

снежного покрова был недостаточным для проведения учебно-тренировочных занятий на лыжных трассах, не оборудованных специальными машинами для получения искусственного снега.

Проведенный анализ позволяет констатировать, что на проведение учебно-тренировочного процесса юных биатлонистов отрицательное влияние оказывают погодноклиматические условия т. е. частое отсутствие снежного покрова или недостаточность снежного покрова.

Таким образом, становится необходимым поиск новых средств подготовки юных биатлонистов в меняющихся климатических условиях на осенне-зимнем этапе подготовки и разработка методики подготовки биатлонистов групп начальной подготовки на осенне-зимнем этапе.

1. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах: науч.-метод. пособие / В. Н. Плохой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Спорт, 2018. – 278 с.

УДК 355.237.084.92+796.4

*Самойлова В.А.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
Республика Беларусь, Минск

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Samoilova V.A.*

Belarusian State University of Physical Culture  
Republic of Belarus, Minsk

## **ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL BASIS OF THE LONG-TERM RESERVE TRAINING IN ARTISTIC GYMNASTICS**

**ABSTRACT.** The article deals with organizational and pedagogical basis of the long-term reserve training in artistic gymnastics. Organization of long-term training needs consideration of this process as a system, taking into account all its components.

**KEYWORDS:** organizational and pedagogical bases of reserve training; long-term training of gymnasts; artistic gymnastics; training stages.

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассмотрены организационно-педагогические основы многолетней подготовки резерва в спортивной гимнастике. При организации многолетней подготовки, этот процесс необходимо рассматривать как систему, учитывать все ее составляющие.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** организационно-педагогические основы подготовки резерва; многолетняя подготовка гимнастов; спортивная гимнастика; этапы подготовки.

Спортивная гимнастика, как целостная, динамически развивающаяся система, требует постоянного совершенствования методики тренировки, повышения технического мастерства спортсменов, соразмерного увеличения тренировочных нагрузок. Поскольку система многолетней подготовки резерва в спортивной гимнастике является чрезвычайно сложным явлением. Для повышения эффективности исследования здесь весьма перспективным является применение идей системного подхода, основополагающим для которого выступает понятие целостности, комплексное изучение явления, как целостного, состоящего из тесно взаимосвязанных между собой компонентов.

Основой развития как физического, так и любого другого потенциала человека выступает системный подход, который применим в рамках любого вида деятельности. В процессе подготовки гимнастов, методологически выверенная совокупность знаний, приемов и навыков, научно-обоснованная последовательность обучающих программ являются решающими факторами для проведения успешной учебно-воспитательной и тренировочной работы.

В процессе разработки системы подготовки гимнастов необходимо учитывать тот факт, что, в методологическом аспекте любое прогрессивное развитие системы связано с ее усложнением, характеризующимся интенсивным структурированием и ростом, интеграцией и дифференцированием элементов, а для живых систем еще и увеличением диапазона целесообразных функций в процессе достижения требуемого результата [2; 15].

Система многолетней тренировки гимнастов состоит из нескольких стадий, в свою очередь, каждая из стадий делится на несколько этапов. Первая стадия базовой подготовки, включает в себя два этапа: этап предварительной спортивной подготовки, основной задачей которого является разносторонняя физподготовка, а также приобретение как можно большего числа различных двигательных навыков и отбора, и этап начальной спортивной специализации. Вторая стадия, в процессе которой происходит развитие спортивных возможностей, также состоит из двух этапов: этапа углубленной тренировки и этапа спортивного совершенствования. И завершающая, третья стадия высшего спортивного мастерства состоит из двух этапов: дальнейшего совершенствования скоррелированности технического мастерства и силового потенциала на первом этапе и спортивного долголетия на втором.

Рассматривая процесс многолетней подготовки гимнастов во временном аспекте как систему, необходимо уделить внимание множеству составляющих данного процесса. Цепи годовых тренировочных циклов, каждый из которых подразделяется на три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Периоды подразделяются на этапы – общеподготовительные, специально-подготовительные, раннесоревновательные, соревновательные, разгрузочные, подготовительно-соревновательные, участие в соревнованиях, этапы – на соответствующие мезоциклы, мезоциклы – на макроциклы, а макроциклы – на тренировочные занятия, занятия – на разнообразные упражнения [7]. По мнению Л.П. Матвеева, основополагающим фактором для представления данной системы в ее иерархичной упорядоченности является содержание стадий и этапов многолетней тренировки гимнастов, развернутых во времени, необходимым для подготовки спортсменов высокого класса [7].

Поскольку двигательная функциональность гимнастов в процессе многолетней подготовки предопределена действием физических, психологических, педагогиче-

ских, медико-биологических, генетических, биомеханических факторов, ее аспекты изучаются учеными в различных областях науки. Например, учеными в области физической культуры и спорта основательно разработаны биомеханические и психолого-педагогические основы деятельности гимнастов, а также основные аспекты их подготовки [4–6; 8–10; 12–14; 17]. На основании разработок и исследований формируются прогрессивные научные течения, отражающие процессы дифференциации и специализации научно-спортивных дисциплин, а также общую тенденцию к интеграции знаний о спорте вообще и о гимнастике в частности.

В спортивной гимнастике построение непрерывной психоэмоциональной работы со спортсменами чрезвычайно актуально. Именно в этом виде спорта большую роль играет «интроверсивность», а результаты спортивной деятельности непосредственно зависят от предельной сосредоточенности спортсмена на чувственном восприятии, четком определении своих возможностей, темпоритма движений, перемещений в пространственных и временных диапазонах. Наряду с этим, к психологическим особенностям спортивной гимнастики как вида спорта причисляют очень сильную психологическую напряженность, ощущение опасности, связанное с постоянным риском для здоровья и жизни спортсмена, как во время соревнований, так и во время тренировочного процесса. Все вышеперечисленное требует от гимнастов наличия багажа конкретных теоретических, практических, а также психологических знаний и компетенций, а от тренеров и психологов, задействованных в процессе подготовки спортсменов, – предельного внимания к психологическим особенностям и максимального учета индивидуальных возможностей каждого гимнаста.

На современном этапе в системе спортивной подготовки гимнастов стали происходить многочисленные изменения, в том числе значительно увеличился удельный вес психологической составляющей. Выстраивание процесса психологического сопровождения спортивной деятельности основывается на субъектно-ориентированном подходе, основной задачей которого является становление спортсмена субъектом своей спортивной деятельности (Г.Д. Бабушкин, 2013). В большей мере это связано со сдвигом приоритетов процесса подготовки с результатов спортивной деятельности на реализацию потенциала личности. Непосредственно по этой причине психологическое сопровождение процесса подготовки гимнастов являлось одной из первостепенных составляющих тренировочного процесса, а ее построение требует не только моделирования процесса становления психологической подготовленности и устойчивости гимнастов, но и корректировки технологии психологической подготовки с учетом индивидуально-типологических характеристик гимнастов, психологической совместимости с тренерским составом и рядом других факторов. Компетентность тренера-преподавателя в области психологии спорта напрямую влияет на эффективность осуществления процесса психологической подготовки гимнаста. Высококвалифицированное психологическое сопровождение позволяет «подвести» спортсмена к различным стартам с наименьшими психоэмоциональными затратами, а в процессе всей спортивной карьеры «приглушить» факторы, способствующие эмоциональному выгоранию. Психологическую подготовку, как и другие виды подготовки, необходимо рассматривать как систему.

Одной из существеннейших предпосылок для достижения серьезных и устойчивых спортивных результатов является наличие адекватного научно-методического

и медико-биологического обеспечения подготовки гимнастов. А также для эффективного управления подготовкой гимнастов необходим жесткий контроль за тренировочной нагрузкой спортсменов с минимизацией ее параметров [2].

На стадии высшего спортивного мастерства контроль тренировочного процесса осуществляется в течение года, в основном посредством локального контроля за технической и физической подготовленностью и предусматривает три ключевых формы комплексного контроля: этапный, оценивающий общее состояние организма спортсмена; текущий, определяющий ежедневные изменения в состоянии организма спортсмена; оперативный (служит для оценки состояния в данный момент), итоговый с учетом информации, собранной за тренировочный год. Результаты соревновательной деятельности, контрольных упражнений (тестов) – основополагающее звено в контроле подготовленности гимнастов на данной стадии. Участие в соревнованиях на этой стадии дает возможность выстроить оптимальную годовую структуру комплексного педагогического контроля. Для контроля за специальной физической подготовленностью гимнастов на стадии высшего спортивного мастерства тесты подбираются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Таким образом, функциональность гимнастов в процессе специализированной подготовки и саму подготовку мы рассматриваем как многофункциональные системы с целенаправленной отдачей в форме спортивно-технического результата.

Существенное отставание спортивных достижений белорусских гимнастов от общемировых высот, которое большинство экспертов соотносят с узким ограниченным подходом к комплексу факторов, увеличивающих результативность соревновательной деятельности спортсменов, координационными и методическими недоработками в организации тренировочного процесса гимнастов, скудным использованием прогрессивного опыта тренировок сильнейших зарубежных гимнастов, приводит к потребности изыскания путей инновационной системы подготовки в спортивной гимнастике. Исследование динамики рекордов, рассмотрение прогрессивного спортивного опыта и научно-методической литературы показывает, что уровень спортивных результатов и параметры тренировочных нагрузок гимнастов вплотную приближаются к биологическим границам. Это предопределяет необходимость новых, резервных путей для совершенствования тренировочного процесса на всех этапах многолетнего спортивного совершенствования.

1. Аркаев, Л. Я. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной страны): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. Я. Аркаев. – М., 1994. – 37 с.

2. Аркаев, Л. Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучили // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 11. – С. 17.

3. Большая Советская Энциклопедия. – 3-е изд. – М.: Советская Энциклопедия, 1968–1979.

4. Гавердовский, Ю. К. Сложные гимнастические упражнения и обучения: дисс. д-ра пед. наук. – М., 1986. – 689 с.

5. Ипполитов, Ю. А. Обучение гимнастическим упражнениям на основе их моделирования / Ю. А. Ипполитов // Теор. и практ. физ. культ. – 1987. – № 11. – С. 41–43.

6. Коренберг, В. Б. Качественный кинезиологический анализ как педагогическое средство в спорте: дисс. д-ра пед. наук в виде науч. Докл. / В. Б. Коренберг. – М., 1995.

7. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 280 с.

8. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах со сложной координацией: дисс. д-ра. пед. наук. – М., 1992.

9. Назаров, В. Т. Биомеханические основы обучающей деятельности при освоении ациклических упражнений (на примере спортивной гимнастики): дисс. д-ра пед. наук / В. Т. Назаров. – М., 1974.

10. Розин, Е. Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов / Е. Ю. Розин // Теор. и практ. физ. культ. – 1997. – № 11. – С. 41–43.

11. Советский энциклопедический словарь. – М.: Большая российская энциклопедия, 2002.

12. Спортивная гимнастика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под. ред. Ю. К. Гавердовского, В. М. Смоленского. – М.: ФиС, 1979. – 328 с.

13. Сучилин, Н. Г. Становление и совершенствование технического мастерства в упражнениях прогрессирующей сложности. – дисс. д-ра пед. наук. – М., 1989. – 799 с.

14. Украин, М. Методика тренировки гимнастов / М. Украин. – М.: ФиС, 1971.

15. Философский энциклопедический словарь. – М.: Прогресс, 1983. – 840 с.

16. Философский энциклопедический словарь. – М.: Сов. Энциклопедия, 1983.

17. Чебураев, В. С. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд по спортивной гимнастике / В. С. Чебураев // Теор. и практ. физ. культ. – 1997. – № 11. – С. 44–46.

УДК 614.2

*Самушия К.А.,*

*Попова Г.В.*

Белорусская медицинская академия последипломного образования  
Республика Беларусь, Минск

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

*Samushiya K.A.,*

*Popova G.V.*

Belarusian Medical Academy of Postgraduate Education  
Republic of Belarus, Minsk

## **CURRENT PROBLEMS OF MEDICAL SUPPORT OF HIGH-PERFORMANCE SPORT**

ABSTRACT. Peculiarities of medical support of high-performance sport in the Republic of Belarus and the existing problems of its efficiency improvement are considered in the article.

KEYWORDS: high-performance sport; medical support; efficiency enhancing.

АННОТАЦИЯ. В статье рассмотрены особенности медицинского обеспечения спорта высших достижений Республики Беларусь, существующие проблемы повышения эффективности медицинского обеспечения.