго и третьего базового микроциклов (22.07–04.08.2019) нагрузка увеличивается. Гимнасты выполнили, соответственно, по 380–450 подходов к гимнастическим снарядам, 2400–2900 элементов, 35–45 комбинаций. На рисунке 1 видно, что средние показатели нагрузки составили: 397 подходов, 2526 элементов, 38 комбинаций.

В день проводились три тренировочных занятия: дополнительное (7.00–8.00), основное (10.30–12.30) и корректирующее (16.30–18.30). В четверг и в субботу (разгрузочные дни) два утренних занятия, во второй половине дня – восстановительные физиопроцедуры, массаж, баня. Воскресенье – выходной день.

Двигательная подготовка гимнастов предусматривает совершенствование базовых двигательных навыков (технических элементов) таких, как стойка на руках, силовые упоры и обороты на кольцах, обороты в упоре и большим махом вперед и назад на перекладине, повороты в стойке на руках на брусьях, «спичаги» (силой согнувшись выход в стойку на руках) [1, 2]. Гимнасты выполняют комбинации на снарядах в упрощенных условиях (над поролоновой ямой, со страховкой, с приземлением на маты, на акробатической дорожке) [4].

Все гимнасты выполнили тренировочные задания и справились с нагрузкой (приложение 1).

На УТС по непосредственной подготовке к ЧРБ (05–25.08.2019) были ударно-модельный (05–11.08.2019), контрольно-модельный (12–18.08.2019) и настроенный микроциклы (19–25.08.2019).

Во время ударно-модельного микроцикла (05–11.08.2019) нагрузка снижается по количеству отдельных подходов и элементов, значительно увеличиваясь в количестве комбинаций (240–270 подходов, 1800–2500 элементов, 40–55 комбинаций). Элементы выполняются в соединениях, составляющих половину соревновательного упражнения. Комбинации выполняются без дополнительных подходов на разминку. На рисунке 1 видно, что средние показатели нагрузки составили: 294 подходов, 1982 элементов, 43 комбинаций.

В день проводились дополнительное тренировочное занятие (7.00–8.00), основное (10.30–12.30) и корректирующее (16.30–18.30) тренировочные занятия. В четверг и в субботу (разгрузочные дни) два утренних занятия, во второй половине дня – восстановительные физиопроцедуры, массаж, баня. Воскресенье – одно тренировочное дополнительное занятие (10.00–11.00).

В двух основных тренировках (в среду и в субботу) моделировался регламент ЧБ. В понедельник и в пятницу гимнасты выполняли количество комбинаций, вдвое превышающее соревновательные условия. СФП отводилось около 20 % общего объема нагрузки. Ш-в Е. (по болезни) и Д-й С. (из-за травмы голеностопа, полученной в быту) не выполнили нагрузку в полном объеме (приложение 1).

Во время контрольно-модельного микроцикла (12–18.08.2019) нагрузка несколько увеличивается по количеству подходов и элементов, снижаясь по выполнению комбинаций (300–350 подходов, 2100–2400 элементов, 30–35 комбинаций). Это связано с необходимостью «доработки» отдельных элементов и соединений с целью повышения стабильности соревновательных упражнений.

На рисунке 1 видно, что средние показатели нагрузки составили: 320 подходов, 2202 элементов, 32 комбинации.

В день проводились первое дополнительное тренировочное занятие (7.00–8.00), второе основное (10.30–12.30) и третье (16.30–18.30) тренировочные занятия. В четверг и в субботу (разгрузочные дни) два утренних занятия, во второй половине дня – восстановительные физиопроцедуры, массаж, баня. Воскресенье – одно тренировочное базовое занятие.

В четырех основных тренировках (понедельник, среду, пятницу, субботу) моделировался регламент ЧБ. Во вторник и четверг гимнасты выполняли отдельные элементы и специальные физические упражнения на отдельные мышечные группы. Д-й С. (из-за травмы голеностопа) не выполнил нагрузку в полном объеме (приложение 1).

Во время настроенного микроцикла (19–25.08.2019) нагрузка снижается по количеству подходов, элементов и комбинаций (230–280 подходов, 1700–2000 элементов, 25–35 комбинаций). Соединения элементов выполняются для разминки перед выполнением комбинаций. На рисунке 1 видно, что средние показатели нагрузки составили: 280 подходов, 2079 элементов, 31 комбинация.

В день проводились первое дополнительное тренировочное занятие (7.00–8.00), второе основное (10.30–12.30) и третье (16.30–18.30) тренировочные занятия. В четверг и в субботу (разгрузочные дни) два утренних занятия, во второй половине дня – восстановительные физиопроцедуры, массаж, баня. Воскресенье – одно тренировочное базовое занятие.

В четырех основных тренировках (понедельник, среду, пятницу, субботу) моделировался регламент ЧБ. Во вторник и четверг гимнасты выполняли отдельные элементы и специальные физические упражнения на отдельные мышечные группы. Д-й С. (из-за травмы голеностопа) не выполнил нагрузку в полном объеме (приложение 1).

По итогам выступления гимнастов на ЧБ-2019 (27–28.08.2019) была определена готовность мужской НК перед УТС по непосредственной подготовке к ЧМ-2019 (рисунок 2).

На рисунке 2 видно, что готовность мужской НК к ЧМ приблизилась к модельной и составила на вольных упражнениях 100 %, на коне-махи 97 %, на кольцах – 100 %, в опорном прыжке – 98 %, в упражнениях на брусьях – 92 %, на пере-

кладине – 94 %. В конце августа в многоборье мужская НК подготовилась к ЧМ на 96 %. В сентябре гимнастам необходимо повысить оценки в упражнениях на брусьях и на перекладине.

На втором этапе исследования на основе анализа полученных данных были разработаны модели структуры и примерное содержание тренировочных нагрузок гимнастов мужской национальной команды в недельных микроциклах (базовый втягивающий, ударно-модельный, контрольно-модельный, настроечный), внедренные в тренировочный процесс на УТС по непосредственной подготовке к чемпионату мира 2019 года (приложения 2–5).

Практические рекомендации для тренеров и гимнастов-кандидатов на участие в ЧМ-2019:

Непосредственную подготовку спортсменов НК по гимнастике спортивной к предстоящему чемпионату мира 2019 года необходимо строить на основе разработанной модели тренировочной нагрузки и с учетом использования микроциклов различной направленности.

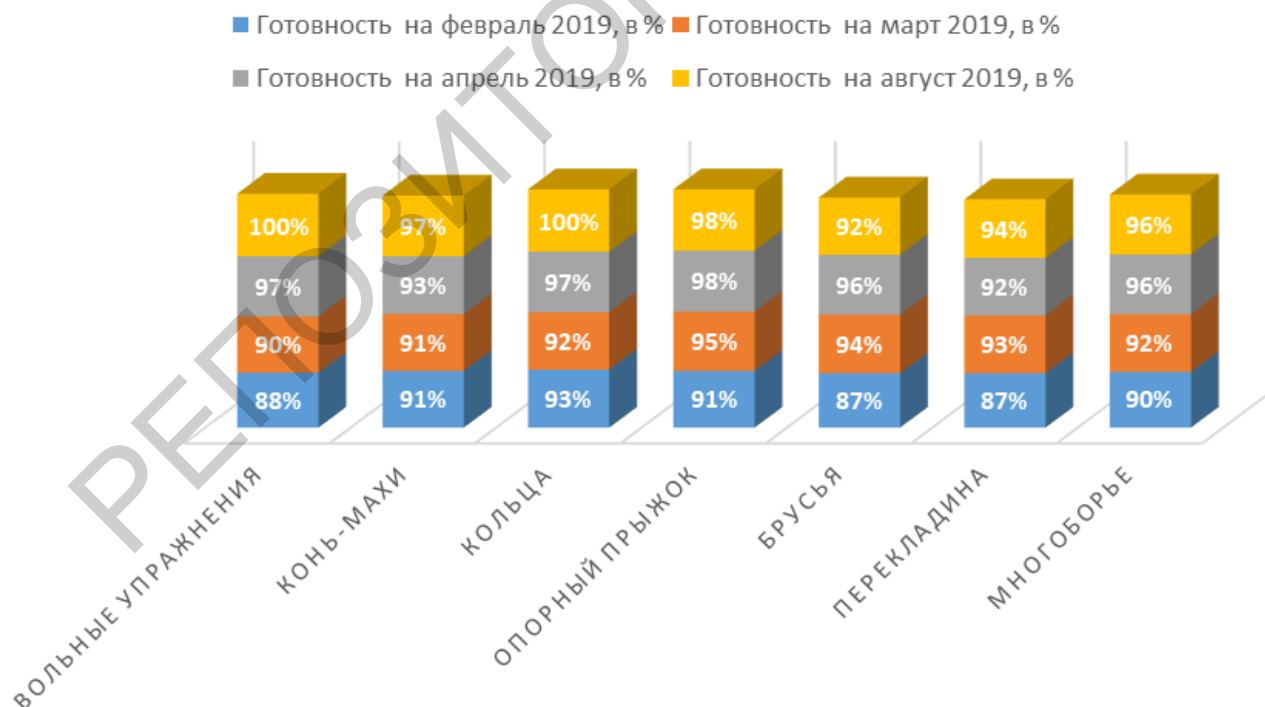


Рисунок 2. – Готовность мужской НК к соревнованиям в 2019 году (относительно модели к ЧМ-2019)

Функциональное состояние каждого спортсмена на данном этапе подготовки должно находиться под контролем тренера-врача и главного тренера НК. В случае отклонения от нормы вносить соответствующие коррекции и переводить спортсмена на индивидуальный план подготовки.

Максимально использовать все имеющиеся средства для восстановления спортсменов после больших нагрузок.

Планировать заключительный этап подготовки мужской команды к чемпионату мира 2019 года с учетом представленных выше рекомендаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.
2. Индлер, Г. В. Организационно-методические основы управления подготовкой гимнастов : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Г. В. Индлер. – Минск : БГАФК, 2004. – 73 с.
3. Индлер, Г. В. Комплексная целевая программа подготовки национальной команды Республики Беларусь по спортивной гимнастике к XXVIII Олимпийским играм 2004 г. / под ред. Г. В. Индлера. – Минск : БГАФК, 2004. – 46 с.
4. Иванченко, Е. И. основы системы спортивной подготовки : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2 изд., стер. – Минск : БГУФК, 2018. – 278 с.
5. Лесив, Г. Г. Динамика технической подготовленности гимнастов национальной команды Республики Беларусь в годичном макроцикле 2017–2018 годов / Г. Г. Лесив, О. В. Карась // Мир спорта. – 2018. – № 4. – С. 42–49.

27.09.2019

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Динамика нагрузки гимнастов НК в недельных микроциклах в период подготовки и участия в чемпионате Беларуси 2019 г. (15.07–25.08.2019)

№ п/п	Ф.И. гимнаста	15–21.07.2019 базовый (втягивающий)			22–28.07.2019 базовый			29.07–04.08.2019 базовый			05–11.08.2019 (ударно-модельный)			12–18.08.2019 (контрольно-модельный)			19–25.08.2019 (настрочный)			26–01.09.2019 (соревновательный)								
		П	Э	К	П	Э	К	П	Э	К	П	Э	К	П	Э	К	П	Э	К	П	Э	К						
1	С-г Д.	401	2600	18	396	2747	38	354	2316	46	252	2013	53	363	2368	47	278	2002	38	279	1987	33	290	2009	33	200	200	192
2	А-в Р.	405	2560	16	402	2679	38	330	2097	44	240	1866	50	306	1962	36	279	1987	33	279	1987	33	290	2009	33	200	195	
3	Ш-в Е.	401	2420	19	428	2511	41	360	2271	46	54	402	14	356	2270	31	290	2009	33	290	2009	33	290	2009	33	200	200	
4	Д-й С.	412	2560	18	424	2606	36	287	1782	43	232	1857	47	182	1535	14	232	1992	20	232	1992	20	232	1992	20	187	187	
5	Г-ч Д.	415	2560	17	358	2442	40	338	2322	42	240	1827	50	335	2254	41	287	2033	33	287	2033	33	287	2033	33	200	200	
6	Я-в И.	312	1800	10	376	2173	34	392	2370	43	231	1769	42	298	2100	27	303	2103	34	303	2103	34	303	2103	34	207	207	
7	Т-й О.										266	2557	13	401	2925	28	291	2430	23	291	2430	23	291	2430	23	204	204	
Среднее значение		391	2417	16	397	2526	38	344	2193	44	244	1982	43	320	2202	32	280	2079	31	280	2079	31	280	2079	31	198	198	
Минимальное		312	1800	10	358	2173	34	287	1782	42	54	402	13	182	1535	14	232	1987	20	232	1987	20	232	1987	20	187	187	
Максимальное		415	2600	19	428	2747	41	392	2370	46	266	2557	53	401	2925	47	303	2430	38	303	2430	38	303	2430	38	207	207	

Примечание: П – количество подходов; Э – количество элементов; К – количество комбинаций.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Модель структуры и примерное содержание базового (втягивающего) микроцикла (02–08.09.2019) тренировок гимнастов национальной команды Республики Беларусь на УТС по подготовке к ЧМ-2019 (1800–2300 элементов, 40–55 комбинаций)

Понедельник (втягивающий)	Вторник (основной)	Среда (ударный)	Четверг (восстановительный)	Пятница (основной)	Суббота (ударный)	Воскресенье (восстановительный)
1. Специализированная утренняя зарядка. 2. Комплекс прыжковой круговой тренировки. 3. Связки базовых элементов ТП на гимнастических снарядах. 11–14 подходов; 80–90 элементов	1. Специализированная утренняя зарядка. 2. Комплекс прыжковой круговой тренировки. 3. Связки базовых элементов ТП на гимнастических снарядах. 11–14 подходов; 80–90 элементов	1. Специализированная утренняя зарядка. 2. Комплекс прыжковой круговой тренировки. 3. Связки базовых элементов ТП на гимнастических снарядах. 11–14 подходов; 80–90 элементов	1. Специализированная утренняя зарядка. 2. Комплекс прыжковой круговой тренировки. 3. Связки базовых элементов ТП на гимнастических снарядах. 11–14 подходов; 80–90 элементов	1. Специализированная утренняя зарядка. 2. Комплекс прыжковой круговой тренировки. 3. Связки базовых элементов ТП на гимнастических снарядах. 11–14 подходов; 80–90 элементов	1. Специализированная утренняя зарядка. 2. Комплекс прыжковой круговой тренировки. 3. Связки базовых элементов ТП на гимнастических снарядах. 11–14 подходов; 80–90 элементов	
Разминочный комплекс ОРУ, акробатическая разминка. Выполнение комбинаций на всех видах многоборья. 20–30 подходов; 200–220 элементов; 7–9 комбинаций	Комплекс ОРУ, акробатическая разминка. Разучивание и совершенствование элементов и соединений на 3–4 видах многоборья. 30–35 подходов; 150–200 элементов; 1–2 комбинации	Разминочный комплекс ОРУ, акробатическая разминка. Выполнение комбинаций на всех видах многоборья. 20–30 подходов; 200–220 элементов; 7–9 комбинаций	Комплекс ОРУ, акробатическая разминка. Разучивание и совершенствование элементов и соединений на 3–4 видах многоборья. 60–70 подходов; 270–300 элементов; 1–2 комбинации	Разминочный комплекс ОРУ, акробатическая разминка. Выполнение комбинаций на всех видах многоборья. 20–30 подходов; 200–220 элементов; 7–9 комбинаций	Разминочный комплекс ОРУ, акробатическая разминка. Выполнение комбинаций на всех видах многоборья. 20–30 подходов; 200–220 элементов; 6–7 комбинаций	
Разминочный комплекс ОРУ, комплекс спец. физ. упр. на силу и гибкость. Совершенствование элементов и соединений на 3–4 видах многоборья. Комплекс силовых упр. на кольцах: 30–40 подходов; 150–170 элементов	Комплекс ОРУ, комплекс спец. физ. упр. Разучивание и совершенствование элементов и соединений на 3–4 видах многоборья. Комплекс упражнений СФП: 15–20 подходов; 80–100 элементов	Комплекс ОРУ, комплекс спец. физ. упр. Разучивание и совершенствование элементов и соединений на 3 видах многоборья. Комплекс упражнений СФП: 15–20 подходов; 80–100 элементов	Комплекс ОРУ, комплекс спец. физ. упр. Разучивание и совершенствование элементов и соединений на 3 видах многоборья. Комплекс упражнений СФП: 15–20 подходов; 80–100 элементов	Комплекс ОРУ, комплекс спец. физ. упр. Разучивание и совершенствование элементов и соединений на 3 видах многоборья. Комплекс упражнений СФП: 15–20 подходов; 80–100 элементов		
80–90 подходов; 480–550 элементов; 8–9 комбинаций	50–65 подходов; 300–350 элементов	50–65 подходов; 350–450 элементов; 8–9 комбинаций	70–100 подходов; 300–350 элементов; 1–2 комбинации	110–140 подходов; 550–600 элементов; 1–2 комбинации	30–40 подходов; 300–350 элементов; 6–7 комбинаций	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Модель структуры и примерное содержание ударно-модельного микроцикла (09–16.09.2019) тренировки гимнастов национальной команды Республики Беларусь на УТС по подготовке к ЧМ-2019 (1800–2300 элементов, 40–55 комбинаций)

Понедельник, 09.09.2019 (ударно-модельный)	Вторник, 10.09.2019 (основной)	Среда, 11.09.2019 (ударно-модельный)	Четверг, 12.09.2019 (разгрузочный)	Пятница, 13.09.2019 (ударно-модельный)	Суббота, 14.09.2019 (ударно-модельный)	Воскресенье, 15.09.2019 (восстановительный)
1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов
1-е тренировочное занятие (10.00–11.00 в воскресенье)	2-е тренировочное занятие (10.30–12.30)	3-е тренировочное занятие (16.30–19.00)	Показатели нагрузки в день			

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Модель структуры и примерное содержание контрольно-модельного микроцикла (16–22.09.2019) тренировок гимнастов национальной команды Республики Беларусь на УТС по подготовке к ЧМ-2019 (1800–2300 элементов, 35–40 комбинаций)

Понедельник, 16.09.2019 (контрольно-модельный)	Вторник, 17.09.2019 (контрольно-модельный)	Среда, 18.09.2019 (контрольно-модельный)	Четверг, 19.09.2019 (разгрузочный)	Пятница, 20.09.2019 (модельный)	Суббота, 21.09.2019 (модельный)	Воскресенье, 22.09.2019 (восстановительный)
1-е тренировочное занятие (10.00–11.00 в воскресенье)						
1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов
Основное тренировочное занятие 10.30–12.30			Разминка, акробатическая разминка. Выполнение элементов и соединений на видах многоборья. 30–40 подходов; 150–180 элементов		Разминка. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 8–15 подходов; 150–200 элементов	
Основное тренировочное занятие 14.30–19.30	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов
Показатели в тренировке в день	40–55 подходов; 350–400 элементов; 5–6 комбинаций; 2–4 опорных прыжка	40–55 подходов; 350–400 элементов; 5–6 комбинаций; 2–4 опорных прыжка	40–50 подходов; 200–280 элементов	40–55 подходов; 350–400 элементов; 5–6 комбинаций; 2–4 опорных прыжка	40–55 подходов; 350–400 элементов; 5–6 комбинаций; 2–4 опорных прыжка	11–14 подходов; 80–100 элементов

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Модель структуры и примерное содержание настрочного микроцикла (23–29.09.2019) тренировок гимнастов национальной команды Республики Беларусь на УТС по подг.отвке к ЧМ-2019 (1800–2300 элементов, 30–40 комбинаций)

Понедельник, 23.09.2019 (ударно-модельный) ОСК «Стайки»	Вторник, 24.09.2019 (основной) ОСК «Стайки»	Среда, 25.09.2019 (ударно-модельный) ОСК «Стайки»	Четверг, 26.09.2019 (разгрузочный) ОСК «Стайки»	Пятница, 27.09.2019 (ударно-модельный) ОСК «Стайки»	Суббота, 28.09.2019 Отъезд на ЧМ в Германию	Воскресенье, 29.09.2019 (восстановительный) 8.00–10.30 Штутгарт, Германия
1-е тренировочное занятие 7.00–7.45 (10.00–11.00 в воскресенье)	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов	1. Разминка. 2. Комплекс упражнений на укреплении опорно-двигательного аппарата. 3. Связки базовых комбинаций на коне, брусках, перекладине. Индивидуальная подкачка. 11–14 подходов; 80–100 элементов
2-е тренировочное занятие 10.30–12.30	Разминка, акробатическая разминка. Выполнение элементов и соединений на видах многоборья. 30–40 подходов; 150–180 элементов	Разминка, акробатическая разминка. Выполнение элементов и соединений на видах многоборья. 30–40 подходов; 150–180 элементов	Разминка, акробатическая разминка. Выполнение элементов и соединений на видах многоборья. 30–40 подходов; 150–180 элементов	Разминка, акробатическая разминка. Выполнение элементов и соединений на видах многоборья. 30–40 подходов; 150–180 элементов	Разминка. КТ: выполнение на оценку по 2 раза комбинаций на всех видах многоборья (4 опорных прыжка). 8–15 подходов; 180–220 элементов	Разминка. КТ: выполнение на оценку по 2 раза комбинаций на всех видах многоборья (4 опорных прыжка). 8–15 подходов; 180–220 элементов
3-е тренировочное занятие 16.30–19.00	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов	Разминка. Элементы и соединения. Выполнение на оценку по 1–2 комбинации на всех видах многоборья (2 опорных прыжка). 30–40 подходов; 250–300 элементов
Показатели нагрузки в день	40–60 подходов; 250–280 элементов	40–60 подходов; 250–280 элементов	40–60 подходов; 250–280 элементов	40–60 подходов; 250–280 элементов	40–60 подходов; 250–280 элементов	11–14 подходов; 80–100 элементов