

МЕТОДОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Т.А. Морозевич-Шилюк, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры

В статье представлен анализ «условий деятельности» белорусских акробатов. выявлены причины недостаточно стабильной позиции наших спортсменов в условиях жесткой конкуренции на мировой арене. Основным результатом проведенных автором исследований явилась разработка методологии системы подготовки акробатов высокого класса как механизма обеспечения высокого результата.

An analysis of "activity conditions" of the Belarusian acrobats is presented in the paper; the causes of an insufficiently stable position of our athletes on the world stage in conditions of a high sports competition are revealed. The main result of the author's investigation was the development of a methodology of a training system for highly qualified acrobats as a mechanism of high result ensuring.

Спортивная акробатика является динамично развивающимся видом спорта. Вместе с тем успехи белорусских акробатов в коротком, по историческим меркам, промежутке времени не являются стабильными. Поиску причин этого и разработке инструментария повышения результативности выступлений национальной команды Беларуси по акробатике посвящена данная статья.

Следует пояснить, что чемпионаты мира и Европы по акробатике проводятся по разным системам. На чемпионате мира разыгрывается один комплект медалей в каждом виде акробатики, т. е. максимум завоеванных медалей равен 5 во взрослой и 5 в юниорской возрастной группах. На чемпионате Европы, помимо абсолютного первенства, разыгрываются медали в отдельных упражнениях – балансовом и вольтижном. Таким образом, на чемпионатах Европы разыгрываются 3 комплекта медалей в каждом виде акробатики, и максимум завоеванных медалей может составить по 15 в соревнованиях взрослых и юниоров.

Анализ турнирных результатов показал, что для взрослых спортсменов 2003, 2004 и 2005 гг. были наименее результативными (рисунки 1, 2).

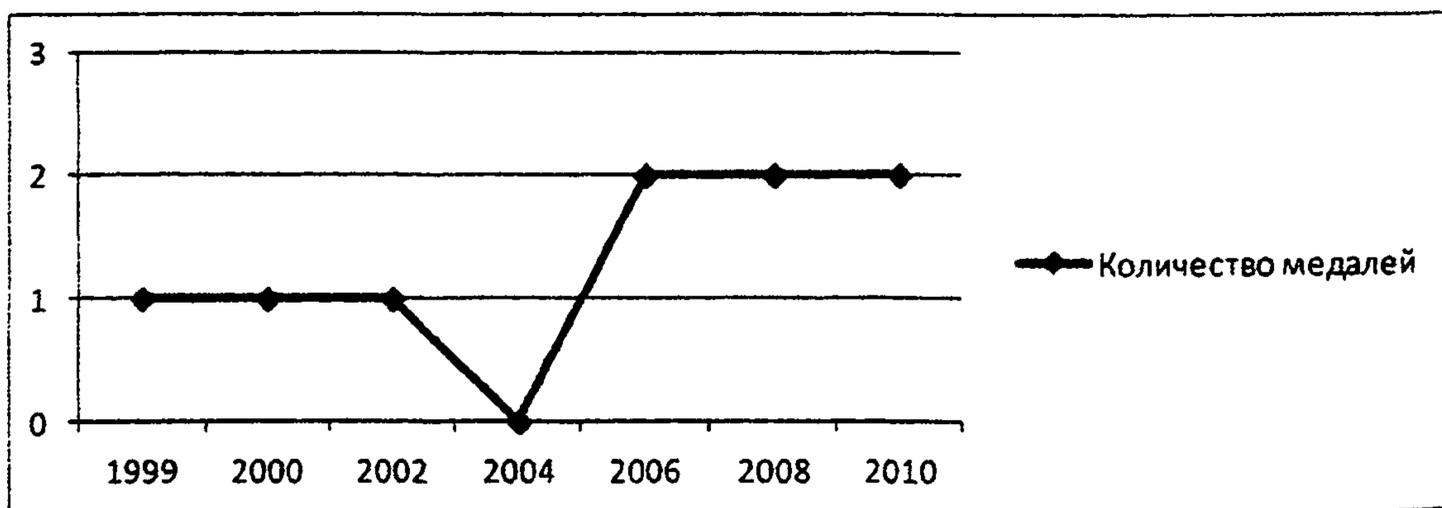


Рисунок 1 – Количество медалей, завоеванных белорусскими акробатами на чемпионатах мира среди взрослых

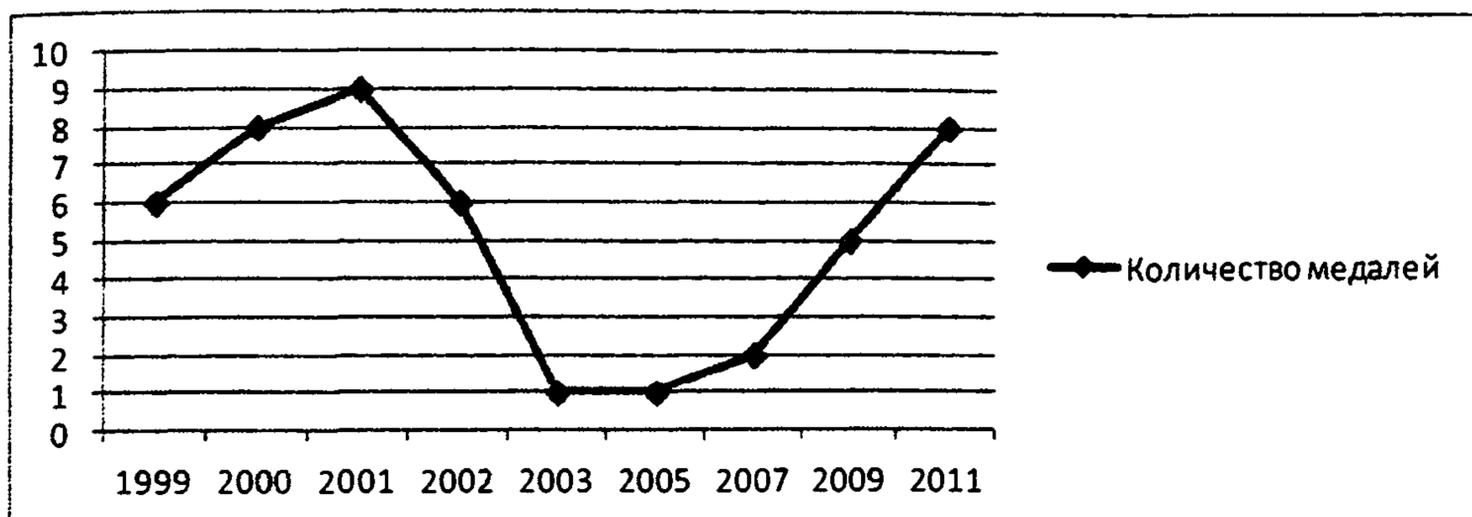


Рисунок 2 – Количество медалей, завоеванных белорусскими акробатами на чемпионатах Европы среди взрослых

В юниорской возрастной группе период спада результатов был еще более продолжительным по времени – с 2002 по 2008 гг. (рисунки 3, 4).



Рисунок 3 – Количество медалей, завоеванных белорусскими акробатами на чемпионатах мира среди юниоров

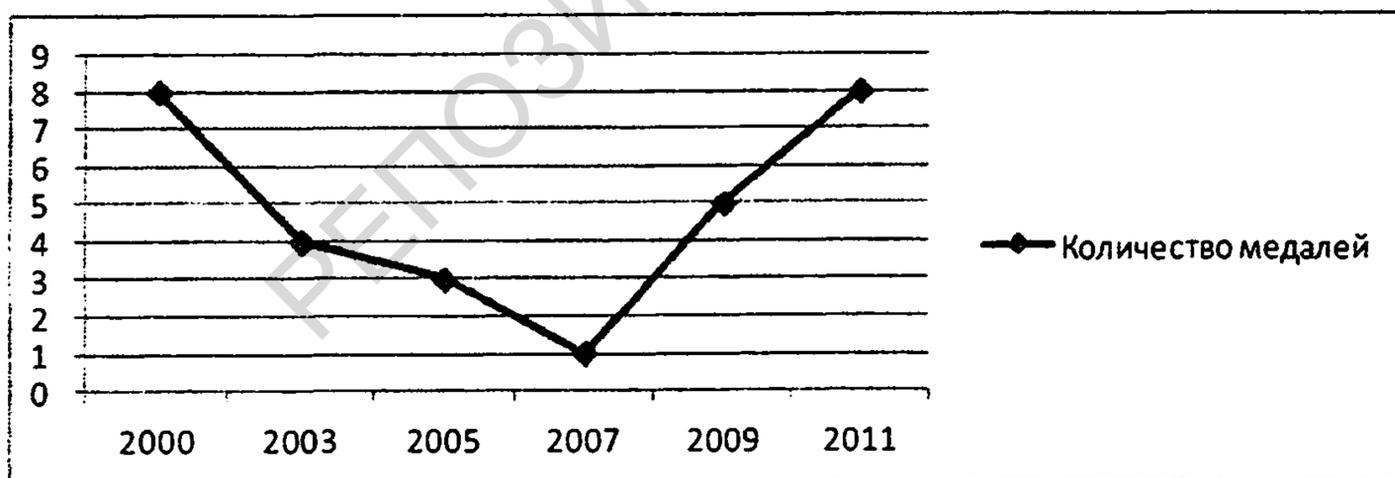


Рисунок 4 – Количество медалей, завоеванных белорусскими акробатами на чемпионатах Европы среди юниоров

Анализ «условий деятельности» белорусских акробатов и основных соперников в указанные годы позволил выявить закономерность снижения результатов наших спортсменов, поскольку основные соперники белорусской команды обладали рядом следующих преимуществ.

Гораздо более высокая материально-техническая оснащенность. Особенно ярко это преимущество выражено у представителей стран дальнего зарубежья, которые имеют в своем распоряжении залы с новейшим оборудованием, большим количеством специальных тренажеров, приспособлений (лонжи,

маты). Следует подчеркнуть, что в последние годы с введением в Могилеве в строй Дворца гимнастики и современного спортивного центра для гимнастических видов спорта в городе Барановичи в нашей стране материальная база значительно улучшилась, что позволяет надеяться на стимулирование развития акробатики в стране. Однако присутствует и еще один важный аспект, связанный со сложностями финансирования. Белорусские акробаты имеют меньше возможностей, по сравнению с зарубежными коллегами, приобретать международный соревновательный опыт.

Специальные технологии подготовки с использованием технических средств. Например, система контроля процесса и качества формирования системы движений с использованием видеокомпьютерного анализатора движений APAS 2000 SIMI MOTION, разработанная украинским профессором В.Н. Болобаном совместно с польскими коллегами [1];

Более высокий «человеческий ресурс». К примеру, в команде России, традиционно занимающей лидирующие позиции в мировой акробатике, отбор в состав национальной команды производится из числа спортсменов, в десятки раз превышающего число возможных кандидатов на попадание в состав белорусской команды. Чемпионат России проводится с участием 200–250 спортсменов, в каждом виде акробатики выступает по 16–18 составов, на чемпионате Республики Беларусь – около 60 спортсменов;

Лучшее научно-методическое обеспечение. По мнению главных и старших тренеров национальных команд [2], текущее состояние научно-методического обеспечения процесса подготовки спортсменов в Республике Беларусь оценивается как «плохое» (39,5 %) и «очень плохое» (11,5 %). При этом в качестве основных причин выделяются полное отсутствие научно-методического обеспечения, устаревшие методы оценки, отсутствие современной литературы, почти полное отсутствие оперативной информации [2, С. 78]. В этом смысле спортивная акробатика, являющаяся предметом исследования автора статьи, не является исключением.

Анализ номенклатуры исследований в области акробатики, проводимых в Республике Беларусь, показал, что за последнее двадцатилетие в стране было защищено лишь две профильные диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук (по одной в 1993 и 1999 гг.). При этом обе диссертации посвящены проблемам подготовки начинающих акробатов. В период с 1992 по 2011 гг., как показывает анализ фондов научной библиотеки по физической культуре и спорту, в стране не издано ни одной монографии по акробатике. Преобладающее большинство результатов исследований специалистов опубликовано в виде тезисов и материалов конференций (50 единиц) (рисунок 5).

Для сравнения, по данным электронной библиотеки диссертаций и научной библиотеки по физической культуре и спорту, за тот же период в России (акробаты данной страны являются лидерами мировой акробатики) по специальности 13.00.04 было защищено 14 диссертаций, отражающих результаты исследований в области акробатики. При этом российские ученые ориентированы преимуще-

ственно на изучение проблем подготовки спортсменов на различных этапах многолетней тренировочной деятельности (93 % всех диссертаций, из них 64 % посвящены решению различных проблем подготовки акробатов высокого класса).

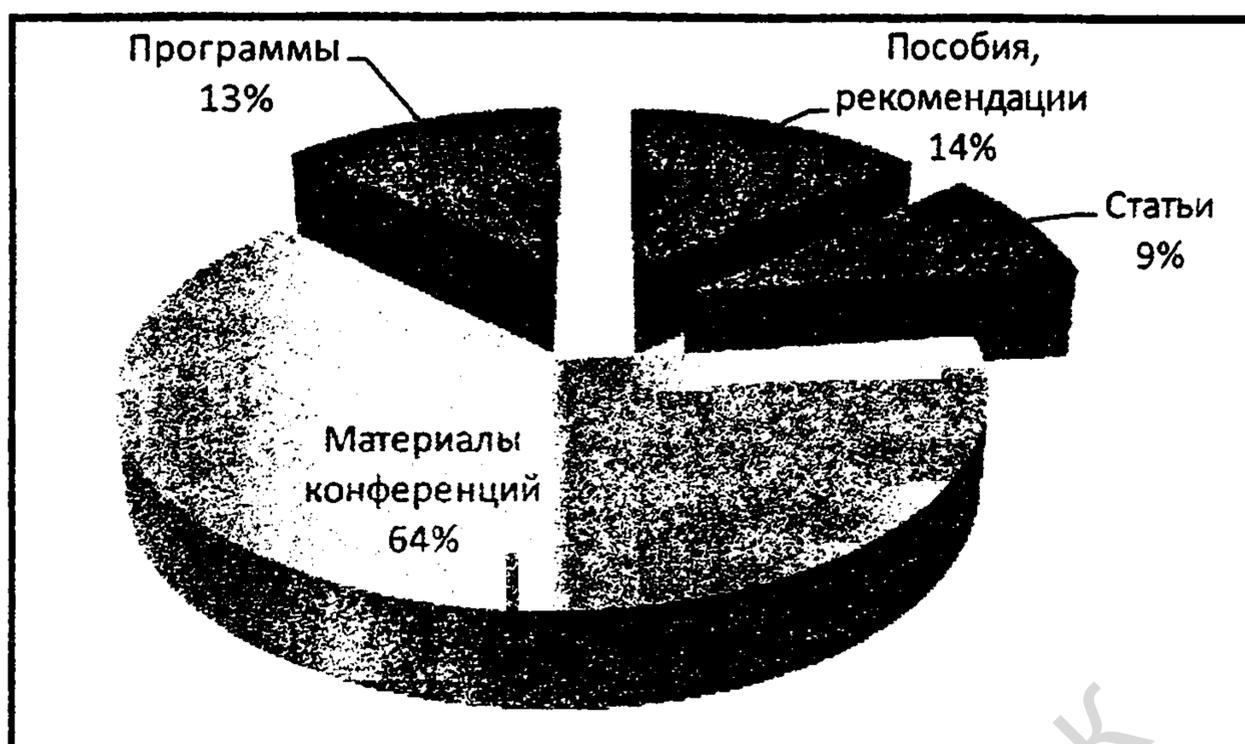


Рисунок 5 – «Качественный состав» публикаций по акробатике

В архивных документах международной федерации гимнастики [3] удается найти результаты чемпионатов мира, начиная с 1996 года по настоящее время. В этот период представители российской команды завоевали золотые медали на всех чемпионатах мира во всех видах акробатики (рисунок 6). Наиболее результативными для спортсменов этой страны были 2000, 2002 и 2004 годы, когда россияне становились чемпионами в четырех из пяти видов акробатики. Следует отметить, что все диссертации, связанные с подготовкой высококлассных спортсменов-акробатов, были написаны в период с 1998 по 2005 гг., что позволяет предположить позитивное влияние научных исследований на успех российских спортсменов на мировой арене именно в это время.

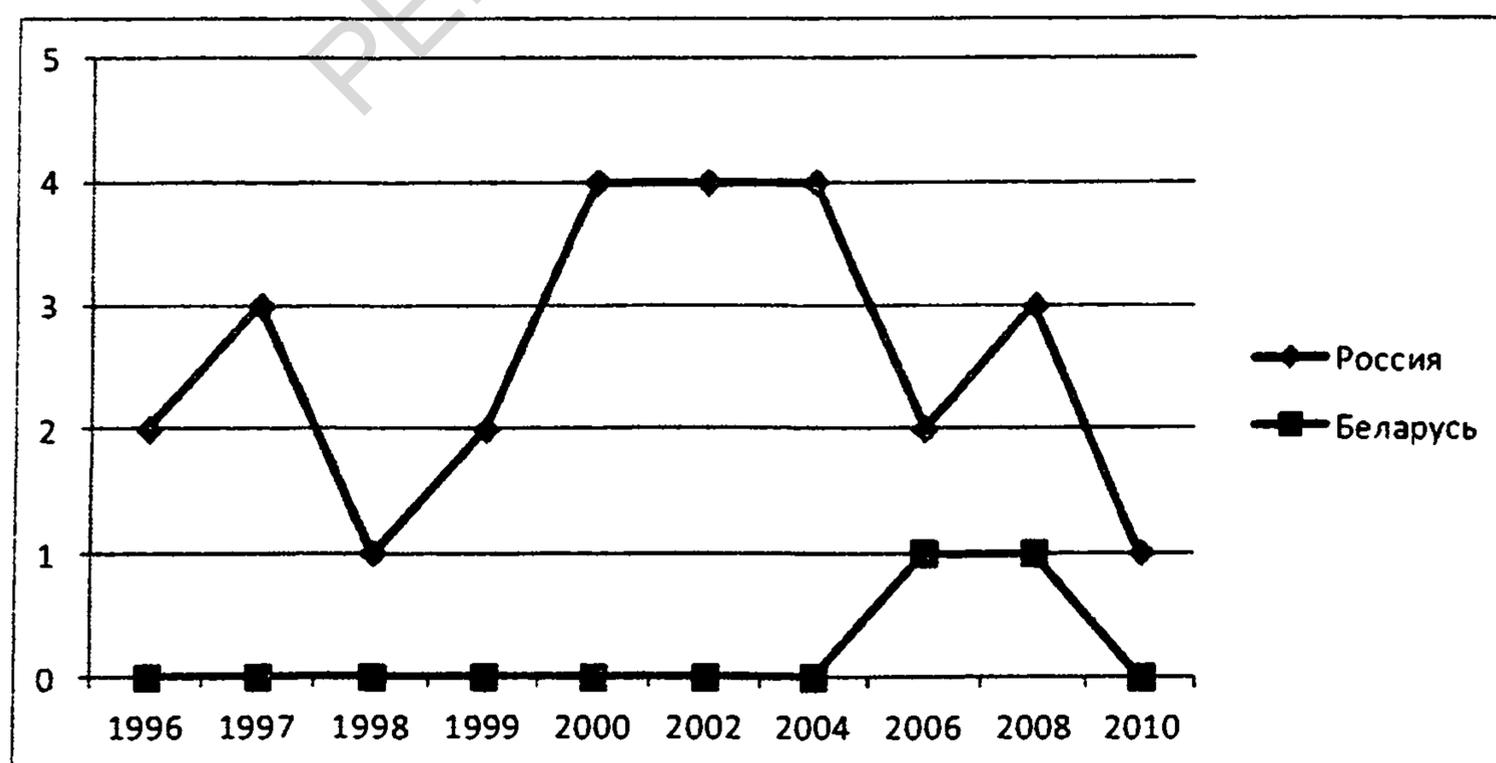


Рисунок 6 – Количество золотых медалей, полученных на чемпионатах мира российскими и белорусскими спортсменами

Таким образом, наличие сложностей в обеспечении эффективной подготовки акробатов нашей страны является очевидным и «потеря» медалей была прогнозируемой.

В этих условиях автором была сформулирована следующая гипотеза: достижение высоких результатов на мировой арене можно обеспечить посредством разработки и внедрения новой методологии подготовки национальной команды по акробатике.

Базой для формулирования этой гипотезы явилось понимание:

а) высокого потенциала тренеров по акробатике и наличие сформировавшихся традиций белорусской школы акробатики;

б) роли сильной научной поддержки в обеспечении высокой стабильной позиции российских акробатов на мировой арене;

в) вдохновляющего примера российских коллег, представителей спортивной гимнастики, которым удалось разработать и реализовать на практике технологию подготовки гимнастов высшей квалификации, позволившую не только вывести российскую гимнастику из кризиса, наиболее ярко проявившегося в 70-е годы XX столетия, но и обеспечить сохранение лидирующих позиций до настоящего времени [4].

Разработке данной методологии и ее практической реализации были посвящены комплексные многолетние исследования автора, результатом которых стала четырехуровневая система подготовки акробатов высокого класса, схематично представленная на рисунке 7.

Концептуальный уровень базируется на реализации разработанной автором и апробированной концепции стратегического менеджмента подготовкой национальной команды [5, 6 и др.].

В основу целеполагания в разработанной системе легли определенные специалистами современные направления совершенствования спортивной подготовки – «максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого конкретного спортсмена при выборе спортивной специализации, разработке всей системы многолетней подготовки, определении рациональной структуры соревновательной деятельности и др.» [7, с. 37], а также «объективизация знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов» [7, с. 38].

Инструментальный уровень на практике реализует дифференциацию и индивидуализацию подготовки.

По мнению ряда специалистов (и с этим следует согласиться), именно учет индивидуальных особенностей спортсменов в тренировочном процессе способствует более качественному раскрытию их способностей, более эффективному овладению технико-тактическими навыками и росту спортивного мастерства [8–12]. В этой связи одним из путей оптимизации процесса подготовки в любом виде спорта является использование индивидуального подхода к построению тренировок. Хотя этот тезис не вызывает сомнений, однако в практической

деятельности нередко реализация всех рекомендаций специалистов, особенно на этапах специализированной подготовки, становится проблематичным в силу ряда факторов [13]. Например, в игровых видах спорта к основным трудностям относят большую численность спортсменов и неоднородность контингента в группах, сложности в определении адаптационного резерва организма детей, невозможность в течение длительного времени удерживать состояние здоровья юных спортсменов на одном уровне, что связано с режимом дня, качеством питания и другими факторами [13].



Рисунок 7 – Схематичное представление многоуровневой системы подготовки акробатов высокого класса

Спортивная акробатика является, также как и спортивные игры, групповым видом спорта, однако специфика акробатики состоит не просто во взаимодействии членов группы, а в их тесном и практически постоянном контакте. Партнеры пары или группы выполняют свои действия, удерживая друг друга за кисть, стопу, тело и т. п. Кроме того, в пары или группы объединены спортсмены, разного возраста. В соревнованиях юниоров (возрастная группа 12–19 лет) разница в возрасте между партнерами составляет от 1 до 6 лет. Взрослые спортсмены, у которых в соответствии с правилами определена только граница минимального возраста (15 лет и старше), разница в возрасте может быть более существенной [14]. Так, чемпионки мира и Европы в женских тройках, представительницы России имеют разницу в возрасте 10 лет. В паре или группе каждый из участников выполняет свои двигательные действия. К примеру, верхний партнер выполняет элементы (полеты, вращения, равновесия и т. п.), тогда как нижний обеспечивает «опорную функцию», осуществляет броски и ловли, создающие условия для выполнения элемента. Кроме того, в разных видах акробатики упражнения, составляющие соревновательные программы, значительно отличаются по своей структуре. Несмотря на то что в Таблицах трудности¹ [15] все акробатические элементы разделены на две группы – элементы для пар и элементы для групп, при выборе элементов для составления соревновательных программ прослеживаются значительные различия, в зависимости от вида пары (женская, мужская, смешанная) и группы (женская тройка, мужская четверка). В «мужских видах» преобладают упражнения силового характера, сложные равновесия в одной руке, на голове и т. п. Соревновательные программы представительниц женских видов насыщены в большей степени упражнениями, связанными с проявлением гибкости, вовлечением в работу крупных мышечных групп (удержания в ногах и т. п.). Таким образом, индивидуализация подготовки акробатов может быть реализована за счет дифференциации подготовки с учетом особенностей вида акробатики. Содержание подготовки имеет существенные отличия в разных видах акробатики, в связи с чем для эффективности тренировочного процесса необходимо взаимодействие спортсменов и их личных тренеров. Кроме того, учитывая равнозначность требований, предъявляемых правилами соревнований и технике исполнения элементов и артистизму (судейство обоих компонентов мастерства осуществляется из 10,0 баллов), важную роль в достижении высокого результата акробатов играет тренер-хореограф.

Объединение представителей разных видов акробатики в одну команду и организация постоянной учебно-тренировочной работы под руководством одного тренера (главного, старшего), по нашему мнению, не является рациональной. Более эффективным является такой способ организации подготовки членов национальной команды, когда дифференцированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей осуществляется бригадами личных тренеров. При этом не следует думать, что данное утверждение отрицает необходимость цен-

¹ Документ, представляющий собой описание всех возможных акробатических элементов и их «трудность» – сложность, выраженную в единицах.

трализованной подготовки. Совместные тренировки всех членов национальной команды, представителей всех видов акробатики, особенно в период непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям, являются важным условием создания командного духа, позволяют максимально приблизить условия подготовки к условиям предстоящих стартов. Именно поэтому принят иерархический принцип организации подготовки (непосредственное участие личных тренеров при общем руководстве реализацией стратегии).

Практика подтвердила гипотезу и показала эффективность (с точки зрения количества получаемых медалей) разработанной методологии подготовки акробатов.

1. Болобан, В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки / В.Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте. – 2006. – № 2. – С. 96–102.
2. Кобринский, М.Е. Организационно-методические аспекты управления спортом: монография / М.Е. Кобринский, М.М. Еншин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 217 с.
3. Sports Acrobatics Archives [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportsacrobatics.info/archive.htm>. – Дата доступа: 03.02.2012.
4. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
5. Морозевич, Т.А. Стратегия повышения эффективности подготовки акробатов / Т.А. Морозевич // Мир спорта. – 2002. – №1 (6). – С. 10–12.
6. Морозевич, Т.А. Стратегия и тактика подготовки национальной сборной команды по акробатике / Т.А. Морозевич // Мир спорта. – 2004. – №3 (16), 2004. – С. 16–19.
7. Платонов, В.Н. Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – Т. 4: Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – 607 с.
8. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2004. – 702 с.
9. Крестовников, А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А.Н. Крестовников. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 531 с.
10. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 229 с.
11. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
12. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
13. Максименко, И.Г. Изучение перспектив индивидуализации многолетней подготовки юных спортсменов в игровых видах / И.Г. Максименко // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 63–65.
14. Acro Code of Points [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0.10853.5187-188050-205272-nav-list.00.html>. – Дата доступа: 15.04.2012.
15. Acro Tables of Difficulty [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0.10853.5187-188050-205272-nav-list.00.html>. – Дата доступа: 15.04.2012.

Поступила 16.04.2012