

ТЕМА 5 СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ВИДОМ СПОРТА

План

1. Структура и функции международных, национальных, государственных и общественных органов управления акробатикой.

1. Структура и функции международных, национальных, государственных и общественных органов управления акробатикой.

Организационная структура управления (ОСУ) – одно из ключевых понятий менеджмента, тесно связанное с целями, функциями, процессом управления, работой менеджеров и распределением между ними полномочий. В рамках этой структуры протекает весь управленческий процесс (движение потоков информации и принятие управленческих решений), в котором участвуют менеджеры всех уровней, категории и профессиональной специализации [1].

ОСУ определяется также как форма разделения и кооперации управленческой деятельности, в рамках которой осуществляется процесс управления по соответствующим функциям, направленным на решение поставленных задач и достижение намеченных целей.

В Республике Беларусь к субъектам физической культуры и спорта Республики Беларусь относятся:

I. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, иные республиканские органы государственного управления, органы местного управления и самоуправления, а также иные государственные органы (организации), осуществляющие в соответствии со своей компетенцией деятельность в сфере физической культуры и спорта;

II. Организации физической культуры и спорта;

III. Спортсмены, иные физические лица, занимающиеся физической культурой и спортом, их объединения, в том числе клубы по физической культуре и спорту;

IV. Судьи по спорту, тренеры и иные специалисты в сфере физической культуры и спорта, их объединения;

V. Иные физические и юридические лица (их объединения), осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта, в том числе учреждения образования, научные организации, организации здравоохранения, спонсоры, волонтеры, болельщики.

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь в сфере физической культуры и спорта:

- проводит единую государственную политику;
- осуществляет координацию деятельности иных республиканских органов государственного управления;
- разрабатывает проекты государственных программ развития физической культуры и спорта;
- осуществляет руководство подготовкой спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в том числе координирует деятельность по организации учебно-тренировочного процесса в целях подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса в организациях различных типов (видов) независимо от ведомственной принадлежности и форм собственности;
- обеспечивает совместно с заинтересованными формирование, подготовку и участие национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта в официальных международных спортивных соревнованиях, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь;
- координирует деятельность специализированных учебно-спортивных учреждений, детско-юношеских спортивных школ (специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва), включенных в структуру клубов по виду (видам) спорта в виде обособленных структурных подразделений, устанавливает продолжительность, порядок организации, проведения и иные особенности учебно-тренировочного процесса в них;
- обеспечивает подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров;
- осуществляет общее руководство по организации допинг-контроля;
- устанавливает порядок создания и деятельности клубов по физической культуре и спорту;
- развивает международное сотрудничество, представляет интересы Республики Беларусь в международных спортивных организациях, заключает в пределах своей компетенции международные договоры межведомственного характера.

В Республике Беларусь могут создаваться коммерческие и некоммерческие организации физической культуры и спорта. Организацией физической культуры и спорта признается юридическое лицо, одной из целей деятельности которого является:

- развитие физической культуры и (или) спорта (вида спорта);
- подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

- физкультурно-оздоровительная и (или) спортивно-массовая работа;
- проведение спортивных мероприятий и (или) участие в них, в том числе спортивная подготовка спортсменов (команд спортсменов) и представление спортсменов (команд спортсменов) от своего имени на спортивных соревнованиях;
- учебно-методическое обеспечение физической культуры и спорта;
- научно-методическое и медицинское обеспечение спортивной подготовки спортсменов (команд спортсменов);
- предотвращение допинга в спорте и борьба с ним, организация допинг-контроля.

К организациям физической культуры и спорта относятся:

1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь.
2. Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организации, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси.
3. Национальное антидопинговое агентство.
4. Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта.
5. Республиканские государственно-общественные объединения, осуществляющие развитие технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных и иных видов спорта.
6. Специализированные учебно-спортивные учреждения.
7. Клубы по виду (видам) спорта.
8. Физкультурно-оздоровительные, спортивные центры (комбинаты, комплексы, центры физкультурно-оздоровительной работы), физкультурно-спортивные клубы;
9. Учебно-методические центры физического воспитания населения;
10. Центры физического воспитания и спорта учащихся и студентов;
11. Спортивно-оздоровительные лагеря (в случае государственной регистрации в качестве юридического лица);
12. Иные юридические лица, деятельность которых преследует одну из перечисленных выше целей.

В систему органов управления акробатикой в нашей стране входят Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, из организаций – общественная организация «Белорусская ассоциация гимнастики», государственное учреждение «Республиканский центр олимпийской подготовки по гимнастическим видам спорта», специализированные учебно-спортивные учреждения по спортивной акробатике (ДЮСШ и СДЮШОРы).

На Международном уровне в систему органов управления акробатикой следует включить также Международную федерацию гимнастики (ФИЖ) и Европейский гимнастический союз (УЕЖ).

Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта – некоммерческая организация, созданная в форме общественного объединения либо союза (ассоциации) в целях развития вида (видов) спорта, организации и проведения спортивных соревнований по данному виду (видам) спорта.

Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта:

- осуществляют развитие и популяризацию вида (видов) спорта;
- участвуют в подготовке спортивного резерва, спортсменов высокого класса;
- организуют и проводят спортивные соревнования в порядке, установленном законодательством, осуществляют организацию судейства таких спортивных соревнований;
- разрабатывают и утверждают программы развития вида (видов) спорта;
- способствуют укреплению международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта по развитию вида (видов) спорта;
- осуществляют иную деятельность в соответствии с законодательством и своими уставами.

Федерация (союз, ассоциация) по виду (видам) спорта, входящая в состав (являющаяся членом) международной спортивной организации, признанная Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь, может быть включена в реестр федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, ведение которого осуществляется Министерством спорта и туризма Республики Беларусь.

ОО «БАГ» сотрудничает с органами государственной власти и управления, общественными объединениями, коммерческими организациями различных форм собственности, другими организациями и учреждениями на основе равноправия и партнёрства. При этом ОО «БАГ» может вступать в международные общественные объединения, созданные на территории иностранных государств, поддерживать с ними контакты и связи в соответствии с законодательством Республики Беларусь. ОО «БАГ» сотрудничает с Международной федерацией гимнастики и Европейским союзом гимнастики по вопросам своей уставной деятельности.

Целями деятельности ОО «БАГ» являются:

- объединение усилий членов ОО «БАГ» для совершенствования и дальнейшего развития в Республике Беларусь гимнастических видов спорта;

- создание благоприятных условий для раскрытия физических и творческих возможностей тренеров, спортсменов и других граждан, занимающихся гимнастикой;

- развитие спортивных связей и контактов со спортивными организациями и спортсменами других стран.

Задачи, решаемые данной организацией, сводятся к следующему:

- содействие повышению спортивного мастерства своих членов по гимнастическим видам спорта;

- установление и развитие контактов со спортивными организациями других стран, организация командировок и стажировок членов ОО «БАГ» в спортивных центрах других стран. Оказание содействия своим членам в заключении контрактов, договоров со спортивными и иными организациями Беларуси и других стран;

- участие в создании современной базы для занятий гимнастическими видами спорта;

- участие в разработке и реализации различных программ по развитию гимнастических видов спорта, организации и проведении республиканских и международных соревнований по этим видам;

- создание в установленном порядке спортивных, информационных, консультативных и оздоровительных центров и других организаций;

- осуществление в установленном порядке предпринимательской деятельности только посредством образования коммерческих организаций и (или) участия в них, если иное не предусмотрено законодательными актами;

- содействие развитию гимнастических видов спорта среди детей и молодежи с целью подготовки спортивного резерва и популяризации здорового образа жизни;

- соблюдение установленного порядка, оказание материальной поддержки своим членам, развитие материально-технической базы ОО «БАГ»;

- защита права и законные интересы, а также представление своих членов в государственных органах и иных организациях.

Специализированное учебно-спортивное учреждение – некоммерческая организация, целью деятельности которой является подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

Основными задачами *специализированной спортивной школы* являются:

- реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва

для национальных и сборных команд Республики Беларусь по спортивной акробатике (прыжкам на батуте, акробатическим прыжкам на дорожке и др.);

- подготовка стажерского и резервного составов сборных команд Республики Беларусь по вышеуказанным видам спорта;

- отбор перспективных учащихся и передача в другие специализированные учебно-спортивные учреждения и средние школы-училища олимпийского резерва, ведущие подготовку в национальные и сборные команды Республики Беларусь по вышеуказанным видам спорта;

- развитие материально-технической базы специализированной спортивной школы для обеспечения ее деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

- физическая подготовка, укрепление здоровья учащихся через занятия физическими упражнениями и вышеуказанными видами спорта, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

- популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Центр олимпийской подготовки – специализированное учебно-спортивное учреждение физической культуры и спорта, предметом деятельности которого является развитие видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр, и видов спорта, по которым созданы национальные команды Республики Беларусь.

Основными задачами центра являются:

- реализация государственных программ развития спорта в Республике Беларусь в части развития видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр, и видов спорта, по которым созданы национальные команды Республики Беларусь, подготовки сборных команд Республики Беларусь по видам спорта и спортивного резерва;

- организация подготовки национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта;

- подготовка членов, стажеров и резервного состава сборных команд Республики Беларусь по видам спорта;

- содействие организациям физической культуры и спорта в их деятельности по развитию видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр, и видов спорта, по которым созданы национальные команды Республики Беларусь;

- координация деятельности отделений по видам спорта специализированных учебно-спортивных учреждений, средних школ -

училищ олимпийского резерва по подготовке спортивного резерва в национальные и сборные команды Республики Беларусь по видам спорта;

- о развитие материально-технической базы центра для обеспечения его деятельности по организации подготовки и обеспечения национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта и спортивного резерва;

- о организационно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва, популяризация и развитие олимпийских видов спорта и видов спорта, по которым созданы национальные команды Республики Беларусь.

Специализированные учебно-спортивные учреждения действуют на основании уставов и могут создавать филиалы, отделения по виду (видам) спорта, в том числе обособленные. В специализированных учебно-спортивных учреждениях создаются органы самоуправления в виде советов специализированных учебно-спортивных учреждений и тренерских советов и могут создаваться иные органы самоуправления (попечительский совет, родительский комитет), действующие на основании положений о них. Спортсменом-учащимся специализированного учебно-спортивного учреждения является физическое лицо, зачисленное в это специализированное учебно-спортивное учреждение для спортивной подготовки на основе учебных программ по отдельным видам спорта.

Лицо, прошедшее спортивную подготовку не менее двух лет в качестве спортсмена – учащегося специализированного учебно-спортивного учреждения и направленное для повышения спортивного мастерства в высшее звено подготовки, является спортсменом – воспитанником данного учреждения.

Специализированные учебно-спортивные учреждения могут создавать условия для проживания и питания лиц, проходящих на их базе спортивную подготовку.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Галицын, С.В. Спортивный менеджмент: учеб. пособие для студ-тов высш. учеб. заведений / С.В. Галицын, А.В. Минаев, П.А. Ткаченко. – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2012. – 159 с.

2. Попов, Ю. А. Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации : учеб. пособие / Ю. А. Попов, С. В. Лубшева. – М. : Физическая культура, 2009. – 176 с.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5

дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

4. Устав Общественной организации «Белорусская ассоциация гимнастики» : зарег. М-вом юстиции Респ. Беларусь 18.11.93 : по сост. на 31.01.2020 г. Минск : ОО «БАГ», 2020. – 15 с.

ТЕМА 21 ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

План

1. Прогнозирование спортивных результатов в акробатике.
2. Определение понятия «моделирование». Особенности моделирования в акробатике.

1. *Прогнозирование спортивных результатов в акробатике.*

Прогнозирование – конкретизация и предвидение перспектив развития какого-либо процесса или явления, характерного для спортивной деятельности.

Прогноз – вероятное, научно обоснованное суждение относительно наблюдаемого состояния объекта (спортсмена) в определенный момент времени (как правило, на соревнованиях) или относительно возможных путей достижения такого состояния, определенного в качестве цели.

Задача прогнозирования – выявление возможного развития конкретного явления, которое в наибольшей степени соответствует научному знанию, отражает передовые тенденции и, в результате, определяет процесс достижения заданного эффекта.

Прогнозирование очень связано с управлением, так как обеспечивает достаточно обоснованные предпосылки для принятия управленческих решений как в сфере организации спорта, так и в сфере спортивной подготовки, соревновательной деятельности.

В системе спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях большая роль отводится прогнозу роста спортивных результатов, соотношения сил на международной и национальной спортивных аренах, технико-тактических и функциональных возможностей отдельных спортсменов и команд, развития спортивной борьбы в отдельных спортивных соревнованиях.

Прогнозирование в своей основе имеет перенос выводов, полученных из наблюдения над одной частью какого-либо явления, на другие его стороны. Такой перенос следует использовать в комплексе с методом моделирования и экспертных оценок. При этом важно учитывать тенденции развития современного спорта, научные, использование новых методов тренировки и др. Точность прогнозов тем выше, чем короче период, на который они составляются, объемнее и достовернее информация, которая для этого используется.

Прогнозирование бывает краткосрочное, среднесрочное, долгосрочное, сверхдолгосрочное. Краткосрочное прогнозирование связано с небольшими временными промежутками, которые обычно исчисляются минутами и часами, днями: среднесрочное – неделями и месяцами; долгосрочное прогнозирование может охватывать периоды от 11–2 до 3–4 лет, сверхдолгосрочное – от 6 до 20 лет и более.

Краткосрочное прогнозирование связано в большей степени с решением задач, возникающих в ходе отдельного тренировочного занятия или их серии, в отдельном спортивном соревновании. Краткосрочное прогнозирование позволяет тренеру и спортсмену использовать на занятиях тренировочные средства, которые больше соответствуют функциональным возможностям спортсмена, его ответным реакциям на нагрузки, помогает выбирать оптимальный режим работы и отдыха в отдельном занятии, чередовать занятия по направленности воздействия и величине нагрузок в микроциклах. Краткосрочное прогнозирование опирается на данные оперативного и текущего контроля, результаты которого позволяют предопределить наиболее вероятные возможности поведения спортсменов и команд в тренировке и спортивных соревнованиях.

Среднесрочное прогнозирование связано с определением наиболее вероятных темпов развития тренированности в результате применяющихся средств и методов, системы построения тренировки в макроциклах, периодах и на отдельных этапах. Этот вид прогнозирования предусматривает:

- выявление особенностей формирования видов подготовленности;
- прогноз развития адаптации и деадаптации применительно к различным составляющим спортивного мастерства;
- установление наиболее эффективного режима соревновательной деятельности в ближайших и главных спортивных соревнованиях, определение соотношения сил на них;
- выявление и характеристику наиболее вероятных соперников.

Долгосрочное прогнозирование направлено на оптимизацию процесса спортивного отбора, спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в течение длительного времени и решает следующие задачи:

- спортивного отбора и ориентации;
- ориентации спортсменов на достижение высоких результатов в определенном виде акробатики;

- определения функциональных обязанностей в составе, а также перспективной технико-тактической модели соревновательной деятельности, при учете индивидуальных возможностей спортсменов;
- определения оптимальной структуры тренировочного процесса, динамики нагрузок, наиболее вероятного развития подготовленности, формирования различных компонентов спортивного мастерства;
- выбора наиболее эффективных технико-тактических решений для достижения высокого спортивного результата;
- выявления состава основных соперников, уровня их подготовленности, особенностей соревновательной деятельности;
- изучения условий предстоящих спортивных соревнований;
- определения спортивного результата, который может оказаться достаточным для победы, характеристики уровня подготовленности, который позволил бы обеспечить его достижение.

Важным моментом долгосрочного прогнозирования, в значительной мере определяющем рациональное построение многолетней и годичной подготовки, является прогнозирование роста спортивных результатов конкретных спортсменов.

Сверхдолгосрочное прогнозирование направлено на выявление общих тенденций развития вида спорта в мире, его роли в жизни современного общества, тенденций совершенствования методики спортивной подготовки, изменения структуры соревновательной деятельности, правил соревнований, особенностей судейства, материально-технического обеспечения спортивной подготовки и спортивных соревнований. Как правило, так вид прогноза имеет низкую точность, что связано с большим количеством трудно учитываемых факторов, влияющих на победу в крупнейших спортивных соревнованиях и темпы роста спортивных результатов.

2. Определение понятия «моделирование». Особенности моделирования в акробатике.

Под *моделью* принято понимать образец (стандарт, эталон) в более широком смысле – любой образец какого-либо объекта, процесса или явления.

Моделирование (от франц. – *modele* – мера, образец, образцовый экземпляр чего-либо; подобие, воспроизведение чего-либо, выполнение в натуральную величину или в измененном масштабе) – исследование физических процессов на моделях. Смысл моделирования заключается в

том, чтобы по результатам опытов на моделях судить о явлениях, происходящих в «натуральных условиях».

Моделирование в спорте представляет процесс построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях.

Основными объектами моделирования в спорте являются:

В тренировочной деятельности:

- модель спортсмена;
- модель макроцикла;
- модель мезоцикла (этапы);
- модель микроцикла;
- модельные характеристики технической подготовленности;
- модельные характеристики уровня специальной физической

подготовленности;

- модельные характеристики тренировочных нагрузок.

В соревновательной деятельности:

• модельные характеристики содержания соревновательных упражнений;

• модельные характеристики уровня исполнительского мастерства;

- моделирование спортивных соревнований;
- моделирование выступлений.

В.Н. Платонов все модели разделил на две группы:

Группа 1:

1) модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности;

2) модели, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена;

3) морфофункциональные модели, отражающие морфологические особенности организма и возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающие достижение заданного уровня спортивного мастерства.

Группа 2:

1) модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства и подготовленности в многолетнем плане, а также в пределах тренировочного года и макроцикла;

2) модели крупных структурных образований тренировочного процесса (этапов многолетней подготовки, макроциклов, периодов);

3) модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов;

- 4) модели тренировочных занятий и их частей;
- 5) модели отдельных тренировочных упражнений.

Модели, используемые в практике тренировочной и соревновательной деятельности, могут быть разделены на три уровня (В.Н.Платонов):

- *ОБОБЩЕННЫЕ* – отражающие характеристику объекта или процесса, которая выявлена на основе исследования большой группы спортсменов определенного пола, возраста и квалификации. Такие модели отражают наиболее общие закономерности тренировочной и соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Пример: модель соревновательной деятельности в акробатике.

- *ГРУППОВЫЕ* – строящиеся на основе изучения, конкретной совокупности спортсменов (или состава), отличающихся специфическими признаками.

Пример: «верхние», способные достигнуть высоких результатов при выполнении стойки «мексиканка» за счет достаточного уровня развития гибкости в поясничном отделе и выполняющие данный элемент за счет подвижности плечевых суставов и силы.

- *ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ* – разрабатываемые для отдельных спортсменов на основании данных длительного исследования и индивидуального прогнозирования структуры соревновательной деятельности и подготовленности отдельного спортсмена, его реакции на нагрузки и др. В результате получают самые различные индивидуальные модели соревновательной деятельности, различных сторон подготовленности, модели занятий, микроциклов, непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям.

Особенностью моделирования в спорте является то, что каждая из сторон спортивной подготовки (физическая, техническая и др.) оценивается определенными показателями, значения которых сравниваются с образцовыми или модельными величинами, которые называются модельными характеристиками тренировочной и соревновательной деятельности.

Модельные характеристики – это средние величины достаточно высоких, но реально достижимых результатов. Они не являются максимально возможными достижениями в каждом виде тренировочной и соревновательной деятельности, должны постоянно корректироваться как в сторону повышения, так и понижения требований.

К важнейшим модельным характеристикам соревновательной деятельности в акробатике следует отнести:

- разнообразное содержание и высокая трудность соревновательных упражнений в каждом из упражнений (балансовом, вольтижном комбинированном – для спортивной акробатики, обязательной и произвольных комбинациях – в прыжках на батуте и акробатических прыжках на дорожке);

- технико-исполнительское мастерство и артистизм спортсменов;

- соревновательная надежность выступлений спортсменов.

Модельные характеристики выделяются также для морфофункциональных показателей спортсменов, уровня их технической и физической подготовленности, артистизма.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2. Морозевич-Шилюк, Т. А. Методология подготовки акробатов высокого класса : монография / Т. А. Морозевич-Шилюк ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 192 с.

3. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2014. – 624 с.

4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Попов, Ю. А. Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации / Ю. А. Попов, С. В. Лубшева. – М. : Физическая культура, 2009. – 176 с.

Тема 31 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

План

1. Психолого-педагогическая характеристика акробатики. Психолого-педагогическая характеристика тренера по акробатике.

Характеризуя акробатику как вида спорта с позиций психологии, следует отметить ряд специфических особенностей:

- опосредованное противоборство, отражающее пространственное, временное различие во взаимодействии соперников, которые выполняют соревновательные упражнения поочередно. Влиять на выступления соперников не представляется возможным, что создает условия неопределенного представления о результате, значимость безошибочного выполнения соревновательных упражнений комбинации, а также усиливает стремление спортсмена к одобрению и предъявляет повышенные требования к самоконтролю и самообладанию;

- значимость высокого уровня развития координационных способностей, а также других психомоторных способностей, выступающих факторами спортивной успешности. Это предусматривает раннюю спортивную специализацию (с дошкольного или младшего школьного возраста), учитывая сензитивные периоды в развитии координационных способностей. При многократном повторении одних и тех же элементов в тренировке необходима настойчивость, терпеливость, исполнительность, при разучивании рискованных элементов – смелость. Совершенное управление движениями требует установления закономерностей развития специализированных восприятий – «чувств» (времени, темпа, ритма, пространства, прилагаемых усилий, партнера и др.);

- наличие различных форм проявления сотрудничества в команде: совместно-взаимосвязанной деятельности партнеров (в спортивной акробатике), которая характеризуется согласованностью, объединением действий партнеров; совместно-синергической, предусматривающей синхронное выполнение упражнений (синхронные прыжки на батуте, во фристайле); совместно-индивидуальной (акробатические прыжки на дорожке, прыжки на батуте, фристайл и др.). Специфические условия спортивной деятельности характеризуются необходимостью слаженной и синхронной работой партнеров, что предусматривает их совместимость по психофизиологическим, психологическим и социально-психологическим признакам;

- высокий уровень субъективности при судействе соревнований, оценка мастерства спортсмена по показателям трудности программы, ее композиции и качества исполнения.

К перечню основных психически важных качеств спортсменов в сложнокоординационных видах спорта, в том числе акробатике следует отнести:

- свойства нервной системы: средняя сила НС или слабая; подвижность нервных процессов; уравновешенность по «внешнему» балансу или преобладание возбуждения «по внутреннему» балансу;

- свойства темперамента (в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сфере): эргичность, пластичность, скорость, эмоциональность, активность;

- черты характера: ответственность, добросовестность, эгоцентризм, демонстративность, высокая самооценка;

- мотивационно-потребностная сфера: соревновательная мотивация, потребность в одобрении, потребность в достижении цели;

- эмоционально-волевая сфера:

- волевые качества: целеустремленность, выдержка и самообладание, смелость и решительность; волевой самоконтроль; склонность к риску;

- специальные спортивные эмоции: воодушевление, возбуждение, увлечение, честь и гордость, соперничество, страх,

- эмоциональная устойчивость; личностная и ситуативная тревожность;

- стабильность-помехоустойчивость, устойчивость к фрустрации, спортивная саморегуляция.

В познавательной сфере спортивно-важными качествами будут являться:

- зрительные и мышечно-двигательные ощущения;

- восприятие времени, пространства, движения;

- концентрация внимания;

- память сенсомоторная, образная, эмоциональная;

- представление движения;

- наглядно-образное и действенное мышление, творческое мышление.

Не менее важным для достижения высоких спортивных результатов в спортивной акробатике является развитие следующих функций, качеств и свойств личности спортсмена:

- высокая активность анализаторов – зрительного, слухового, вестибулярного и двигательного;

- сосредоточенность внимания, четкость представлений, хорошая память (зрительная, двигательная, музыкальная), быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение;

- высокий уровень развития координационных способностей;

- музыкальные способности: слух, чувство ритма, умение слушать и понимать музыку;

- выразительные способности: эмоциональность, выразительность и артистизм;

- морально-нравственные качества: любовь к виду спорта, дисциплинированность, организованность, исполнительность, чувство долга, личной ответственности, коллективизма, уважения к тренерам, товарищам по команде, партнерам, соперникам и судьям;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность;

- эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах, независимость;

- способность к саморегуляции психических состояний, умение сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Учитывая специфику вида спорта, возрастает значимость психологической подготовки в нем, которая реализуется в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности в акробатике.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленный на специальное развитие, совершенствование систем психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом задач спортивной тренировки и спортивного соревнования.

В содержание психологического обеспечения входит:

- психологическая диагностика.
- психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации (для тренеров, спортсменов и др., к занятиям видом спорта, к тренировочной или соревновательной деятельности и др.)

- *психологическая подготовка (тренера и спортсмена).*

- ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена (перед соревнованием, непосредственно перед стартом, после соревнований и др.).

Психологическая подготовка тренера подразумевает его психологическое образование (знания) и умения воздействовать на спортсмена, а также умение владеть собой. Хорошая психологическая подготовка тренера напрямую связана с решением специфических задач

спортивной тренировки, поэтому рекомендуется работать в команде с психологом, который бы помогал в решении ряда вопросов, оказывал поддержку в профессиональном совершенствовании. Тренер с высоким профессионализмом обладает рядом характеристик:

- знает структуру спортивной деятельности на каждом из этапов многолетней спортивной подготовки, а также нюансы спортивной подготовки на каждом из них;
- владеет различными психолого-педагогическими методами воздействия на спортсменов и использует их в тренировочном и соревновательном процессах;
- оперативно принимает решения, несет за них полную ответственность, показывает себя как настоящий мастер своего дела;
- постоянно совершенствует свои профессиональные знания, умения и навыки;
- активно перенимает опыт отечественных и зарубежных коллег и конкурентов;
- мотивирован на собственный успех и успех своих воспитанников;
- постоянно завоевывает уважение и авторитет;
- работает с полной самоотдачей и др.

Помимо вышеперечисленного специфика тренерской деятельности и, соответственно, роль психологической подготовки тренера, может быть также выражена в следующем:

1. тренеру отводится ведущая роль в воздействии на личность спортсмена, что предъявляет высокие требования к профессионализму и к личности тренера;

2. деятельность тренера характеризуется высокой степенью ответственности за физическое и психологическое благополучие его воспитанников.

3. успешность воспитания и развития спортсменов зависит от умения тренера общаться со своими воспитанниками, от его способности завоевывать доверие и уважение к себе;

4. повышенная стрессогенность работы:

а) постоянные выезды, пребывание в нестандартных условиях, при минимальном комфорте и отрыве от семьи;

б) широким круг общения с различными людьми, которые имеют отношение к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса;

в) успешность деятельности тренеров находится в зависимости не только от них самих, но и от спортивных достижений их учеников, от личности руководителей и даже от материальной базы;

г) деятельность тренера характеризуется высокой степенью «профессионального риска» (выбывание спортсменов, прекращение ими занятий или временного отсутствия в связи с травматизмом, личными обстоятельствами);

д) неустойчивостью престижа профессиональной деятельности;

е) высокий уровень эмоционального напряжения;

ж) повышенная травмоопасность;

5. неограниченный объем и нерегламентированный характер работы;

В *психологической подготовке спортсмена* выделяют несколько видов:

а) к продолжительному тренировочному процессу;

б) общая психологическая подготовка к спортивным соревнованиям (заблаговременная);

в) специальная психологическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию (непосредственная);

г) коррекция психических состояний на заключительном этапе спортивной подготовки к спортивным соревнованиям.

Психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу подразумевает формирование определенного уровня психологической подготовленности. Обеспечивается путем создания, подкрепления и непрерывного развития мотивов спортивной тренировки и создания благоприятных отношений к продолжительному тренировочному процессу.

В число конкретных психолого-педагогических задач можно отнести: формирование мотивации, формирование атмосферы командного духа в каждой из групп многолетней подготовки, обеспечение возможности спортсмена принимать коллективные решения, грамотное соотношение поощрений и наказаний, повышение эмоционального фона тренировочных занятий, формирование и поддержание установки на достижение успеха и др.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям направлена на совершенствование сформированных свойств личности и психических состояний, которыми обусловлены успешность и стабильность выступлений. В деятельности тренера выделяют два направления: использование средств воздействия на спортсменов и обучение спортсменов методам самовоздействия. Основными задачами в данном разделе психологической подготовки выступают: адаптация спортсмена к соревновательной ситуации; коррекция, нивелирование или устранение индивидуальных особенностей

спортсмена; дополнение, совершенствование, развитие индивидуальных особенностей спортсмена.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям решает основную задачу – создание состояния психической готовности к выступлению в нем. Система специальной психологической подготовки включает:

1. Сбор необходимой, достаточной и достоверной информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования
2. Правильное определение и формулировка соревновательной цели.
3. Формирование или актуализация соответствующих мотивов участия в соревнованиях.
4. Вероятностное программирование соревновательной деятельности.
5. Саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний
6. Сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

В случае отсутствия систематической психологической подготовки на заключительном этапе подготовки к соревнованиям могут проводиться специальные мероприятия по **коррекции психических состояний спортсмена с целью укрепления его психологической защиты**, которые включают уменьшенные по объему и срокам проведения средства и методы общей и специальной психологической подготовки к соревнованиям

Основные средства психологической подготовки по своему содержанию делятся на:

- Психолого-педагогические, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные. Воздействие на спортсменов определяется их индивидуальными особенностями, силу убеждения и внушения имеют не только слова, но и действия, жесты, взгляды, улыбки, поведение окружающих спортсмена людей.

- Преимущественно психологические, применяемые в работе с гимнастками психологом: внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные.

- Преимущественно психофизиологические – средства косвенного психического воздействия и физиологические по технологии: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные. Такими средствами являются акупунктура (иглоукалывание), массаж, разминка и другие.

Ввиду большого разнообразия и значительными временными затратами для овладения тренером таким объемом средств и методов психологических

воздействий рекомендуется организовывать психологическую подготовку в различных вариантах системы взаимодействия «Тренер–Спортсмен–Психолог»:

- 1) Тренер приглашает психолога, который работает со спортсменом.
- 2) Спортсмен обращается за помощью к психологу, а затем, если необходимо, к тренеру.
- 3) Психолога назначают в команду.
- 4) Психолог работает с тренером, который сам работает со спортсменом.

Объемность задач психологической подготовки подразумевает специальное планирование их решения, учитывая общепринятое деление годового цикла на периоды, этапы и мезоциклы.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психология – спорту / Г.Д.Бабушкин, В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГАФК, 1998. – 85 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 312 с.
4. Марищук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Марищук; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2006. – 147 с.
5. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии: метод. пособие / Под ред. В.А. Курашвили. – М.: Издательство «МедиаЛабПроект», 2008. – 114 с.
6. Психология спорта высших достижений / под ред. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
7. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.
8. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник [и др.]; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 232 с.
9. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

10. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры: учеб. пособие / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: «Олимпийская литература», 1998. – 335 с.

Тема 33 КОМПОЗИЦИИ АКРОБАТИКИ. МЕТОДИКА ПОСТАНОВКИ КОМПОЗИЦИИ

План

1. Требования к постановке композиций акробатики. Длительность, количество элементов сложности, взаимодействия, переходы. Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций.

1. Требования к постановке композиций акробатики. Длительность, количество элементов сложности, взаимодействия, переходы. Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций.

Важным разделом в общей системе спортивной подготовки занимающихся технико-эстетическими видами спорта (ТЭВС) является композиционная подготовка.

Спортивное мастерство в этих видах спорта оценивается с учётом содержания (трудности), композиции (хореографии) и качества исполнения спортсменами соревновательных упражнений. Поэтому одним из важнейших профессиональных умений специалистов в ТЭВС является умение грамотно осуществлять композиционную подготовку занимающихся на основе системы специальных знаний, не свойственных другим видам спорта, но без которых невозможно достойно представить на соревнованиях любого ранга даже очень талантливых и хорошо подготовленных спортсменов [3].

Композиционная подготовка – это процесс составления и совершенствования соревновательных и спортивно-художественных (показательных) композиций [3].

Термин «композиция» – это составление целостного из частей; построение художественного произведения, обусловленное его содержанием, характером, назначением [2].

Композиция – это художественное произведение, свободное для творчества [2]. Ограничения имеются со стороны Правил соревнований.

В Правилах спортивных соревнований (Свод Правил 2017–2020 по спортивной акробатике ФИЖ) изложены высокие требования к соревновательным композициям акробатов. Так, имеются ограничения по длительности: для балансового и комбинированного упражнений – 2 минуты и 30 секунд, вольтижного – 2 минуты (без применения сбавок допускается превышение лимита, но не более, чем на 2 секунды). Минимум длительности соревновательных композиций не предусмотрен. Все упражнения должны быть выполнены под музыку на гимнастическом помосте 12x12 метров,

соответствующим нормам оборудования ФИЖ. Одно из трех упражнений может сопровождаться музыкой со словами, однако данный вид упражнения должен быть отмечен специальной отметкой в Тарифном листе (*music with lyrics*). За нарушения последует сбавка председателя судейской бригады в 0,5 балла (когда выполнено более одного упражнения со словами и/или это не отмечено в ТЛ). В новой редакции Правил (с 2021 года) планируется разрешение выполнение каждого из трех упражнений под музыку со словами.

Музыкальное сопровождение должно отвечать ряду требований. Так, в музыке может использоваться голос и допускаются слова, не несущие смысла. Неуместные слова (например, сексуальные, оскорбительные, агрессивные, выражающие жестокость, насилие и др.) запрещены. Запись музыкального сопровождения должна быть высочайшего качества. Если участники остановились из-за плохого качества звучания или записи музыки (что относится к обязанностям тренера), то с разрешения председателя судейской бригады или Верховного Жюри допускается повторное выполнение упражнения, но со сбавкой 0,3 балла из окончательной оценки. Повторное исполнение уже выполненного с музыкой или без нее упражнения не допускается.

Упражнения должны начинаться со статического положения, продолжаться хореографической композицией и заканчиваться статическим положением. Первые аккорды музыки указывают на начало времени упражнения. Первый шаг, сделанный одним или более участниками из стартового положения, рассматривают как “начало” упражнения. Конец упражнения – это статическое положение партнеров, которое должно совпасть с окончанием музыки.

С хореографической структурой и замыслом упражнения, а также разнообразием содержания композиции, включая подбор элементов трудности связано понятие «артистизма», содержание которого отражает также взаимодействие между партнёрами, движением и музыкой. Артистизм отражает уникальные качества и стиль пары или группы, экспрессию и музыкальность. Упражнение должно быть представлено зрителям и судьям. Оно должно выявлять специфическую особенность каждой пары или группы и, подчёркивая это гимнастическим костюмом, создавать завершённость поставленной хореографии.

Артистизм является отдельным компонентом соревновательной оценки и имеет собственные критерии: исполнение/хореография, музыкальность, творчество, выразительность, партнерство.

Критерий *исполнение/хореография* определен как структурная составляющая различных движений тела, как гимнастических, так и

артистических относительно пространства и времени, а также других партнеров. Это эстетическое соединение элементов трудности с помощью хореографических шагов, прыжков и поворотов, что требует творческого использования пространства и разнообразия перемещений, уровней, направлений, форм тела, ритма и скорости. Элементы трудности и хореографии должны распределяться по всему ковру. Пара или группа должны работать на различных уровнях (низком среднем и высоком). Хореография должна состоять из разнообразных движений, демонстрировать оригинальность и создавать индивидуальную неповторимость пары или группы. Движения должны выполняться с амплитудой, максимально используя всё возможное пространство или с тонкостью и нюансами в соответствии с характером музыки.

Критерии *музыкальность и выразительность* подразумевают, что все упражнения должны быть хореографически гармоничны, логически и эстетически согласовываться с ритмом и настроением музыкального сопровождения. Хорошо подобранная музыка помогает установить структуру, ритм и тему композиции. Непрерывность упражнения не должна нарушаться паузами или остановками между хореографией и элементами трудности. Допускаются логичные паузы, которые не разрушают непрерывности упражнения. Пара или группа должны демонстрировать способность передавать эмоции, связанные с музыкой в течение всего выступления, при этом важной является гармоничность в выразительности между партнерами.

Критерий *партнерство* отражает логическое взаимодействие и взаимосвязь между индивидуальностями в пределах партнерства пара или группы.

Критерий *творчество* характеризует оригинальность входов и сходов с элементов, подбор самих элементов в соревновательном упражнении, а также выход и уход с помоста.

Залог успеха композиций в спортивной акробатике зависит от умелого слияния всех составляющих частей в единое целое, подчинения этой целостности эмоциональному содержанию музыки [2].

Важное значение при демонстрации композиции приобретает скорость подготовки к выполнению элементов и их непосредственное время выполнения. В спортивной акробатике значимым является способность спортсменов распределить передвижения по всей площади соревновательного помоста (ковра). Большое значение приобретает смена направлений при передвижении. Так, например, резкому и отрывистому характеру музыки соответствует смена направлений под острым углом; мягкому, лирическому – под тупым или с использованием дугообразных

рисунков. При стремлении создавать впечатление быстроты и легкости выбирают направление слева направо. В этом случае взгляд зрителя будет как бы подгонять движение. При движении в другую сторону выгоднее использовать направление справа налево. Таким образом, правильное и логическое распределение элементов и их соединений на помосте, передвижения партнеров создают образ художественной завершенности композиции [2].

Развитие у спортсменов умения составлять композиции является положительной чертой для развития творческого потенциала акробатов. Активное их участие в процессе составления соревновательных композиций приносит в их содержание особенности индивидуальности спортсмена. Эти особенности композиции характеризуют исполнительское мастерство и являются средством создания художественного образа [2].

Композиционную подготовку спортсменов целесообразно делить на два периода: *постановочный* и *тренировочный*. При этом постановочный период должен совпадать с общеподготовительным этапом тренировки спортсменов, а тренировочный период – со специально-подготовительным [1, 3, 4].

В *постановочном* периоде композиционной подготовки спортсменов целесообразно выделять три этапа: предварительный, составительный, коррекционный.

Предварительный этап предполагает выбор стиля композиции, подбор музыки, составление фонограммы, а также отбор и индивидуализацию элементов трудности, включаемых в содержание композиции.

Важное значение при постановке композиции отводится подбору музыкального сопровождения. Он предполагает соответствие движений стилю музыки и избранной темы, а также соответствие возрасту и полу спортсменов, виду спортивной акробатики (мужские, женские или смешанные пары, женские или мужские группы). Музыка должна соответствовать индивидуальным особенностям спортсменов: их внешности, возрасту, психическому развитию, техническим и эмоциональным возможностям. Важно добиться такого соответствия, чтобы музыка позволяла выявлять и развивать индивидуальность спортсменов.

На *составительном этапе* композиции происходит объединение элементов в соединения и комбинации. Сразу после этого или одновременно определяется место соединений и комбинаций по музыке, поскольку музыка помогает и предопределяет порядок и характер этих соединений. Заключительным шагом на этапе составления является детальная нюансировка связи движений с музыкой.

На *коррекционном этапе* постановки композиции важно учитывать Правила спортивных соревнований и проверить соответствие составленной композиции классификационным и судейским требованиям. Специальное внимание следует уделить тому, насколько элементы и соединения подходят спортсменам, выгодно ли подчёркивают их индивидуальность, эстетичны ли они, удобны ли, «смотрятся» ли в них спортсмены. Отдельно необходимо проследить связь движений с музыкой – музыкальность композиции, а также целесообразность перемещений по площадке («географию» композиции). В случае обнаружения недочётов должны последовать постановочная коррекция и доведение композиции до должного уровня [1, 3, 4].

Важным является процесс «отработки» соревновательных композиций, поскольку соревновательное упражнение оценивается через композиции, а композиции, в свою очередь, просматриваются через качество исполнения.

В *тренировочном периоде* композиционной подготовки также выделяют три этапа: 1) этап разучивания; 2) этап совершенствования; 3) этап оценки и коррекции. При этом равнозначной отработке должны подвергаться все компоненты: элементы, соединения, комбинации композиция в целом [1, 3, 4].

При постановке композиции также следует учитывать общепринятую структуру: вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная основная часть, апофеоз, финал, концовка, каждая из которых должна соответствовать характеру и стилю музыки.

Таким образом, композиционная подготовка в спортивной акробатике представляет собой сложный процесс, который объединяет все виды работы тренеров и спортсменов и имеет решающее значение в спортивных достижениях.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Карпенко, Л. А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике : метод. рекомендации / Л. А. Карпенко ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. :, 1994. – 30 с.

2. Коваленко, Я. О. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике / Я. О. Коваленко, В. Н. Болобан // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 1. – С.12–20.

3. Румба, О. Г. Композиционная подготовка в технико-эстетических видах спорта / О. Г. Румба, Л. А. Савельева, Л. А. Карпенко // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9 (55). – С.57–61.

4. Художественная гимнастика : учеб. для тренеров, преподавателей и студентов ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М. : [б. и.], 2003. – 381 с.

5. 2017–2020 Code of points. Acrobatic Gymnastics [Electronic resource] : [rules] : approved by the FIG Executive Committee / Fédération internationale de gymnastique. – Mode of access: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf. – Date of access: 10.01.2020.

ТЕМА 36 РАЗВИТИЕ АРТИСТИЗМА

План

1. Артистизм и его значение в выступлении акробатов.

Актерское мастерство и его составляющие. Выразительность движений. Линии и формы. Энергетика движений. Умение концентрировать и удерживать внимание зрительного зала. Мимика и жесты. Взаимодействие партнеров при раскрытии характера музыкального сопровождения.

ТЕМА 44 ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

План

1. Определение понятия «интегральная подготовка».
2. Приоритетные направления в спортивной подготовке акробатов.

1. Определение понятия «интегральная подготовка».

Спортивная подготовка – это комплексный, планируемый процесс подготовки спортсменов (команд спортсменов), направленный на совершенствование их спортивного мастерства и достижение спортивных результатов, включающий физическое воспитание спортсменов, участие в спортивных соревнованиях, а также материально-техническое, научно-методическое медицинское и (или) иное обеспечение.

Различают пять основных видов спортивной подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.

Объединяющим видом подготовки, включающим планомерную реализацию каждого из представленных видов спортивной подготовки, является интегральная подготовка.

Интегральная подготовка – вид подготовки, направленный на координацию и реализацию соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства – технической, физической, психологической и функциональной подготовленности.

Объединив и дополнив разработанные схемы компонентов интегральной подготовки в спортивной и художественной гимнастике (по И.А.Виннер, 2013, Л.Я.Аркаеву, 2004), можно выделить общие из них, которые применимы к интегральной подготовке акробатов.

К таким компонентам следует отнести:

1. *Перспективные модели соревновательной деятельности:*
 - трудность упражнений;
 - объем тренировочной нагрузки;
 - артистизм;
 - исполнение;
 - структура и содержание модельных тренировок.
2. *Система спортивного отбора в команду:*
 - спортивные результаты и их динамика;
 - соответствие целевой модели исполнительского мастерства;

- стабильность и надежность выступлений;
- выполнение индивидуального плана спортивной подготовки;
- интегральный показатель здоровья;
- антропометрические данные.

Спортивно-техническая составляющая

3. *Совершенствование технического мастерства:*

- создание модели по трудности упражнений;
- качество выполненных упражнений;
- поддержание достаточного уровня базовой технической подготовленности.

4. *Уровень специальной физической подготовленности:*

- обеспечение базы для решения задач технической подготовки;
- упражнения СФП адекватны техническим действиям в рамках перспективных моделей соревновательной деятельности.

5. *Уровень хореографической подготовленности:*

- обеспечение базы для компонентов исполнительского мастерства.

6. *Уровень артистизма:*

- эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание;
- подготовка и участие в показательных выступлениях.

7. Организационно-управленческий аспект:

- *привлечение на централизованную подготовку спортсменов с личным тренером;*
- *сочетание централизованной подготовки и подготовки на местах;*
- *привлечение специалистов (хореографов);*
- *совершенствование соревновательных костюмов;*
- *организация группы поддержки на спортивных соревнованиях;*
- *сочетание учебно-тренировочного и соревновательного процесса с образовательным (в школе, вузе);*
- *переподготовка и повышение квалификации тренерского состава, судей;*
- *введение контрольных тренировок по технической и физической подготовке во время централизованной подготовки.*

8. Организация научно-методического и медико-биологического обеспечения:

- *оптимальная структура обследований спортсменов;*

- биомеханический анализ и моделирование техники сложных акробатических упражнений;
- внесение научно обоснованных предложений в комитеты Международной федерации гимнастики;
- совершенствование методики судейства;
- использование инновационных технологий в спортивной подготовке акробатов;
- обоснование правомерности использования и введения новых элементов в спортивной акробатике;
- проведение научных исследований.

Основными средствами интегральной подготовки акробатов выступают собственно соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, которые максимально приближены к по характеру и структуре к соревновательным.

В задачи интегральной подготовки входит осуществление связи между видами спортивной подготовки; достижение стабильности двигательных навыков в сложных условиях спортивных соревнований, реализация физической, технической, психологической, тактической и теоретической подготовленности в соревновательной деятельности.

Во многом задачи интегральной подготовки спортсменов высокого класса решаются при организации централизованной подготовки, учебно-тренировочных сборов. Преимущества централизованной подготовки выражаются в:

- *использовании лучших баз (спортзалов) и т.п.;
- *обмене опытом и применении передовой методики обучения и тренировки;
- *концентрации усилий специалистов различного профиля (тренеров, медиков, научных работников);
- *возможности контроля за ходом спортивной подготовки команды и каждого участника;
- *моделирование ситуаций при спортивной подготовке к спортивным соревнованиям;
- *отборе команды и отработке тактических задач выступления в спортивных соревнованиях;
- *создании здорового психологического климата и психологической совместимости членов команды и партнеров в составах.

При этом централизованная подготовка не лишена недостатков, которые в большей степени связаны с трудностями организации образовательного процесса спортсменов в школе и вузе, а также с отрывом спортсменов и тренеров от семьи.

Организация централизованной подготовки происходит в виде сборов, которые имеют несколько направленностей.

На *установочном сборе* спортсмены и тренеры получают необходимую информацию от старшего тренера и методистов (членов КНГ при их наличии) об изменениях и тенденциях в технике упражнений, методике обучения, о правилах и особенностях календаря спортивных соревнований. Утверждаются индивидуальные планы спортивной подготовки конкретных спортсменов, составов, команды. Такие сборы, как правило, проводятся в начале спортивного сезона, в подготовительном периоде. Практические занятия носят учебный характер.

Контрольный сбор проводится для проверки уровня технической и физической подготовленности спортсменов, определения соответствия их готовности запланированному уровню. В плане сбора планируются модельные тренировки, контрольные спортивные соревнования, прием нормативов по СФП, этапные комплексные обследования. Контрольные спортивные соревнования проводятся, как правило, в начале и в конце 2-3-недельного сбора. Сборы такой направленности следует проводить в конце подготовительного периода.

Учебно-тренировочный сбор направлен на освоение программы спортивных соревнований, достижение более высокого уровня тренированности спортсменов. Его рекомендуется проводить в подготовительном и начале соревновательного периода. Планируются неоднократные занятия в один день, используются большие нагрузки. Продолжительность сбора примерно 2–4 недели.

Предсоревновательный сбор проводится с целью непосредственной подготовки к конкретным спортивным соревнованиям, отработки тактики выступления, определения состава команды. Перед ответственными спортивными соревнованиями целесообразно организовать такой сбор продолжительностью 6–8 недель. Независимо от продолжительности сбора планирование должно быть подчинено моделированию условий спортивных соревнований.

Восстановительный сбор планируется после напряженного сезона и завершения цикла спортивных соревнований. Достаточно двух недель для активного использования средств восстановления, реабилитации и оздоровительных природных факторов. Такие сборы наиболее эффективны в благоприятных климатических условиях, в живописной местности (море, лес, предгорье). Сбор проводится в переходном периоде, когда подводятся итоги сезона. Помимо активного отдыха и общей физической подготовки проводится лечение травм по показаниям.

Сборы комбинированного типа могут сочетать задачи, характерные для двух разных сборов. Например, задачи таких сборов видны уже по названию: *восстановительно-установочный, контрольно-установочный*.

2. Приоритетные направления в спортивной подготовке акробатов.

Чтобы сохранить лидирующие позиции, акробатам необходимо выступать на международной арене с представлением ярких соревновательных программ, стимулировать творчество как критерий артистизма, постоянно осуществлять поиск нетрадиционных решений в выборе упражнений и постановке композиций, поддерживать новизну, индивидуальный стиль спортивной техники, повышать роль и расширять функциональные обязанности каждого акробата в составе, достигать абсолютного взаимодействия между спортсменами, наращивать трудность соревновательной программы как за счет активной работы верхнего, так и других партнеров в составе. Поиск и решение этих задач происходит в подготовительном периоде тренировки.

Вместе с тем, как отмечают Ю.А.Попов и С.В.Лубшева, большинство рекомендаций по управлению тренировочным процессом акробатов относятся к соревновательному периоду, где условия занятий относительно стабильны и приближены к модели соревновательной деятельности. Здесь оценка технического уровня подготовленности акробатов и исполнительского мастерства в упражнениях в различных видах композиций позволяет достаточно точно спланировать подготовку акробата и подвести его к соревновательной деятельности.

В подготовительном периоде, где закладывается база будущих спортивных достижений, условия для управления тренировочной работой акробатов усложняются. Это определяется большой изменчивостью структуры процесса тренировки, связанного с решением разнообразных задач по видам спортивной подготовки. В содержание подготовительного периода входит каждый из видов спортивной подготовки. При этом на тренировках используются средства общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка предусматривает изучение и совершенствование отдельных элементов, соединений и комбинаций, а также программы спортивных соревнований в целом. Тактическая подготовка состоит в обучении правильному приёму решений в различных ситуациях, которые могут возникать в ходе спортивных соревнований, а также занимает ведущее место в постановке композиции и подборе соревновательных упражнений. Психологическая подготовка предусматривает воспитание

выдержки и самообладания, самостоятельности и целеустремленности, столь необходимых спортсменам в ходе тренировки и соревнований.

Многоуровневая система спортивной подготовки акробатов может быть представлена в виде трех уровней (по Т.А.Морозевич-Шилюк, 2014): концептуальный, методолого-методический и инструментальный.

Концептуальный уровень представлен совокупностью концепций подготовки акробатов, определенных традициями белорусской школы акробатики. Основой, объединяющей данные концепции, является концепция развивающейся базы, суть которой заключается в следующем:

1. Решение соревновательных задач и задач спортивной подготовки акробатов возможно при наличии по отношению к спортсмену внешней и внутренней баз.

2. Внутренняя база – объединение базовых составляющих подготовленности спортсмена.

3. Базовая подготовленность – уровень подготовленности, обладая которым акробат способен в оптимальные сроки наращивать свой ресурс для решения квалификационных и соревновательных задач.

4. Базовая подготовленность определяет квалификацию акробата и является функцией его специализации, пола и возраста.

5. По мере становления спортивного мастерства мощность базы (выражаемая в количестве компонентов) возрастает благодаря увеличению количества усвоенных из них каждой видовой составляющей.

6. Базовые компоненты – базовые средства (упражнения, их соединения), которые обладают определенными качественными и количественными характеристиками, позволяющими при их освоении в оптимальные сроки расширить ресурс акробата. Количество и содержание базовых компонентов являются функцией этапа многолетней спортивной подготовки и квалификации спортсмена.

7. Параллельное введение базовых компонентов в базу сокращает время достижения ее требуемой мощности.

8. Параллельное наращивание мощности базы может быть обеспечено совокупностью базовых средств, регламентированных базовым микроциклом.

9. Внешняя база – совокупность составляющих, которая обеспечивает тренировочный и соревновательный процессы, включая теорию вида спорта, ее терминологический аппарат, учебно-методическое и материально-техническое обеспечение, нормативную базу, тренерский состав.

10. Приоритеты в развитии среди составляющих внешней базы имеют стратегия и тактика подготовки акробатов, кадровый потенциал и нормативная база.

Методолого-методический уровень представлен совокупностью методов и методик спортивной подготовки акробатов, которые объединяются в комплекс целей, реализующих на практике дифференциацию и индивидуализацию спортивной подготовки. При этом выделяют возрастные, видовые и функциональные различия в спортивной подготовке.

Инструментальный уровень системы спортивной подготовки акробатов высокого класса включает множество инструментальных средств, лежащих в основе спортивной подготовки, а также обеспечивающих ее поддержку. К числу таких средств могут быть отнесены профилирующие и базовые упражнения, инструментальные методы (с использованием приборов, технических средств).

Важно отметить, что содержание «внешней базы» у белорусских спортсменов в акробатике, в отличие от основных соперников, несколько ограничено. Соревновательный результат во многом достигается за счет методик формирования «внутренней базы». Данный факт во многом определяет направления совершенствования спортивной подготовки и ее обеспечения.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов: теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.

2. Винер-Усманова, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И. А. Винер-Усманова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – 47 с.

3. Морозевич-Шилюк, Т. А. Методология подготовки акробатов высокого класса : монография / Т. А. Морозевич-Шилюк ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 192 с.

4. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

5. Попов, Ю. А. Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации : учеб. пособие / Ю. А. Попов, С. В. Лубшева. – М. : Физическая культуры, 2009. – 176 с.

6. Смолевский, В. М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высокого класса: принципы, организация и методы реализации / В. М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. – № 5. –2003. – С. 28–33.

ТЕМА 47 КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

План

1. Контроль спортивной подготовки.
2. Педагогическое тестирование.

1. Контроль спортивной подготовки.

Эффективное управление процессом спортивной подготовки невозможно без осуществления контроля.

Основная цель контроля – оптимизация процесса спортивной подготовки на основе объективной оценки различных сторон подготовленности спортсмена и функциональных возможностей важнейших систем его организма.

Различают несколько видов контроля.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, после воздействия долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной спортивной подготовки.

Как правило, этапный контроль проводится 4 раза в год:

1-е обследование – по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;

2-е и 3-е обследования – в середине и конце подготовительного периода;

4-е обследование – в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий. При его проведении регистрируются общая физическая работоспособность, энергетические потенциалы организма, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Основная задача *текущего* контроля – сбор и анализ информации, необходимой для текущего планирования, определение величин повседневных колебаний в состоянии спортсменов.

Текущий контроль может осуществляться:

– ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);

– три раза в неделю (первый – на следующий день после дня отдыха, второй – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий – на следующий день после умеренной тренировки);

– один раз в неделю – после дня отдыха.

Информативность тестов текущего контроля определяется на основе сопоставления их ежедневной динамики со следующими критериями:

1) достижениями в комплексе тестов;

2) характеристиками выполняемой тренировочной нагрузки.

Текущий контроль может осуществляться путем применения традиционных форм врачебно-педагогических наблюдений: проб с повторными и дополнительными нагрузками, тестов для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, биохимический контроль.

Оперативный контроль подразумевает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в процессе отдельных тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Основная задача оперативного контроля – экспресс-оценка состояния, в котором находится спортсмен после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Задачей этого вида контроля является также срочная оценка техники выполнения упражнений и поведения спортсмена.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль спортивной подготовки может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

Педагогический контроль – процесс управления спортивной подготовкой занимающихся, который предполагает получение информации об эффективности учебно-тренировочной работы и проверки правильности педагогических воздействий.

В процессе *педагогического контроля* оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в спортивных соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль решает задачи оценки состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных

органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, в практике спорта доказан целесообразность осуществления *комплексного контроля* спортивной подготовки – параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

Комплексность контроля реализуется при наличии ряда условий:

- 1) должны регистрироваться показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- 2) регистрации следует подвергать показатели функционального состояния и уровня подготовленности спортсмена;
- 3) учитывать показатели внешней среды.

Не менее важным в процессе спортивной подготовки самоконтроль спортсменов. Самоконтроль – систематическое использование спортсменом ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Простейшей формой самоконтроля является ведение дневников спортсмена.

2. Педагогическое тестирование.

Тест (англ. test – проба, испытание) – измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека.

Тестированием называется процесс испытания, а полученное в итоге числовое значение является результатом тестирования (результатом теста).

Например, челночный бег 5×20 м – это *тест*, процедура проведения бега и хронометража – *тестирование*, время бега – *результат теста*.

Тестирование в практике спорта позволяет решить ряд задач:

- получение данных для планирования процесса спортивной подготовки;
- получение данных для комплектования учебных групп;
- получение информации об эффективности применяемых средств и методов спортивной подготовки;
- для оценки уровня подготовленности занимающихся (физической, технической и др.);
- для определения спортивной пригодности при осуществлении спортивного отбора.

Для анализа спортивных достижений и применения тестов нужны знания в области теории и методике спортивной подготовки в избранном виде спорта, спортивной метрологии и математической статистики, знание методов научного исследования и умение обращения с приборами тестирования. Принципы методики применения тестов в спортивной практике требуют большой точности и тщательности, при этом тренеру необходимо:

- предварительно продумать тесты, определить, можно ли его применять в условиях спортивной тренировки;
- решить, в какой форме будет проводиться тестирование: массовой, групповой или индивидуальной;
- предусмотреть организацию тестирования: соответствие условиям оборудования и помещения, безопасности для тестирующего и тестируемых, необходимости привлечения помощников и т.д.;
- разработать и оформить протокол тестирования;
- провести инструктаж перед проведением тестирования.

Программа испытаний по определению уровня физической подготовки должна соответствовать возрастным особенностям спортсменов. В межгрупповых испытаниях участники должны быть разделены по полу, а в отделениях – по возрасту.

Тестирование проводится, как правило, в два этапа: первичное тестирование всех учащих спортивных школ осуществляется в декабре-январе учебного года, повторное – в мае.

Учебной программой для специализированных детско-юношеских школ по спортивной акробатике предусмотрены ряд нормативов. Так, нормативами ОФП являются:

1. Бег 10 м с высокого старта, с.
2. Пятиминутный бег, мин, с.
3. Бег «змейкой» 10 м, с.
4. Прыжок в длину с места, см.
5. Прыжок вверх с места, см.
6. Прыжки с «добавками», кол-во раз.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, см.
8. Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз.
9. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.

Нормативные оценки по данной группе тестов представлены для юношей и девушек в возрасте от 6 до 16 лет.

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки по специальной физической подготовленности включают ряд контрольных упражнений:

- Ходьба спортивным шагом с оттянутыми носками, руки опущены (10 м).

- Прыжки вверх в 6-ой позиции (10 раз в темпе).
- Удержание угла в положении седа, руки в стороны (10 с).
- Качание на сетке батута стоя и прыжки на двух ногах.
- Шпагаты (правый, левый, поперечный).

Для учебно-тренировочных групп:

- Выполнить по диагонали ковра разновидность шага, бега и подскока, заканчивающуюся любым хореографическим прыжком (по выбору тренера-хореографа).

- Выполнить серию последовательных прыжков на батуте в сед, на спину, на живот с последующим вставанием, с захватом группировки, с поворотом на 180° (серия составляется Тренерским советом);

- Удержание угла в положении седа, руки в стороны (10 с);
- Шпагаты (правый, левый, поперечный) с гимнастической скамейки – для девушек; для юношей – норматив для групп начальной подготовки.

Для групп спортивного совершенствования:

- Выполнить соединение из трех хореографических элементов (по выбору тренера-хореографа).

- Для «верхних» – выход в стойку силой из упора углом и фиксация не менее 3-х секунд с последующим возвращением в исходное положение; для «нижних» и «средних» – выход в стойку на руках с фиксацией не менее 10-и секунд с последующим возвращением в исходное положение (по решению Тренерского совета этот тест может быть заменен на другой более специфический).

- Выполнение любого сальто (по решению Тренерского совета) на сетке батута с раскачивания или прыжков.

- Шпагаты (правый, левый, поперечный) в стойке (на руках, предплечьях, груди или голове по решению Тренерского совета) с фиксацией в 3-и секунды – для девушек; для юношей – норматив для групп начальной подготовки.

Для групп высшего спортивного мастерства:

- Выполнить соединение из четырех хореографических элементов (включая прыжки категории 1 и 2) по выбору тренера-хореографа; сложность соединения должна быть не менее 10 единиц – для девушек и 7 единиц – для юношей.

- Для «верхних» – выход в фигурную стойку силой из упора углом и фиксация с последующим возвращением в исходное положение; для «нижних» и «средних» – выход в фигурную стойку (на руках, предплечьях, груди,

голове) с фиксацией и последующим возвращением в исходное положение (по решению Тренерского совета этот тест может быть заменен на другой специфический).

- Выполнение любого элемента на батуте (по решению Тренерского совета, в зависимости от функциональных обязанностей).

- Шпагаты (правый, левый, поперечный) в стойке (на руках, предплечьях, груди или голове (по решению Тренерского совета) с фиксацией в 3-и секунды – для девушек; для юношей – норматив для групп начальной подготовки.

Представленные контрольные упражнения оцениваются в соответствии с описанными критериями по пятибалльной шкале.

Суммарная оценка уровня развития общей физической подготовленности определяется суммой баллов, набранных в восьми тестах. Отличному уровню развития физических качеств соответствует суммарная оценка 35-40 баллов; хорошему – 30-34 баллов; удовлетворительному – 29-25 баллов; неудовлетворительному – 24 и менее баллов.

Для зачисления и перевода юных спортсменов в учебно-тренировочные группы предпочтительно ориентироваться на тех, кто набирает 30 баллов и более по общей физической подготовленности и 20 баллов и более – по специальной физической подготовленности.

В прыжках на батуте нормативы общей физической подготовленности аналогичны таковым в акробатике. Контрольно-переводные нормативы технической подготовленности для каждой из учебных групп представлены следующими контрольными упражнениями:

Учебная группа	Элементы на батуте
1	2
НП-1	1) 110 – выполнить 10 качей в остановку 2) 110 Г 3) 110 (4) – 140 4) 211 или 311 (на мат) Сумма баллов: 13
НП выше 1	1) 214 Г или 214 С 2) 314 Г (можно со страховкой) 3) 110 (4) – 1402 – 140 Сумма баллов: 10

УТГ-1	1) 314 Г – 110Св – 314 С – 110 – 214 С 2) 213 П (на мат) 3) 314 С – 2141 или 314 С – 110 – 2141 С Сумма баллов: 10
УТГ-2	1) 110 Г – 314 Г – 110 – 213 – 2311 2) 3141 П или 3142 П 3) 314 П – 2141 Г – 314 Г Сумма баллов 11
УТГ-3	1) 213 П – 2351 Г 2) 313 П – 322 С – 333 3) 314 С – 314 П – 2141 П Сумма баллов: 11
УТГ свыше 3	1) 313 П – 325 С 2) 314 – 318 3) 2181 Г 4) 314 – 2143 П Сумма баллов: 13
СПС-1	1) 318 С – 2181 С – 318 Г – 2181 Г 2) 314 Г – 3182 Г Сумма баллов: 8
СПС-2	1) дев. – 2183 – 318Г – 2181 Г; юн. – 2183 С – 318 Г – 2183 Г 2) дев. – 2181 С – 3182 Г; юн. – 2181 С – 3182 С Сумма баллов: 5– дев.; 6 – юн.
СПС свыше 2	ПК – 110 единиц – дев. ПК – 135 единиц – юн. Сумма баллов: 13
ВСМ	ПК – 121 единиц – дев. ПК – 150 единиц – юн. <u>Сумма баллов: 10</u>
ВСМ (НК)	ПК – 131 единиц – дев. ПК – 160 единиц – юн. Сумма баллов: 10

В прыжках на акробатической дорожке нормативы общей физической подготовленности аналогичны таковым в акробатике. Контрольно-переводные нормативы технической подготовленности для каждой из учебных групп представлены следующими контрольными упражнениями.

Для групп начальной подготовки:

- Бег 20 м, с.
- Прыжок в длину с места, см.
- Подтягивание на перекладине, кол-во раз.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.
- В виси на гимнастической стенке спиной поднимание ног 90°, кол-во раз.
- Гибкость (наклон вперед из положения седа, мост, шпагат).

Для учебно-тренировочных групп:

- Бег 20 м с высокого старта, с.
- Прыжок в длину с места, см.
- Подтягивание в виси на перекладине, кол-во раз.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д), на брусьях (м), кол-во раз.

- В висе на гимнастической стенке поднимание ног до касания, кол-во раз.

- Хлопки в упоре лежа за 30 сек, кол-во раз.

- Стойка на руках, с.

- Гибкость: наклон, шпагат, мост.

А также:

- ✓ УТГ-1:

- Фляк с возвышения.

- Сальто назад в поролоновую яму.

- ✓ УТГ-2:

- Переворот вперед, с подскока, рондат, два фляка.

- Сальто назад с места на дорожке.

- ✓ УТГ-3

- С места три фляка, сальто.

- С места два разных сальто назад в доскок.

- ✓ УТГ>3

- С места три фляка – сальто прогнувшись .

- С места три сальто назад в доскок.

Для групп спортивного совершенствования (СС-1):

- С места ФФТФФС.

- С места 5 сальто назад в группировке без продвижения, с.

Для СС-2:

- С места ФФТФТФС.

- 6 сальто назад в группировке без продвижения, с.

Для СС>2:

- С места ФТФТФТФС.

- С места 7 сальто назад в группировке без продвижения, с.

Для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ-1):

- С места девушкам: ФФТФФФ, юношам: ФФТФФ.

- С места 8 сальто назад в группировке без продвижения, с.

Для групп высшего спортивного мастерства (ВСМ>1):

- С места ФТТФТТС.

- С места 10 сальто назад в группировке без продвижения, с.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Прыжки на батуте : программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; сост. В. И. Шуликин, Э. В. Ветошкина. – Минск : [б. и.], 2007. – 104 с.
4. Спортивная акробатика (парно-групповые виды) : учеб. программа для дет.-юнош. спортив. шк, специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; сост. А. Л. Капыш. – Минск : [б. и.], 2005. – 76 с.
5. Харре, Д. Учение о тренировке / Д. Харре. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 326 с.
6. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с.

ТЕМА 48 СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ

План

1. Анализ соревновательной деятельности в акробатике.

Соревновательная деятельность – это специальная сфера деятельности спортсмена, в процессе которой в соответствии с правилами спортивных соревнований осуществляется сравнение различных возможностей спортсменов, обеспечиваются максимальные показатели этих возможностей и специальными средствами повышается уровень подготовленности.

Соревновательная деятельность (в узком смысле) – совокупность действий спортсмена в процессе спортивных соревнований.

На соревновательную деятельность могут влиять различные факторы:

- особенности места проведения спортивных соревнований (географическое расположение, климатические условия);
- состояние спортивного сооружения и инвентаря;
- характер судейства.

Продуктом соревновательной деятельности является спортивный результат.

Спортивный результат – определенный итог участия спортсменов (команд) в спортивных мероприятиях, выражаемый в определенных количественных или качественных показателях.

Анализ соревновательной деятельности в акробатике предполагает изучение спортивных результатов выступлений белорусских и зарубежных спортсменов на главных спортивных соревнованиях и при подготовке к участию в них. На основании сравнения динамики спортивных результатов могут составляться выводы и прогнозы.

Подробный анализ соревновательной деятельности в спортивной акробатике был проведен Т.А.Морозевич-Шилюк. Выявленные различия в спортивных результатах ведущих спортсменов-акробатов позволили указать на ряд современных тенденций в развитии спортивной акробатики. К их числу следует отнести:

1. *Частое изменение международных требований, регламентирующих правила проведения спортивных соревнований.* К примеру, за период январь 2005 г. – март 2006 г., дополнения к основным документам (Кодексу оценок и Таблицам трудности 2005–2008 гг.) утверждались Международной федерацией гимнастики 5 раз. Период с 2009 г. был более стабильным в этом смысле, однако каждый олимпийский цикл сопровождается появлением новых правил и требований.

2. *Изменение подходов к учету антропометрических показателей спортсменов.* Так, в 80-е гг. XX в. проводилось измерение роста партнеров и в случае, если верхний партнер был ниже плеча своего нижнего (или среднего) партнера, производились сбавки из оценки за исполнение упражнения. В 1999 году процедура измерения роста была модифицирована (точкой отсчета была определена яремная ямка партнера, выполняющего опорную функцию). Процедура измерения стала обязательной, а несоответствие партнеров по ростовым показателям влекущим серьезные сбавки. В Своде правил на 2016–2020 год описана процедура антропометрических измерений спортсменов с помощью специального лазерного прибора (электронной лазерной рулетки). При этом различия между партнерами до 30,9 см рассматриваются без сбавок, от 31,0 до 34,9 см – со сбавкой в 0,5 балла, 35 см и выше – со сбавкой в 1 балл.

3. *Постоянное стимулирование повышения зрелищности.* Первым этапом (2001 г.) формального стимулирования зрелищности стало дополнение новой составляющей к окончательной оценке выступления – оценки за артистизм (с тех пор окончательная оценка за выступление определяется суммированием оценок за артистизм, исполнение и трудность), а также расширение состава судейских бригад путем введения специальных судей по артистизму. Второй этап начался в январе 2005 г. введением в действие Кодекса оценок 2005–2008 гг. Регламентирующие статьи этого Кодекса стимулировали развитие артистизма путем:

- ограничения количества элементов, которые могут выполнить спортсмены в одной пирамиде или парно-групповой работе;
- выравнивания вклада оценок за исполнение и артистизм путем двукратного увеличения максимальной оценки за артистизм. Ранее, согласно Кодексу оценок 2001–2004 гг., судейство исполнения осуществлялось из 10 баллов, а артистизма – из 5 баллов. В настоящее время судейство и исполнения, и артистизма производится из 10 баллов. При этом значительно расширился и спектр критериев оценки артистизма.

Введение артистизма в состав оценки за выступления акробатов перевело артистизм из состава неизмеряемых параметров в измеряемые. Однако, поскольку это было сделано директивно (сверху) без должной научно-методической подготовки, на практике стали возникать противоречия. Так, в сезоне 2001–2004 гг. акробаты, стремясь максимально повысить сложность соревновательных упражнений, использовали весь лимит времени (2,5 мин) на выполнение технических элементов. При этом, хореографические движения использовались в минимальном количестве (особенно ярко это проявилось на чемпионате мира 2004 г. (Лейвин, Франция, 21–23 мая). Спортсмены и тренеры буквально игнорировали

артистизм, поскольку, в случае практически полного отсутствия хореографии и перенасыщенности композиции парно-групповыми элементами выигрыш в оценке за трудность составлял 3,0 балла и более, а проигрыш в оценке за артистизм – 0,5 балла.

Аналогичная ситуация повторилась в начале сезона 2013-2016 гг., когда было изменено правило определения оценки за трудность. До 2013 года за каждую единицу сверх «десятибалльной нормы» добавлялось 0,001 балла, а с 2013 г. – 0,015 балла. Это опять сделало выгодным наращивать сложность упражнений в ущерб артистизму, и спортсмены, стремясь к завоеванию высших наград, за год существенно увеличили сложность своих упражнений. Величина максимального приращения такой оценки колебалась от 0,740 до 4,102 (!) балла в зависимости от вида акробатики (табл. 1).

Таблица 1 – Максимальные оценки за трудность (в баллах) на главных стартах 2012-2013 гг. в разных видах акробатики

Вид акробатики	ЧМ 2012, США	ЧЕ 2013, Португалия (величина приращения оценки)
Женские пары	10,010	10,750 (+0,740)
Мужские пары	10,011	11,230 (+1, 219)
Смешанные пары	10,008	14,110 (+4, 102)
Женские тройки	10,004	11,260 (+1,256)
Мужские четверки	10,050	12,700 (+2,650)

В сезоне 2016–2020 трудность для спортсменов-сеньоров является «открытой», при этом определены также требования к артистизму по 5 специальным критериям, что не снижает значимость этого компонента в соревновательной оценке.

4. *Стимулирование сложности соревновательных* упражнений (для оценки которой в судейские бригады введены судьи по трудности). Данный вопрос решается двумя основными мерами:

– за счет увеличения стоимости технически сложных элементов и снижение стоимости ряда технически не сложных элементов и связок. Данная мера привела к необходимости освоения и выполнения акробатами действительно сложных, трюковых элементов, что естественно делает соревновательные программы гораздо более зрелищными;

– существенным увеличением уровня трудности упражнений, соответствующего оценке в 10,000 баллов при переходе из одной возрастной группы в другую (табл. 2);

– снятие ограничений по трудности упражнений у взрослых спортсменов (табл.3).

Таблица 2 – Трудность упражнений (в условных единицах), соответствующая оценке 10,000 баллов согласно международным требованиям 2013–2016 гг.

Возрастные группы спортсменов	Тип упражнения		
	балансовое	вольтижное	комбинированное
11–16 лет	0,5	0,5	нет
12–18 лет	80	70	100
13–19 лет	120	110	140
15 лет и старше	150	140	230

Таблица 3 – Трудность упражнений (в условных единицах), согласно международным требованиям 2016–2020 гг.

Возрастные группы спортсменов	Тип упражнения		
	балансовое	вольтижное	комбинированное
11–16 лет	0,5	0,5	нет
12–18 лет	80	70	100
13–19 лет	120	110	140
15 лет и старше	нет	нет	нет

Спортсмены, представляющие команду Республики Беларусь, демонстрируют высокие результаты на международной арене.

На чемпионатах мира среди взрослых наименее результативным для белорусских спортсменов был 2004 г., когда не было завоевано ни одной медали, и 2005 г. При этом дважды в 2006 и 2008 гг. были завоеваны золотые медали (в женских парах) и до настоящего времени повторить это достижение ни в одном виде акробатики не удалось. При этом величина отставания наших медалистов от чемпионов превышает в два и более раза величину отставания идущих следом за белорусскими спортсменами соперников (таблица 4).

Таблица 4 – Количество медалей, завоеванных белорусскими акробатами на чемпионатах мира среди взрослых

Количество медалей	Год										
	1999	2000	2002	2004	2006	2008	2010	2012	2014	2016	2018
	1	1	1	0	2	2	2	3	1	2	2

На европейских чемпионатах 2003–2007 гг. прослеживается резкое падение количества медалей (таблица 5), однако этот факт следует объяснить тем, что в указанный период были введены изменения правил и разыгрывалось по одному комплекту наград в каждом из пяти видов акробатики. Начиная с 2009 г. в действие вошел технический регламент, в соответствии с которым на чемпионатах Европы борьба ведется за 15 комплектов медалей (в многоборье и в отдельных упражнениях). Белорусы становились чемпионами Европы 5 раз за исследуемый период (в 2009 – 3

золотых медали и по одной в 2011 и 2015 гг.). Ситуация с существенным отставанием наших спортсменов, занимающих призовые места, от лидеров и минимальным отставанием идущих следом за белорусами соперников в целом также прослеживается на континентальном уровне.

Таблица 5 – Количество медалей, завоеванных белорусскими акробатами на чемпионатах Европы среди взрослых

Количество медалей	Год										
	1999	2000	2001	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2015	2017
	6	8	9	1	1	2	5	8	8	11	7

Среди юниоров за аналогичный период наблюдается спад спортивных результатов (таблицы 6, 7).

Таблица 6 – Количество медалей, завоеванных белорусскими акробатами на чемпионатах мира среди юниоров

Количество медалей	Год						
	1999	2002	2008	2010	2012	2014	2018
	1	0	4	2	2	3	1

Таблица 7 – Количество медалей, завоеванных белорусскими акробатами на чемпионатах Европы среди юниоров

Количество медалей	Год									
	2000	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2015	2017	
	8	4	3	1	5	8	8	6	4	

На основании спортивных результатов акробатов-юниоров можно сделать вывод о конкурентоспособности белорусских акробатов на международном уровне. Важно, чтобы деятельность руководителей вида спорта, тренеров и других специалистов, обеспечивающих спортивную подготовку, должна быть ориентирована на проведение детального изучения причин неустойчивости позиции акробатов Республики Беларусь на международной арене. Особое внимание следует уделить исследованию проблемы снижения результатов на юниорском уровне, поскольку именно в этот период подготовки формируется резерв национальной команды и спортивный потенциал вида спорта.

Анализируя сезон крупнейших спортивных соревнований 2019 года, можно сделать вывод о его успешности для белорусских акробатов. На прошедших за период с начала года двух этапах Кубка мира (08–10.03.2019, г. Майя (Португалия) и 22–24.03.2019, г. Лас-Вегас (США)) представители нашей команды подтвердили высокий уровень мастерства, завоевав по три медали соответственно. Важно отметить, что наиболее высокие результаты на вышеуказанных стартах продемонстрировали белорусские спортсмены

именно в тех видах акробатики, которые были представлены на II Европейских играх – женских тройках и смешанных парах. Результаты континентального форума, проводимого в Минске, оправдали предварительные высокие результаты, в копилку женской тройки Республики Беларусь попали золотая и две бронзовые медали, смешанной пары – золото и также две бронзы соответственно.

Прошедший осенью 2019 года чемпионат Европы и континентальные первенство среди Возрастных групп также подтвердили позицию белорусских акробатов, спортсменами было завоевано 10 медалей (таблица 8).

Таблица 8 – Количество медалей, завоеванных белорусскими акробатами на чемпионате и первенстве Европы 2019 года

Чемпионат и первенство Европы 2019 (г. Холон, Израиль)					
Вид, возрастная категория	Ж.п. 13-19	См.п. 13-19	См.п. сеньоры	М.п. сеньоры	Ж.гр. сеньоры
Количество медалей (золото)	–	1	–	–	–
Количество медалей (серебро)	1	–	2+1	–	1
Количество медалей (бронза)	2	–	–	1+1	–

В настоящее время спортсменами ведется активная подготовка к чемпионату мира 2020 года в г. Женева (Швейцария), спортивные результаты при подготовке и по результатам которого также будут подвергнуты анализу.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Матвеев, Л. П. Общие основы теории спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
2. Морозевич-Шилюк, Т. А. Конкурентоспособность белорусских акробатов на международной арене / Т. А. Морозевич-Шилюк // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г. : в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.] ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2019. – Ч. 1. – С. 240–243.
3. Морозевич-Шилюк, Т. А. Методология подготовки акробатов высокого класса : монография / Т. А. Морозевич-Шилюк ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 192 с.

4. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.

6. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с.

7. Sports Acrobatics Archives [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportsacrobatics.info/results/index.htm>. – Дата доступа: 23.02.2020.

ТЕМА 49 ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

План

1. Планирование работы. Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы. Планирование нагрузки.

1. *Планирование работы. Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы. Планирование нагрузки.*

Планирование и учет в акробатике направлены на упорядочение во времени всех средств и методов подготовки и сводятся к документальному оформлению как всей системы спортивной подготовки, так и ее отдельных компонентов, вплоть до одного занятия, с целью организации оптимального управления путем внесения определенных коррективов.

Оптимальное планирование процесса подготовки как одного спортсмена, так и целой группы относится к категории высокого профессионального мастерства тренера.

Планирование бывает:

- перспективное (двух-, трех- и четырехцикловые);
- текущее (на год, цикл, этап, мезоцикл);
- оперативное (на микроцикл, день, тренировочное занятие).

Единство системы «план-выполнение» обеспечивается средствами и формами учета и контроля. Многие документы планирования включают в себя одновременно и плановые задания, и показатели учета и контроля.

В работе с акробатами выделяют *внутреннее и внешнее планирование*. Документы внешнего планирования исходят от государственных организаций, носят директивный характер и имеют определяющее значение в решении вопросов, касающихся развития вида спорта, организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов. На основании этих отправных документов разрабатываются внутренние планы, имеющие значения для данного коллектива и каждого спортсмена.

Руководитель коллектива (старший тренер) на основании документов республиканского (областного, городского, ведомственного значения) в зависимости от масштаба своей организации планирует собственный календарь спортивных соревнований, составляет положения к ним.

Белорусская ассоциация гимнастики (БАГ) имеет связи с Международной федерацией гимнастики (ФИЖ), имеет право предлагать и обсуждать вопросы, связанные с развитием вида спорта. Но главное –

получать от ФИЖ главные руководящие внешние документы. В числе внешних наиболее значимыми документами являются:

- Свод Правил (Кодекс оценок) спортивных соревнований;
- Свод Правил для спортивных соревнований Возрастных групп;
- Свод Правил для этапов Кубка мира
- разъяснения к документам правил спортивных соревнований;
- специальные документы для судей;
- Таблицы Трудности;
- международный календарь спортивных соревнований.

На основании этих документов БАГ через свои технические комиссии, комитеты разрабатывает:

- внутренний календарь спортивных соревнований;
- положения о спортивных соревнованиях и др.

Для спортивных школ, тренеров эти документы также являются внешними, на основании которых разрабатываются «внутренние».

Основными документами планирования является государственная программа, учебный план (как правило, на год – обязательны для всех ДЮСШ), развернутый рабочий план (на мезоцикл, месяц) план-конспект учебно-тренировочного занятия.

Программа содержит конкретный материал, ставит образовательно-воспитательные задачи для каждой возрастной группы занимающихся; включает общие требования, разрядные нормы и возрастные границы по разрядам.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к другому и основывается на следующих показателях: возраст, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Основным документом планирования для тренеров является годовой план-график. Примерный учебный план для спортивных школ по спортивной акробатике в часах выглядит следующим образом:

Содержание занятий	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
	Год обучения										
	1	>1	1	2	3	>3	1	2	>2	1	>1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I. Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	8	8	10	12	12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
II. Практическая подготовка:	306	306	462	618	774	930	1084	1188	1342	1548	1652
1. Общая физическая подготовка	85	85	130	139	168	206	224	216	263	297	306
2. Специальная физическая подготовка	142	142	163	218	254	319	345	375	455	475	575
3. Техническая подготовка	73	73	163	255	347	397	507	587	615	766	760
4. Контрольно-переводные испытания	6	6	6	6	3	4	4	4	3	3	-
III. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	4	4	6	6	7	11
Итого часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и тренировок по индивидуальным заданиям.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных – трех, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – четырех часов. Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами может быть увеличен на 2 академических часа в неделю (90 минут) начиная с этапа начальной подготовки.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Традиционно в макроцикле спортивной подготовки выделяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники выполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трех этапов: предсоревновательного, основного (соревнование) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, легкая атлетика и др.).

«Классическая» модель построения годичного цикла (макроцикла) отвечает ряду положений:

1) волнообразное изменение основных параметров тренировочных нагрузок (объема и интенсивности, ОФП и СФП);

2) в первой половине подготовительного периода объем нагрузки постепенно повышается, при этом он должен быть небольшой интенсивности; во второй половине – обратная тенденция: повышение интенсивности нагрузки, приближение ее к максимуму в соревновательном периоде и уменьшение объема;

3) максимальный объем средств ОФП должен достигаться в первой половине подготовительного периода и составлять основную нагрузку в переходном периоде;

4) средства СФП должны увеличиваться к соревновательному периоду, умеренно дозироваться в первой половине подготовительного и переходном периодах;

5) средства физической и технико-тактической подготовки должны планироваться таким образом, чтобы обеспечить последовательную реализацию задач повышения двигательного потенциала спортсмена и совершенствование его умения этот потенциал реализовать (через техническую подготовку);

6) использование повторных нагрузок на фоне недовосстановления спортсмена не рекомендуется;

7) в процессе тренировки следует сохранять такое состояние спортсмена, которое бы обеспечивало его успешное выполнение соревновательных упражнений.

Деление процесса спортивной подготовки на периоды и этапы позволяет планировать процесс подготовки, оформлять ее содержание в соответствии с задачами и по времени.

После составления учебного плана-графика составляют рабочие на каждый месяц учебно-тренировочных занятий. В отличие от учебного плана,

объем нагрузки в нем представлен не в часах, а в минутах. Средства спортивной подготовки подбираются в зависимости от этапа.

На основании рабочего плана-графика составляется план-конспект на микроцикл (неделю) учебно тренировочных занятий, на основании последнего – план-конспект отдельного учебно-тренировочного занятия.

Планирование мезоциклов и микроциклов осуществляется в зависимости от этапа спортивной подготовки, индивидуальные особенности спортсменов и направленности самих циклов (втягивающие, развивающие, базовые, ударные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительные и др.).

Для достижения эффективности учебно-тренировочного процесса на каждое учебно-тренировочное занятие должны ставиться определенные задачи, на основании которых определяется нагрузочность отдельной тренировки. Следует понимать, что в зависимости от направленности нагрузки у спортсмена будет возникать различное состояние утомления, а соответственно и по-разному будет протекать восстановление. Знание особенностей протекания этих процессов в организме спортсмена – первостепенная задача тренера.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Прыжки на батуте : программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений и училищ олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; сост. В. И. Шуликин, Э. В. Ветошкина. – Минск : [б. и.], 2007. – 104 с.
4. Спортивная акробатика (парно-групповые виды) : учеб. программа для дет.-юнош. спортив. шк, специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; сост. А. Л. Капыш. – Минск : [б. и.], 2005. – 76 с.
5. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учеб. пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – М. : Спорт, 2016. – 352 с.

ТЕМА 50 ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В АКРОБАТИКЕ. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГОВЫХ СРЕДСТВ

План

1. Педагогические методы восстановления.
2. Аутогенная тренировка.
3. Медико-биологические методы восстановления.

1. Педагогические методы восстановления.

Центральное место в проблеме восстановления отводится педагогическим средствам, предполагающим управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности.

Возможности педагогических средств восстановления исключительно многообразны: вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программ тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов, применение восстановительных микроциклов при планировании мезоциклов и др.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- планирование нагрузки и построение процесса спортивной подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям занимающихся;
- соответствие содержания спортивной подготовки этапам и периодам многолетней подготовки;
- учет динамики нагрузки;
- планирование содержания учебно-тренировочных занятий, микроциклов восстановительного характера;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и спортивных соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- организацию условий для тренировки;
- организацию условий для отдыха;
- сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

- недопущение тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

2. Аутогенная тренировка.

С помощью *психологических средств восстановления* представляется возможным быстро снизить нервно-психическую напряженность, неблагоприятные психические состояния, быстрее восстановить затраченную нервную энергию, сформировать четкую установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ, привести к индивидуальной норме напряжение функциональных систем, участвующих в работе.

К важнейшим из них относятся психорегулирующие средства: аутогенная тренировка и ее модификация (психорегулирующая тренировка), мышечная релаксация, разновидности внушения, использование музыки и света с целью психической регуляции; психогигиенические средства: психологический микроклимат в группе (команде, составе), взаимоотношения с тренером и партнерами, взаимоотношения в семье, с окружающими, положительная эмоциональная насыщенность тренировочных занятий, разнообразный досуг спортсмена, комфортабельные условия для занятий и отдыха.

Важно внимание следует отводить использованию аутогенной тренировки.

Аутогенная тренировка – система специальных приемов, которые спортсмен сознательно использует для изменения динамики некоторых психических процессов, а также тонуса мышечной системы., при этом возможным становится влияние на эмоциональное состояние спортсмена, деятельность некоторых внутренних органов, на сон, восстановление работоспособности.

История этого метода восстановления связана с исследованиями немецкого психиатра Иоганнеса Шульца, который отмечал схожесть особенностей ощущений тепла и тяжести в мышцах тела. Им было установлено, что субъективное чувство мышечной тяжести является следствием снижения тонуса скелетной мускулатуры, а ощущение тепла – расширения сосудов. Примерно такие же ощущения испытывает спортсмен после физической работы, при мышечном расслаблении, в состоянии дремоты и засыпания.

В основе метода лежит принцип тренировки процессов возбуждения и торможения, повышающий способность к активизации и регуляции психических состояний.

При этом важную роль играют *представления* – образы различных предметов или явлений, которые когда-либо воспринимались человеком и могут быть воспроизведены в памяти. С позиций физиологии представления лучше всего возникают в процессе взаимодействия первой (базируется на сигналах, поступающих от органов чувств и вызывающих соответствующие ощущения) и второй (основана на словесном воспроизведении, замещающих сигналы от рецепторов) сигнальных систем. Так, под влиянием словесных раздражителей в памяти человека могут возникать различные образы. Представления всегда связаны с какими-либо эмоциональными переживаниями. В то же время первосигнальные нервные процессы в коре головного мозга всегда связаны с центрами, управляющей функцией внутренних органов, с мозговыми структурами эмоциональных реакций. Поэтому, когда мы вызываем в нашей памяти различные представления, мы можем вызывать и изменять эмоциональные состояния и деятельность внутренних органов.

Влиять на деятельность нервной системы можно путем изменения напряжений скелетных мышц и характера дыхания, при этом такое воздействие распространяется также на эмоциональные реакции.

Воздействие также возможно при преднамеренном вызывании состояния торможения. При этом даже слабый раздражитель может вызвать сильную реакцию. Такое состояние (тормозное) можно вызвать путем преднамеренного расслабления мышц, сосредотачиваясь на этом состоянии, через представления тепла или тяжести в этих мышцах.

Все из вышепредставленных типов воздействия используются в аутогенной тренировке. Используя определенные словесные формулировки, которые связаны с мышечным расслаблением, ощущением тяжести или тепла в них, постоянное их повторение способствуют приобретению возможности погружения в состояние расслабления спортсмена и восстановлению после напряженной нервно-мышечной работы.

В таком состоянии (расслабления) спортсмен может воздействовать на свое эмоциональное состояние, регулировать степень возбуждения, добиваясь при этом необходимого.

В основе обучающего курса аутогенной тренировки лежат упражнения в тренированной мышечной релаксации, вызывающей определенные состояния в коре головного мозга. В последующем усваиваются упражнения, направленные на общее успокоение; целенаправленно развивается способность к воспроизведению различных ощущений; используются приемы, направленные на повышение способности к самовнушению и активной реализации формул-самоприказов.

Основные варианты применения аутогенной тренировки в спорте можно объединить в 3 комплекса упражнений: «мобилизующий», предназначенный для преодоления предстартовой апатии и перетренированности; «успокаивающий», применяющийся при повышенном предстартовом возбуждении, а также после соревнований; «усыпляющий», который используется в случаях напряженности и при нарушениях сна перед соревнованиями.

В многочисленных исследованиях было показано, что под влиянием аутогенной тренировки происходит повышение физической выносливости спортсмена, улучшаются показатели времени реакции и скорости восприятия, повышается мотивация и волевые качества спортсмена. Важное значение придается коррекции с помощью аутогенной тренировки особенностей личности спортсмена (мотивационные установки, черты характера и темперамента, влияющие на психическое состояние и реактивность в сложных условиях соревновательной деятельности). Широко применяется в спорте отработка предстоящих физических упражнений на уровне воображения в состоянии аутогенного расслабления («идеомоторная тренировка»).

Аутогенная тренировка в спорте используется не только в целях «оптимизации боевого состояния» спортсмена и повышения спортивной результативности. Существенная роль отводится методу в коррекции невротических реакций, довольно часто встречающихся в спортивной практике.

При использовании аутогенной тренировки происходит более полное и быстрое восстановление работоспособности, снижается излишнее нервно-эмоциональное напряжение, улучшается настрой на деятельность, повышаются мотивация к достижению успеха и спортивная результативность. Особая роль мышечного расслабления выражается в подавлении и коррекции явлений перевозбуждения, страха и апатии перед соревнованиями и стартами.

Примером сеанса расслабления могут служить следующие словесные формулировки:

«Лицо расслабляется.

Лоб... глаза... щеки, зубы разжаты... мягкие, расслабленные губы.

Лицо – маска.

Руки расслабляются.

Пальцы рук. кисти... предплечья... плечи.

Мои руки полностью расслаблены.

Ноги расслабляются.

Пальцы ног... стопы... голени... бедра.

Мои ноги полностью расслаблены.
Шея, затылок расслаблены.
Включены плечи, спина.
Совершенно спокойно, легко-легко лежит голова.
Расслаблены грудь и живот.
Все мое тело полностью расслаблено.
Полное расслабление вызывает ощущение тяжести.
Правая рука тяжелеет, еще тяжелей.
Это максимально расслабляются мышцы руки.
Моя правая рука, словно чулок, набитый дробью.
Приятной, расслабленной тяжестью правая рука вдавливаются
в опору.
Чувствую, как тяжелеет моя левая рука.
Еще тяжелее.
Мои руки тяжелые-тяжелые.
От плеча до кончиков пальцев приятная тяжесть расслабленных рук.
Это успокаивает меня.
Я отдыхаю, я отдыхаю, глубоко и спокойно».

3. *Медико-биологические методы восстановления.*

Медико-биологические средства могут способствовать повышению сопротивляемости организма к нагрузкам, более быстрому снятию утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств следует различать:

- 1) гигиенические средства,
- 2) физические средства,
- 3) питание,
- 4) фармакологические средства.

К *гигиеническим* относят рациональный режим дня спортсмена, его сон и отдых, его экипировка и условия проведения тренировок и спортивного соревнования; состояние залов и спортивных сооружений.

К *физическим средствам восстановления* относятся массаж, применение бани, сауны, криосауны и других физиопроцедур (гидропроцедуры, электропроцедуры, световые процедуры, магнитотерапия), а также применение мазей, гелей и кремов и кинезиотейпирование.

Характеризуя *питание и питьевой режим спортсмена в акробатике*, следует учитывать сбалансированность рациона по его энергетической

ценности и составу, а также осуществлять прием пищи в соответствии с характером нагрузок.

Относительно питания спортсменов в сложнокоординационных видах спорта следует указать на ряд их специфических особенностей:

- поддержание постоянной (небольшой) массы тела при низком содержании жира;
- относительно малый объем мускулатуры в сочетании с пластичностью и высокой функциональностью, а также улучшенная координация движений.

Основные требования к рациону питания акробатов сводятся к поддержанию постоянной массы тела при низком содержании жира. При сравнительно низкокалорийном рационе (59-69 ккал/кг массы тела спортсмена) требуется обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами. Рекомендуется следующее соотношение в распределении получаемой с пищей энергии: 15 % общей калорийности рациона должно приходиться на долю белков; 60-65 % – углеводов; 20-25 % – жиров. Потребление пищи и жидкости должно быть регулярным. Частый прием пищи в виде небольших порций предпочтительнее, чем редкий и обильный, даже при условии равноценности общей их калорийности.

Питание перед спортивным соревнованием (тренировкой). Прием пищи перед соревнованием преследует две цели: обеспечить достаточное количество энергии и жидкости, включает сложные углеводы и жидкости за 3,5-4 часа до физической активности. В питьевом режиме рекомендуют 235-470 мл жидкости за 2 ч перед последним приемом пищи и затем 115-235 мл жидкости в ходе последнего перед спортивным соревнованием (тренировкой) перекуса.

Питание в ходе спортивных соревнований (тренировки). Цель питания заключается в поддержании уровня глюкозы в крови, который может быть достигнута двумя основными способами:

1. Употребление примерно 115-235 мл спортивных напитков, содержащих углеводы, каждые 15-20 мин, при этом указанное количество может варьировать в зависимости от температуры окружающей среды, веса спортсмена и т. п.

2. Употребление воды (115-235 мл каждые 15-20 мин) и короткий (10 мин) перерыв через 2-3 ч после начала тренировки для перекуса.

В ходе спортивных соревнований спортсменам рекомендуется периодически пить спортивные напитки в небольших количествах (115-235 мл каждые 15-20 мин). Такой же практики разумно придерживаться и на тренировках.

Питание после спортивных соревнований (тренировки). Наиболее благоприятным для восстановления гликогена мышц является прием углеводов (200-400 ккал) в течение первого часа после окончания физической активности. Еще 200-300 ккал в основном за счет углеводов необходимо получить в течение последующих нескольких часов. При приеме в пищу включает твердых продуктов, употребление жидкости обязательно.

Фармакологические средства включают различные препараты, вещества для восстановления, повышающие стрессоустойчивость, стимулирующие функцию кроветворения, минеральные вещества, витамины, различные адаптогены. Их использование должно осуществляться непосредственно под руководством врача при полной ответственности тренера.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Арансон, М. В. Питание для спортсменов / М. В. Арансон. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 224 с.
2. Аутогенная тренировка / ред. О. А. Черникова. – М. : ГЦОЛИФК, 1967. – 52 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 312 с.
4. Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка: справ. пособие для врачей / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – Ленинград : Медицина, 1986. – 280 с.
5. Ляпин, В. А. Особенности пищевого рациона у представителей разных видов спорта: учеб. пособие / В. А. Ляпин, Е. В. Коваленко. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2011. – 156 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ТЕМА 51 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

План

1. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.

1. Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки – это комплекс мероприятий, направленных на содействие обеспечению спортивных результатов путем использования научных методов и (или) результатов научных исследований и разработок.

В соответствии с Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24 сентября 2015 г. № 20 установлен порядок проведения в учреждениях спортивной медицины, иных организациях здравоохранения медицинских осмотров спортсменов. Спортсменам необходимо пройти следующие медицинские осмотры:

– обязательные:

* предварительные – впервые при отборе для прохождения спортивной подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях;

* периодические – не реже одного раза в год (для спортсменов моложе восемнадцати лет – не реже одного раза в шесть месяцев);

– внеочередные – при заболеваниях, травмах и их последствиях, необходимости проведения дополнительных исследований, наблюдения, консультаций врачей-специалистов.

Ежегодные обязательные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год в республиканском научно-практическом центре спорта. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания у подростков) и функционального состояния ведущих систем организма. Определен перечень обязательных исследований: врача спортивной медицины, невролога, травматолога-ортопеда, стоматолога, оториноларинголога, офтальмолога, иных специалистов – при наличии показаний; а также лабораторных (общий и биохимический анализы) и функционально-диагностических (электрокардиография, эхокардиография, ультразвуковое исследование, рентгенография, флюорография) исследований. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте состояние здоровья

спортсмена, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению. После проведения лечебных и профилактических мероприятий врач должен решить, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать отстранить на время спортсмена от тренировок.

Этапный контроль проводится 4 раза в год:

1-е обследование – по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;

2-е и 3-е обследования – в середине и конце подготовительного периода;

4-е обследование – в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий. При его проведении регистрируются общая физическая работоспособность, энергетические потенциалы организма, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

Основная задача текущего контроля – сбор и анализ информации, необходимой для текущего планирования, определение величин повседневных колебаний в состоянии спортсменок.

Текущий контроль может осуществляться:

– ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);

– три раза в неделю (первый – на следующий день после дня отдыха, второй – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий – на следующий день после умеренной тренировки);

– один раз в неделю – после дня отдыха.

Информативность тестов текущего контроля определяется на основе сопоставления их ежедневной динамики со следующими критериями:

1) достижениями в комплексе тестов;

2) характеристиками выполняемой тренировочной нагрузки.

Текущий контроль может осуществляться путем применения традиционных форм врачебно-педагогических наблюдений: проб с повторными и дополнительными нагрузками, тестов для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, биохимический контроль.

Основная задача оперативного контроля – экспресс-оценка состояния, в котором находится спортсмен после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Задачей этого вида контроля является также срочная оценка техники выполнения упражнений и поведения

спортсмена. До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения массы тела, функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Медико-биологический контроль осуществляется специалистами республиканского научно-практического центра спорта, в обязанности которых входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущая санитарная проверка мест проведения занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим вопросам. Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренера, данных самоконтроля занимающихся, в сопоставлении с результатами учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

В основу комплексного медико-биологического контроля при наличии определенных показаний также могут быть включены мероприятия, проводимые республиканским научно-практическим центром спорта: биоимпедансный анализ состава тела (оценка жировой, активной клеточной массы, тощей массы тела, содержания воды в организме спортсмена), ультразвуковая денситометрия (нерентгеновская технология, позволяющая рассчитывать индекс плотности костной ткани с целью профилактики травматизма), комплексная оценка психофизиологического состояния спортсменов (стабилометрический комплекс, комплекс для психофизиологического тестирования, технологии биологически обратной связи для освоения приемов саморегуляции).

Так, для комплексного контроля за состоянием спортсменов предлагается перечень специальных процедур с использованием различного медицинского оборудования. Осуществляется:

Нейрофизиологическое тестирование (Стабилометрия) – для оценки функционального состояния спортсмена; поструральной устойчивости (качества функций равновесия, устойчивости вертикальной позы в различных направлениях, площади необходимой для поддержания равновесия); координационных способностей; состояния внимания; согласованности зрительного восприятия и мышечного контроля; общей эффективности выполнения целенаправленного действия; скорости и точности движения по различным траекториям; качества следящего движения.

С помощью комплекса для психофизиологического тестирования «НС-Психотест» можно оценить простую зрительно-моторную реакцию, оценку реакции различий и реакций выбора; оценку силы нервных процессов; оценку устойчивости и концентрации внимания.

С использованием *компьютерного восьмицветного теста Люшера* возможно определить уровень психической работоспособности, психовегетативного тонуса, ситуативной тревоги, суммарного отклонения от автогенной нормы.

Также можно осуществить тестирование и оценку функционального состояния с помощью рефлексотерапии (метода лечения иглоукалыванием), выявление альгических точек (зон), проводятся также: классическое иглоукалывание (акупунктура), микроиглоукалывание, поверхностное иглоукалывание, криорефлексотерапия, фармакорексотерапия, аппликационная рефлексотерапия, рефлексотерапия микросистем кисти и стопы, аурикулярная рефлексотерапия и магнитопунктура.

С помощью различного медицинского оборудования также будут осуществляться физиопроцедуры: электро- и светолечение, воздействие факторами механической природы: ультразвуковая терапия, ультрафонофорез, пневмокомпрессионная терапия, вибротерапия электростатическим полем, ударно-волновая терапия экстракорпоральная, аппаратная тракционная терапия, бесконтактный гидромассаж, механический аппаратный массаж на массажной кушетке, массажном кресле, механический аппаратный массаж на массажной кушетке, массажном кресле с локальной термотерапией, ингаляционная терапия и гидротерапия, а также термотерапия (парафиновые аппликации, общая термотерапия в SPA-капсуле, криотерапия местная).

Аппарат «Лимфомат» улучшает отток лимфы к тканям, уменьшает целлюлит, улучшает кровообращение в тканях, мышцах.

Аппарат «Биоптрон» предполагает световое лечение простудных и воспалительных заболеваний.

«Крио-Джет» – оборудование, которое позволяет проводить криотерапевтическое воздействие охлаждённым воздухом. Обеспечивает подачу охлаждённой, осушенной, регулируемой воздушной струи с температурой от -30°C до -60°C на любой участок тела и предназначена для локальной терапии. Имеет широчайший спектр лечебного применения в ревматологии, неврологии, ортопедии, хирургии, дерматологии, спортивной медицине, экстремальной медицине, косметологии. В терапевтическом эффекте криовоздействия достигаются болеутоляющая, противовоспалительная, метаболическая, сосудистая реакции, понижение мышечного тонуса. Противопоказаний для использования нет.

«Гидро-Джет Медикал» – лечебная ванна для механического массажа, который может быть использован при симптоматических и несимптоматических напряжённостях всей мышечной системы спины, ягодиц и ног. Преимуществами лечебной ванны являются: отсутствие

перегрузки кровообращения, отсутствие чрезмерного потоотделения, надёжная индивидуальная дозировка. В терапевтическом эффекте лечебного массажа достигается повышение и снижение мышечного тонуса, усиление локализованного кровообращения и обмена веществ, релаксация подкожных клеток, устранение застойных явлений в венах и лимфатических узлах, рефлективное успокоение боли, удаление шрамов, активирование и угнетение вегетативной нервной системы с благоприятными воздействиями на внутренние органы.

«Альфа Капсула» – многоцелевая машина, которая предлагает терапевтические комплексы разной направленности: оздоровление, красота, уход за телом и улучшение самочувствия. Световая система предлагает полную систему спа-терапии, которая обеспечивает реабилитацию и стимуляцию всего тела, использует флюорисцентный свет для оздоровления, омоложения и успокоения души и тела, увеличения работоспособности, достижения состояния гармонии. Система для снижения веса и улучшения фигуры предоставляет целостное решение улучшения обмена веществ как быстрый и естественный способ похудения и сохранения оптимального веса. Машина стимулирует сжигание жира в организме для стабилизации веса и устранения целлюлита. Подкожная вибротерапия — это передовой, без вторжения в организм, метод ухода за кожей, мышцами, соединительной тканью и кожными клетками. Улучшение результатов достигается с одновременным применением вибрационных вращательных движений, постукиванием, поглаживанием или разминанием с подачей тепла и ароматических масел.

Важную роль при обеспечении медико-биологического контроля играет проведение медицинских профилактических мероприятий, проведение консультаций для родителей юных спортсменов по вопросам рационального питания, режима дня, профилактики заболеваний и травматизма.

При поступлении в специализированное учебно-спортивное учреждение необходимо предоставить справку или выписку из медицинских документов установленного образца об отсутствии противопоказаний к занятиям избранным видам спорта и допуске ребенка к занятиям. В дальнейшем занимающиеся находятся под наблюдением республиканского научно-практического центра спорта.

Рекомендуемая для изучения литература:

1. Макарова, Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – 587 с.

2. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.

3. О внесении дополнений и изменений в постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 июля 2014 г. № 23, от 15 июля 2014 г. № 30, [Электронный ресурс] : постановление Министерства спорта и туризма Респ. Беларусь, 24 сент. 2015 г., № 20 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: http://pravo.by/document/?guid=3961&p0=W21530376_14477076.00.pdf. – Дата доступа: 22.02.2020.

4. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

ТЕМА 52 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В АКРОБАТИКЕ

1. Опыт работы центров спортивной подготовки акробатов зарубежных стран.