

ОБОСНОВАНИЕ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ МУЖСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ГИМНАСТИКЕ СПОРТИВНОЙ В УСЛОВИЯХ МЕЖДУНАРОДНЫХ САНКЦИЙ



Карась О.В.

канд. пед. наук,
Белорусский
государственный
университет
физической
культуры

В статье представлен план подготовки мужской национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной к основным спортивным соревнованиям 2023 года и приводится обоснование построения годичного макроцикла в условиях санкций Международного олимпийского комитета.

Ключевые слова: модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности; стратегия и тактика подготовки; виды гимнастического многоборья; годичный макроцикл.

JUSTIFICATION OF CONSTRUCTION OF A YEAR TRAINING MACROCYCLE FOR THE MEN'S NATIONAL TEAM OF THE REPUBLIC OF BELARUS IN ARTISTIC GYMNASTICS UNDER THE CONDITIONS OF INTERNATIONAL SANCTIONS

The article presents a preparation plan of the men's national gymnastics team of the Republic of Belarus for the main sports competitions 2023 and provides a rationale for building a one-year macrocycle under the sanctions of the International Olympic Committee.

Keywords: model characteristics of training and competitive activity; strategy and tactics of preparation; types of gymnastic all-around; one year's macrocycle.

ВВЕДЕНИЕ

Высокие спортивные результаты возможны только при наличии грамотного планирования соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Для этого необходимо последовательно, пошагово, осуществлять прогнозирование и моделирование их спортивной подготовки, подводя к пикам спортивной формы к основным соревнованиям годичного макроцикла [1]. Определяющим фактором развития гимнастики спортивной является повышение сложности соревновательных упражнений и судейских требований к мастерству гимнастов, у которых появилась возможность соревновательной деятельности в отдельных видах гимнастического многоборья. В связи с этим возникла необходимость персонализированного подхода к моделированию подготовки многоборцев и спортсменов, специализирующихся в отдельных видах [2].

С введением в начале 2022 г. Международной федерацией гимнастики санкций нарушился соревновательный график выступления белорусских спортсменов в олимпийском цикле. Требовалось изменить стратегию и тактику их подготовки.

Цель исследования: обосновать построение годичного макроцикла подготовки гимнастов национальной команды Республики Беларусь в 2023 г.

■ Задачи исследования:

Определить изменения в стратегии и тактике подготовки гимнастов национальной команды Республики Беларусь в условиях международных санкций.

Разработать основные модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности белорусских гимнастов высокого класса в 2023 г.

Разработать план подготовки мужской национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной к основным соревнованиям 2023 г.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В предыдущем олимпийском цикле 2016–2020 гг. проведена комплексная работа по формированию конкурентоспособного на международном уровне состава мужской национальной команды Республики Беларусь по гимнастике спортивной (НК). Ее возглавил представитель славных традиций советской гимнастической школы, чемпион СССР, мастер спорта СССР международного класса А.А. Шиковец. В этот период произошел подъем результативности соревновательной деятельности белорусских гимнастов. Было завоевано 14 медалей различного достоинства (9 медалей этапа Кубка мира (ЭКМ), 3 медали чемпионата Европы (ЧЕ), 1 медаль Европейских игр, 1 медаль Всемирной универсиады), что вдвое превысило ранее показанный результат 2012–2016 гг. (7 медалей, из них 6 медалей ЭКМ, 1 медаль ЧЕ) [2].

В 2022 г. белорусские гимнасты успешно начали свою соревновательную деятельность. На первом ЭКМ, прошедшем 24–27 февраля в г. Котбусе (Германия), лидер белорусской команды Ш-в Е. стал победителем в вольных упражнениях. На втором ЭКМ (2–5 марта, г. Доха (Катар)), Г-ч Д. занял 4 место в

упражнениях на кольцах, на которых белорусские спортсмены более 10 лет не попадали в финальные соревнования. На международных соревнованиях «Кубок России» (7–10 июля, г. Казань, Россия) Ш-в Е. занял 1-е место в вольных упражнениях и 3-е место в опорном прыжке.

Международный «Турнир спортивной славы», проходивший с участием российских лидеров 1–3 ноября 2022 г. в г. Могилеве (Республика Беларусь), принес новые награды. Среди мужчин Ш-в Е. завоевал 3 бронзовые медали (многоборье, вольные упражнения, опорный прыжок), Д-й С. – 2 бронзовые медали (упражнения на кольцах, перекладине), С-з А. стал бронзовым призером в упражнениях на брусках, Г-к Д. – в упражнениях на коне-махи. Среди юниоров П-ч Н. занял второе место в упражнениях на коне-махи, третье – в упражнениях на перекладине. И-в Б. стал победителем в опорном прыжке. Оценки, которые продемонстрировали спортсмены, соответствовали финалистам ЭКМ.

По результатам соревновательной деятельности 2022 г. был определен состав гимнастов НК на 2023 г. В команду вошли семеро сильнейших спортсменов, двое из них имеют звание «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса», пятеро – «Мастер спорта Республики Беларусь». Средний возраст гимнастов – 19 лет.

Система спортивных соревнований в 2023 г.			
Наименование	Сроки проведения	Место проведения	Планируемый результат
Чемпионат Беларуси ***	14–17 февраля	Республика Беларусь	1–3 место в многоборье, 1–3 место в отдельных видах
"Чемпионат России" ***	6–12 марта	Российская Федерация	1–8 место в многоборье, 1–8 место в отдельных видах
Открытый Кубок Беларуси (в сроки ЧЕ) **	9–13 апреля	Республика Беларусь	6–10 место в отдельных видах
Международные соревнования ***	20–30 мая	Российская Федерация	финал в многоборье, 1–8 место в отдельных видах
"Кубок России" ***	28 августа– 3 сентября	Российская Федерация	1–8 место в многоборье, 1–8 место в отдельных видах
Международные соревнования "Легенды гимнастики" (в сроки ЧМ) *	30 сентября– 4 ноября	Республика Беларусь	1–6 место в многоборье, 1–6 место в отдельных видах
Международные соревнования "Турнир спортивной славы" ***	12–16 ноября	Республика Беларусь	2–8 место в отдельных видах
Международные соревнования "Золотая чайка" ***	21–27 ноября	Российская Федерация	4–8 место в отдельных видах
Международные соревнования "Кубок М. Воронина" ***	28 ноября– 3 декабря	Российская Федерация	1–3 место в многоборье, 1–3 место в отдельных видах

Примечание: *** – аналог ЭКМ, ** – аналог ЧЕ, * – аналог ЧМ.

Рисунок 1. – План-прогноз по участию гимнастов НК в спортивных соревнованиях в 2023 г.

К сожалению, от дальнейшего участия в спортивных соревнованиях, проводимых Международной федерацией гимнастики, белорусские гимнасты были отстранены.

Таблица 1. – Модельные характеристики технической подготовленности гимнастов НК (n=7) в годичном макроцикле 2023 г.

Характеристики ТП		Показатели тестирования (октябрь 2022 г.)		Модельные показатели в 2023 г.
Вид программы	Оценки, единицы измерения	Среднее значение \pm стандартная ошибка среднего, $\bar{x} \pm m$	Стандартное отклонение, σ	$\bar{x} \pm \sigma$
Вольные упражнения	О.Т., баллы	5,06 \pm 0,33	0,86	6,00
	О.И., баллы	7,96 \pm 0,10	0,27	8,30
	Ок.О., баллы	13,01 \pm 0,34*	0,90	14,30*
Упражнения на коньках	О.Т., баллы	4,59 \pm 0,39	1,04	5,60
	О.И., баллы	8,34 \pm 0,18	0,47	8,80
	Ок.О., баллы	12,93 \pm 0,43*	1,14	13,40*
Упражнения на кольцах	О.Т., баллы	4,51 \pm 0,22	0,59	5,10
	О.И., баллы	8,00 \pm 0,20	0,52	8,50
	Ок.О., баллы	12,51 \pm 0,27*	0,71	13,60*
Опорный прыжок	О.Т., баллы	4,74 \pm 0,27	0,71	5,40
	О.И., баллы	8,73 \pm 0,16	0,42	8,90
	Ок.О., баллы	13,47 \pm 0,27*	0,71	14,30*
Упражнения на брусьях	О.Т., баллы	4,67 \pm 0,11	0,29	5,00
	О.И., баллы	8,14 \pm 0,27	0,71	8,40
	Ок.О., баллы	12,81 \pm 0,30*	0,81	13,40*
Упражнения на перекладине	О.Т., баллы	4,30 \pm 0,21	0,55	4,90
	О.И., баллы	7,80 \pm 0,30	0,80	8,60
	Ок.О., баллы	12,10 \pm 0,37*	0,98	13,50*
Гимнастическое многоборье	О.Т., баллы	27,87 \pm 1,03	2,73	30,60
	О.И., баллы	48,96 \pm 0,69	1,82	50,80
	Ок.О., баллы	76,84 \pm 1,06*	2,80	81,40*

Примечание: О.Т. – оценка трудности, О.И. – оценка исполнения, Ок.О. – окончательная оценка; * показатель, определяющий рейтинг спортсменов в соревнованиях.

В связи с этим был принят ряд управленческих решений по изменению стратегии и тактики подготовки НК в олимпийском цикле 2020–2024 гг.

Ввиду невозможности отбора на Олимпийские игры 2024 г., (ОИ-2024) в командных соревнованиях, акцентировать внимание тренеров на подготовку спортсменов в отдельных видах многоборья. Это позволит в случае отмены санкций бороться за олимпийские лицензии в этих видах.

Обратить повышенное внимание тренерского состава на подготовку юниоров, подходящих по возрасту к участию в ОИ-2028.

Произвести просмотр и отбор перспективных спортсменов резерва.

Развивать международное сотрудничество с лидерами мировой гимнастики – национальной и сборной командой Российской Федерации. Внести изменения в план спортивных мероприятий, включив участие в учебно-тренировочных сборах (УТС) и спортивных соревнованиях с представителями российской гимнастики (как на территории Беларуси, так и в России).

Хочется отметить, что такая стратегия совместной деятельности с победителями ОИ-2020 позволит укрепить позиции белорусских гимнастов и будет способствовать развитию вида спорта в стране. При этом мировая гимнастика спортивная уже страдает от отсутствия участия в международных соревнованиях белорусских и российских спортсменов, так как теряется зрелищность вида спорта и интерес зрителей к трансляциям.

В 2023 г. запланировано участие мужской НК в 9 спортивных соревнованиях на территории Беларуси и России. 7 из них – альтернатива ЭКМ. «Открытый Кубок Беларуси» (ОКБ) запланирован в сроки проведения ЧЕ, а международные соревнования «Легенды гимнастики» – чемпионата мира (ЧМ). В соответствии со стратегией и тактикой подготовки выработана система спортивных соревнований в 2023 г. и определены плано-прогнозные задания по участию в них гимнастов НК (рисунок 1).

Согласно стратегии и тактике подготовки, плановые задания спортсменам определены не только в гимнастическом многоборье, но и в отдельных видах (рисунок 1). Гимнастам НК необходимо показывать результат для попадания в финальные соревнования и завоевания медалей как в многоборье, так и в отдельных видах.

Для выполнения плановых заданий необходимо смоделировать основные характеристики подготовленности спортсменов. Для этого в октябре 2022 г. было проведено тестирование уровня технической и специальной физической подготовленности спортсменов-кандидатов в состав НК (n=7). На основе полученных показателей всей исследуемой группы были рассчитаны модельные показатели (равные $\bar{x} \pm \sigma$) характеристик технической (в отдельных видах и в гимнастическом многоборье)

и специальной физической подготовленности гимнастов НК на 2023 г. (таблица 2).

В конце годовичного макроцикла 2022 г. по состоянию ТП гимнасты НК на международном уровне (например, на ЧМ-2022) могли бы рассчитывать на попадание в финальные соревнования в трех видах программы: вольные упражнения (13,01±0,34 балла), упражнения на коне-махи (12,93±0,43 балла), опорный прыжок (13,47±0,27 балла) (таблица 1).

В случае отмены международных санкций достижение запланированных модельных показателей ТП позволит увеличить конкурентоспособность НК и бороться за участие в финальных соревнованиях ЧМ-2023 не только в этих видах, но и в гимнастическом многоборье (81,40 балла). Этому будет способствовать достижение модельных показателей СФП (таблица 2).

В конце годовичного макроцикла 2022 г. у гимнастов НК (n=7) наблюдался средний уровень показателей СФП (95,47±4,27 балла). Из них выше среднего уровня достигал Д-й С. (114,50 балла), а показатели остальных варьировали от 80,80 до 100,50 баллов. Это связано с недостаточностью силовой подготовленности у молодых спортсменов, что не позволяло им бороться за попадание в финальные соревнования в упражнениях на кольцах, брусьях и перекладине. В 2023 г. перед ними стоит задача повысить этим показатели по сумме баллов тестирования СФП до 106,80 баллов. Для этого необходимо значительно прибавить результат в силовых статических упражнениях (повысить время удержания «креста» на кольцах до 9,70 секунд и горизонтального упора на брусьях до 7,50 секунд), в упражнениях специальной выносливости (увеличить время фиксации стойки на руках на кольцах до 49,00 секунд и количества выполнения кругов двумя на коне с ручками до 53,00 раз). В связи с концентрацией внимания судей на исполнительском мастерстве гимнастов, всем спортсменам необходимо поддерживать на высоком уровне показателей гибкости. Что будет способствовать формированию гимнастического стиля и эстетически-грамотного исполнения гимнастами упражнений на снарядах.

В соответствии со стратегией и тактикой подготовки, для достижения модельных характеристик тренировочной деятельности и выполнения плановых заданий соревновательной деятельности был разработан план спортивной подготовки гимнастов НК в годовичном макроцикле 2023 г., схематически представленный на рисунке 2. Он основывался на календарном плане спортивных мероприятий. При разработке учитывались параметры типового макроцикла: продолжительность и задачи периодов подготовки, сроки проведения спортивных соревнований и УТС, тестирований и медико-биологического контроля, соотношение основных тренировочных средств (ОФП, СФП, ТП).

Годичный макроцикл 2023 г. сдвоенный. В нем выделяются два подготовительных, соревновательных и переходных периода, в которых решаются типичные для каждого из них задачи.

Программно-нормативные документы для специализированных учебно-спортивных учреждений

Таблица 2. – Модельные характеристики специальной физической подготовленности гимнастов НК (n=7) в годовичном макроцикле 2023 г.

Характеристики СФП		Показатели тестирования (октябрь 2022 г.)		Модельные показатели в 2023 г.
Вид подготовленности	Контрольные упражнения, единицы измерения	Среднее значение ± стандартная ошибка среднего, $\bar{x} \pm m$	Стандартное отклонение, σ	$\bar{x} \pm \sigma$
скоростно-силовая	1. С высокого старта бег 20 м, с	3,03±0,08	0,21	2,80
	2. Прыжок в длину с места, см	266,14±7,89	20,92	287,00
	3. Лазанье по канату (4 м) без помощи ног, с	4,44±0,37	0,98	3,50
силовая	4. Силовой стойка на руках («спичаг») на брусьях, количество	8,29±1,28	3,40	12,00
	5. Сгибание-разгибание рук («отжимание») в стойке на руках на брусьях, количество	8,34±0,18	2,44	11,00
	6. «Крест» на кольцах, с	6,06±1,35	3,59	9,70
	7. Горизонтальный упор на брусьях, с	5,07±0,91	2,42	7,50
специальная выносливость	8. Стойка на руках на кольцах, с	39,86±3,41	9,04	49,00
	9. Круги двумя на коне с ручками, количество	43,29±3,70	9,81	53,00
гибкость	10. Мост ноги вместе, сбавки в баллах	0,27±0,05	0,14	0,10
	11–13. Шагат (правой, левой, прямой), сбавки в баллах	0,25±0,03	0,08	0,20
Сумма баллов тестирования СФП		95,47±4,27	11,32	106,80

(СУСУ) по гимнастике спортивной регламентируют направленность и объем учебно-тренировочной работы гимнастов в годичном макроцикле [3, с. 69–78]. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на повышение функциональных возможностей, уровня общей выносливости, необходимого для выполнения гимнастического многоборья. В годичном макроцикле в общем объеме практической работы доля ОФП составляет от 5 % (в соревновательном) до 30 % (в переходном) периодах. СФП направлена на совершенствование скоростно-силовых, силовых качеств, специальной выносливости и гибкости гимнастов. На СФП отводится от 15 % (в соревновательном периоде) до 40 % (в переходном периоде).

ТП на этапе высшего спортивного мастерства составляет от 30 % (в переходном) до 80 % (в соревновательном) периодах от всех видов практической работы (рисунок 2). ТП направлена на повышение уровня технического мастерства гимнастов за счет увеличения сложности их соревновательных упражнений и повышения качества их исполнения [3].

Так как соревновательная деятельность у гимнастов осуществляется на протяжении всего календарного года без сезонных пауз, продолжительность подготовительного периода составляет 1 месяц (январь, июль). Для базового и контрольно-подготовительного мезоциклов характерно приобретение гимнастами спортивной формы, наращивание уровня специальной физической подготовленности, разучивание новых и совершенствование ранее освоенных элементов и связок. Доля ОФП составляет 10–15 %, СФП – 20 %, ТП – 65–70 %. К концу подготовительного периода гимнасты должны быть способны выполнять целые соревновательные упражнения. Поэтому проводится контроль технической и специальной физической подготовленности спортсменов [4].

Общая продолжительность соревновательных периодов 4 месяца (февраль – май, август – ноябрь). В общем объеме практической работы доля ОФП составляет 5–10 %, СФП – 15–20 %, ТП – 70–80 %. В соревновательном периоде выделяются несколько соревновательных мезоциклов, определяемых количеством основных стартов [4]. Они состоят из предсоревновательного мезоцикла, итогом которого являются контрольные (отборочные) соревнования (чемпионат Беларуси, открытый Кубок Беларуси, открытые республиканские соревнования), а также мезоцикла подготовки и участия в основных соревнованиях макроцикла (чемпионат России, открытый Кубок Беларуси, международные соревнования «Легенды гимнастики»).

Каждый полугодовой макроцикл завершается переходным периодом. Продолжительность его составляет 4–6 недель (июнь – июль, декабрь). В общем объеме практической работы доля ОФП составляет 30 %, СФП – 40 %, ТП – 30 %. Проводятся восстановительные и лечебные мероприятия, гимнасты выполняют упражнения ОФП и СФП, базовые комбинации,

разучивают новые элементы и их связки в видах многоборья, проходят углубленный медицинский осмотр. Тестирование ТП в декабре направлено на определение потенциала трудности соревновательных комбинаций на следующий год. Гимнасты в видах многоборья демонстрируют новые элементы и связки. При этом допускается выполнение упражнений в нестандартных условиях (например, над поролоновой ямой) с использованием дополнительных обкладочных матов и со страховкой тренера.

■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В условиях международных санкций стратегия и тактика подготовки гимнастов НК изменилась. Внимание тренеров акцентировано на повышение трудности и качества исполнения спортсменами соревновательных комбинаций в отдельных видах гимнастического многоборья. В состав НК включены молодые перспективные гимнасты, которые будут вести подготовку к ОИ-2028.

Календарный план направлен на взаимодействие с российскими коллегами и проведение совместных спортивных мероприятий на территории России и Беларуси.

Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности гимнастов белорусской мужской НК рассчитаны как для спортсменов, ведущих подготовку в отдельных видах, так и гимнастов-многоборцев. Выполнение запланированных тренировочных нагрузок и достижение модельных показателей ТП и СФП позволит спортсменам быть конкурентоспособными и бороться за медали на международных соревнованиях.

■ ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев, Л. Я. Рациональное построение тренировочного процесса гимнастов / Л. Я. Аркаев, В. Е. Лищенко, В. С. Рубин // Науч.-спортив. вестн. – 1983. – № 1. – С. 11–14.
2. Карась, О. В. Управление спортивной подготовкой гимнастов высокой квалификации в олимпийском цикле / О. В. Карась // Мир спорта. – 2021. – № 2. – С. 30–36.
3. Спортивная гимнастика (мужчины) : 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. В. П. Евсеев, Э. В. Ветошкина. – Минск : [б. и.], 2005. – 93 с.
4. Аркаев, Л. Я. Модель тренировочных нагрузок гимнастов национальной команды Республики Беларусь в мезоцикле непосредственной подготовки к чемпионату мира 2019 года / Л. Я. Аркаев, Г. Г. Лесив, О. В. Карась // Мир спорта. – 2019. – № 4. – С. 15–23.

21.11.2022