

**КОБРИНСКИЙ Михаил Ефимович, д-р пед. наук, профессор**  
**САМОЙЛОВА Виктория Александровна**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Данная статья рассматривает теоретические основы научно-методического сопровождения в спортивной гимнастике. Определяются подходы по проведению этапного, текущего, соревновательного обследования, которое необходимо осуществлять на постоянной основе. Проведенный анализ свидетельствует о том, что использование теоретических знаний и практических навыков в совокупности повышают качество подготовки гимнастов.

**Ключевые слова:** научно-методическое сопровождение; теоретические основы; спортивная гимнастика; спортивная наука.

## THEORETICAL BASES OF METHODOLOGICAL SUPPORT IN ARTISTIC GYMNASTICS

Theoretical foundations of the methodological support in artistic gymnastics is considered in the article. Approaches to the stage, current, and competitive examination, which must be carried out on an ongoing basis, are determined. The analysis shows that the use of theoretical knowledge and practical skills in the aggregate improves the quality of gymnasts training.

**Keywords:** methodological support; theoretical bases; artistic gymnastics; sports science.

**Введение.** Рост результатов в олимпийском спорте предъявляет высокие требования к качеству работы тренерских кадров и всех заинтересованных в подготовке спортивного резерва.

Эту задачу невозможно решить без четко продуманной системы теоретических основ научно-методического сопровождения, которое должно реализовываться через проверенные практикой достижения спортивной науки. Это сложный многофакторный процесс, который немислим без разносторонней квалификации тренера, без работы с группой специалистов по разным направлениям деятельности (педагогов, психологов, медиков, биологов). Эффективность такой совместной работы даст возможность использовать, во-первых, данные прикладных фундаментальных разработок в разных областях научных исследований. Во-вторых, эти научные разработки будут использованы для дальнейшего совершенствования научно-методического сопровождения.

Совместная работа тренеров, научных работников, других специалистов будут носить комплексный, системный характер для дальнейшего совершенствования работы со спортсменами.

Спортивная гимнастика – это сложнокоординационный вид спорта, входящий с давних времен в олимпийскую программу, по которой разыгрывается 14 комплектов медалей. Он считается медалеемким [2, 7, 1].

Следовательно, при организации планирования этапов подготовки необходимо использовать теоретические знания и практический опыт. В этой связи необходимо разработать программно-методическое обеспечение, которое, по нашим исследованиям, даст возможность реально оценить ситуацию для осуществления более продуктивного подхода в подготовке гимнастов.

**Цель исследования** – научно обосновать использование в практической работе теоретических основ научного сопровождения в спортивной гимнастике.

**Задачи исследования:**

1. Теоретически выявить объективные предпосылки научно-методического сопровождения процесса подготовки гимнастов.

2. Подготовить предложения для научного обоснования комплексного контроля подготовленности спортсменов.

Интенсивный рост результатов в спортивной гимнастике, постоянно усиливающаяся конкуренция сильнейших атлетов мира, значительное финансирование – все привело к возрастающему интересу общества к теории спорта. Спортивная гимнастика, как всякая развивающаяся система, связана с усложнениями, характеризующимися интенсивным структурированием, интеграцией и дифференциацией ее элементов, увеличением диапазона целесообразных функций в процессе достижения нужного результата. Исследователю необходимо учитывать эти факторы.

Сегодня, когда количественный состав фактов, накопленный смежными науками (прежде всего биологического цикла), обуславливает переход представлений о сути спортивной тренировки на новый качественный уровень, все большую роль играет использование знаний из ряда общих научных и медицинских дисциплин. Это дает возможность говорить о спортивной подготовке как интегрированной теории аналитико-синтезирующего, но не собирательного характера [9, 12, 13].

Существует неразрывная закономерность между улучшением резуль-

тативности и процессом подготовки спортсменов на протяжении всего периода учебно-тренировочной деятельности. Неоднородность таких подходов к каждой из областей существенно затрудняет объективную картину при организации тренировочного процесса. Из этого можно сделать вывод, что спортивно-педагогическая сфера выступает приоритетной в обеспечении прогресса в гимнастике. Важными позициями, оказавшими наибольшее влияние на результативность достижений на международной арене, следует считать:

- увеличение интенсивности нагрузок в тренировочном периоде и более качественное выступление гимнастов на крупных международных соревнованиях явилось следствием увеличения количества рекордов, устанавливаемых в гимнастическом многоборье;

- системный подход, который предусматривает тренировочные, соревновательные нагрузки, активный отдых, питание и восстановительные мероприятия является неотъемлемым звеном в организации учебно-тренировочного процесса. Также необходимо учитывать и то, что прекращение оптимальной работы одного из звеньев влечет за собой тотальное разрушение системы, что, безусловно, отражается на результатах гимнастов (рисунок 1);

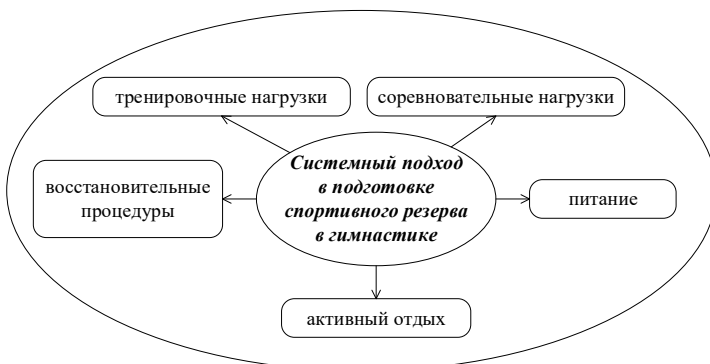


Рисунок 1. – Системный подход в организации подготовки гимнастов

– усовершенствование системы теоретических основ с учетом научно-методического сопровождения позволяет получать объективную информацию о состоянии организма гимнаста, сведения о структуре соревновательной подготовленности, изучать показатели работоспособности, психолого-педагогической устойчивости и возможности отслеживать эффективность сопровождающих программ. Основываясь на данных, полученных в ходе научного эксперимента, в ходе наблюдения за их динамикой разрабатываются концепту-

альные основания управления подготовкой резерва (рисунок 2).

С учетом вышесказанного можно сделать вывод о том, что теоретические основы научно-методического сопровождения являются одним из главенствующих звеньев в улучшении качества подготовки спортсменов, куда должны входить все ключевые системы контроля, в том числе педагогического, биомеханического, медико-биологического, биохимического и психологического и т. д. [3, 5, 6, 8, 14].

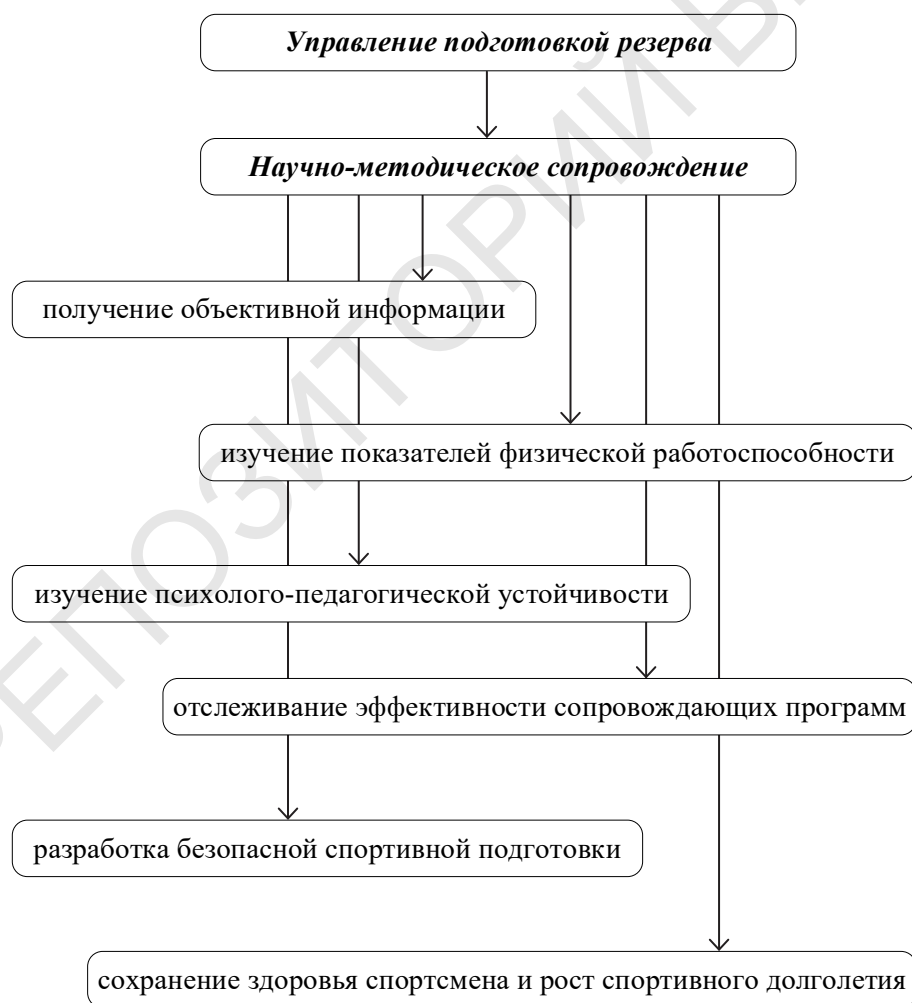


Рисунок 2. – Управление подготовкой резерва

Наличие в базе данных тренера новейших методик тестирования, умение координировать работу с учеными и специалистами – все это позволит скорректировать программу и обеспечит достижение поставленной цели.

Внедрение современных спортивных технологий в подготовку формирует стратегию дальнейшей работы:

- отбор кандидатов в состав команды;
- прогнозирование спортивных результатов;
- моделирование;
- нормирование тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники исполнения упражнений;
- осуществление комплексного контроля;
- выработку предложений по своевременной коррекции учебно-тренировочного процесса;
- проведение восстановительных мероприятий.

Можно отметить, что Л.П. Матвеев и Н.Г. Озолин особое внимание уделяли использованию передовых технологий: физической; функциональной; технической; психологической; тактической подготовки [10, 11].

Исходя из вышесказанного следует подчеркнуть важность построения максимально эффективной системы учебно-тренировочного процесса, где немаловажную роль должны играть комплексные научные группы, которые будут осуществлять постоянный контроль учебно-тренировочного и соревновательного процессов, анализировать полученные данные, разрабатывать планы дальнейших действий.

В структуре научного сопровождения необходимо предусматривать использование тестов с высоким уровнем надежно-

сти, отвечающих требованиям информативности, объективности, использовать оптимальное количество показателей, необходимых для получения объективных данных о состоянии гимнаста.

При подготовке резерва необходимо применять: этапное комплексное обследование (ЭКО); текущее обследование (ТО); обследование соревновательной деятельности (ОСД) [15, 4].

Данные виды обследований проводятся на основе методик, которые принимают во внимание специфику вида спорта.

ЭКО выступает базовым мероприятием по осуществлению контроля и позволяет получать объективные показатели о состоянии спортсмена, об уровне его интегральной подготовленности и выявлять резервные возможности спортсмена.

Данная информация позволяет сравнить имеющиеся показатели с модельными, сопоставить с тренировочным планом и, соответственно, вносить необходимые коррективы. Регулярные обследования позволяют уберечь гимнаста от состояния «перетренированности», которое часто встречается в спортивной практике при неверно выстроенной системе подготовки спортсмена. Это одна из причин, подтверждающая необходимость проводить обследование систематически.

Текущее обследование спортсменов дает возможность осуществлять контроль функционального состояния спортсмена, осуществлять оценку степени воздействия тренировочной нагрузки, учитывать факторы, лимитирующие выполнение плановых тренировочных нагрузок, а также проводить исследование по эффективности процесса восстановления организма атлетов. Например, зафиксировать состояние гимнаста перед выполнением или после выполнения элемента, комбинации на кольцах, вольных упражнениях и других видах гимнастического много-

борья; после хореографического выступления, разминки или по завершении учебно-тренировочного занятия. Все это предоставляет возможность специалистам оценить психологическое состояние атлета, что в учебно-тренировочном процессе также немаловажно.

При организации обследования соревновательной деятельности, необходимо проводить основное тестирование (в зоне соревновательной интенсивности) путем моделирования ситуации на контрольных стартах, прогонах и т. д. Гимнаст испытывает колоссальный стресс во время выступления на снаряде. Связано это с большой ответственностью перед командой. Вовремя зафиксировав состояние гимнаста, внося необходимые коррективы, можно избежать негативных последствий.

Оценка соревновательной деятельности является очень важной составляющей комплексного контроля. Одним из компонентов ОСД рассматривается учет ошибок, которые допускают спортсмены в разных видах многоборья. Это выявляется при анализе видеозаписей, которые дают возможность выявлять причины и по итогам разрабатывать методические рекомендации по устранению ошибок, допускаемых спортсменами. Эти факторы дают возможность оценить эффективность в будущем учебно-тренировочного процесса на последующих этапах подготовки.

Лидеры в спортивной гимнастике, представители таких стран как США, Россия, Япония и Китай, широко используют теоретические знания, которые влияют на эффективность научно-методического обеспечения в подготовки спортсменов в этих странах, они в процессе подготовки широко применяют высоко автоматизированные контрольно-управленческие системы. Все необходимые теоретические раз-

работки предоставляются тренерскому составу через информационные центры. Существующие на сегодняшний день специализированные структуры, в которых задействованы специалисты в области теории спортивной подготовки, позволяют осуществлять тренировочный процесс на более высоком уровне посредством использования информации, которую можно получить, используя новейшие научные методики и компьютерные технологии.

Большое влияние на эффективность научного сопровождения оказывает инструментарий современной диагностической аппаратуры (физиологические, биохимические, биомеханические, психологические комплексы), которые должны способствовать осуществлению НМО на более высоком уровне.

**Заключение.** Спортивная гимнастика требует от каждого гимнаста высокого уровня двигательных качеств, таких как ловкость, быстрота, специальная выносливость, поэтому необходимо отметить, если в общих упражнениях требуются дозированные параметры двигательных действий, то в ряде других – усилия к более предельным, или сочетаний. При централизованной подготовке в настоящее время широко используются многократные тренировки в день, это говорит о том, что необходима довольно эффективная система контроля за общим состоянием здоровья, тренировочными нагрузками и т. д. перспективных молодых гимнастов.

Таким образом, проведя теоретический анализ основ научно-методического сопровождения резерва в спортивной гимнастике, мы продолжаем экспериментальную работу по улучшению учебно-тренировочного процесса гимнастов, ставя задачи о необходимости дальнейшей разработки, апробации и внедрения управленческой концепции контроля под-

готовки спортивного резерва с использованием формализованных методов и современных компьютерных технологий. Именно такая концепция, на наш взгляд, явится завершением настоящего исследования. При этом мы отмечаем, что среди многообразных проблем, детерминирующих успешность деятельности спортивного резерва, особое место принадлежит управленческим и связанным с ними педагогическими проблемами.

Решение этих вопросов ориентировано на принятие принципов, форм и методов контроля деятельности по подготовке спортивного резерва; внедрения единой системы учетно-отчетной документации, характеризующей качественные показатели подготовки резерва; разработку, проведение мероприятий по реализации концепции научно-методического сопровождения.

Исходя из этого можно сделать вывод о том, что, эффективность спортивной подготовки должна иметь свою программу и осуществляться в рамках комплексных научных групп, что позволит разработать многоступенчатую систему отбора; определить значимость факторов, детерминирующих успеш-

ность спортсменов, и оценить эти факторы в соответствии с принятой концепцией отбора и т. д.

Научно-методическое сопровождение – это сложный многофакторный процесс, предполагающий определение структуры, содержания и направленности информационных потоков для каждого уровня управления резервным спортом. Оно предполагает установление периодичности поступления информации; объема и качества ее обработки; принципы классификации, систематизации и описания вторичной информации; формы представления информации для каждого уровня управления резервным спортом в соответствии со сферой компетенции, направленности и специфики принятия управленческих решений. Все это позволяет получать объективную информацию о состоянии гимнаста на протяжении спортивного цикла и анализировать ее, разложить систему многолетней подготовки резерва на отдельные малые звенья, то есть рассмотреть ее более детально. Все это необходимо уже сейчас и будет способствовать достижению высоких результатов в спортивной гимнастике.

1. Терехина, Р. Н. Актуальные проблемы специальной подготовленности гимнасток на современном этапе развития женской спортивной гимнастики / Р. Н. Терехина [и др.] // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 8. – С. 183–185.

2. Андреевко, Т. А. Итоги выступления сборной команды России по спортивной гимнастике на XXXI Олимпийских играх – 2016 / Т. А. Андреевко, Е. Ю. Палаева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 1 (19). – С. 18–23.

3. Бальсевич, В. К. Организация непрерывного контроля за двигательными функциями организма спортсмена / В. К. Бальсевич, А. И. Пьянзин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 32–34.

4. Годик, М. А. Комплексный контроль в спорте / М. А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 22–25.

5. Зеличенко, В. В. Легкая атлетика: критерии отбора / В. В. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа; Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 240 с.

6. Корнеев, А. А. Тесты в тренировке пловцов высокого класса / А. А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 1970. – № 7. – С. 11–15.

7. Лесив, Г. Г. Техническая и специальная физическая подготовленность спортсменов мужской и женской национальной команды Республики Беларусь по спортивной гимнастике в макроцикле подготовки 2017–2018 годов / Г. Г. Лесив, О. В. Карась // Ценности, традиции и новации современного спорта: материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилук (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 138–139.

8. Мартынов, В. С. Комплексный контроль в циклических видах спорта (на материалах лыжных дисциплин) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. С. Мартынова ; Ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1992. – 70 с.

9. Матвеев Л. П. Общая теория спорта : учебник / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Военизда-та, 1997. – 304 с.

10. Матвеев, Л. П. К дискуссии о теории спортивной подготовки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 55–61.

11. Озолин, Н. Г. Некоторые аспекты подготовки спортсменов к Олимпийским играм 1952–1972 гг. / Н. Г. Озолин ; Гос. центр. ин-т физ. культуры, каф. легкой атлетики. – М. : Метод. кабинет, 1975. – 53 с.

12. Основы управления подготовкой юных спортсменов : монография / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

13. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта : в 2 кн. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 1994. – Кн. 1. – 496 с.

14. Тер-Ованесян, А. А. Спорт. Обучение, тренировка, воспитание / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.

15. Тимакова, Т. С. Анализ состояния НМО в организациях, ответственных за подготовку спортивного резерва в стране / Т. С. Тимакова, Ю. Б. Кулагина, И. А. Шилина // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 5. – С. 23–27.

Поступила 15.05.2019

УДК 796.332+796.015.31

**МАКАРОВ Анатолий Васильевич**

**ПРИЛУЦКИЙ Павел Михайлович, канд. пед. наук, доцент**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

**ЕРМОЛЕНКО Сергей Николаевич**

*Футбольный клуб «Торпедо-БЕЛАЗ»,  
Жодино, Республика Беларусь*

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА В ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ 18–20 ЛЕТ**

В статье представлены данные о динамике тренировочных нагрузок различной направленности и их величины в подготовительном периоде футболистов 18–20 лет.

**Ключевые слова:** футболисты; подготовительный период; тренировочные нагрузки.

## **THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE PREPARATORY PERIOD OF 18–20-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS**

The article reveals data concerning the training loads dynamics of various purpose and value in the preparatory period of 18–20-year-old football players.

**Keywords:** football players; preparatory period; training loads.

**Введение.** В настоящее время достижения высоких спортивных результатов возможны лишь при целенаправленной подготовке спортсменов. Временные затраты на их подготовку достигают до 1500 часов в год. Количество тренировочных занятий в день в отдельных видах спорта достигает трех-четырех [8]. Поэтому проблема рационального постро-

ения тренировочного процесса занимает одно из ведущих мест в теории и методике спортивной подготовки, а анализ тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов позволяет выявить тенденции в подготовке, ее структуру и содержание. Законченным циклом является годичный, поэтому многие авторы посвятили ему свои работы [1–3, 5, 7, 9].