

АЛГОРИТМ КОНТРОЛЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТІ  
КВАЛІФИЦІРОВАННИХ ГІМНАСТОК  
В ГРУППОВИХ УПРАЖНЕННЯХ



*Топол Анна*

Национальный университет физического воспитания и спорта  
Украины

**Анотація**

У статті представлена система контролю спеціальної підготовленості кваліфікованих гімнасток у групових вправах. Розроблен алгоритм контролю підготовленості гімнасток у групових вправах, в основі якого лежать організаційні заходи проведення контролю (місце, термін проведення, контингент), програма контролю (тести, методики) та комплексна оцінка спеціальної підготовленості гімнасток (аналіз результатів тестування, висновки, рекомендації, корекція). Акцентується увага на основних засобах і методах проведення контролю у тренувальній та змагальній діяльності.

**Ключові слова:** спеціальна підготовка, підготовленість, групові вправи, алгоритм, оцінка.

**Annotation**

This article covers the system of qualified gymnasts' specialized training in group performances. The algorithm of the training control of gymnasts in group performances was developed, based on the organisation issues of conducting control (piece, time, contingent), the control program (tests, methods) and the complex evaluation of the specialized training of gymnasts (analysis of tests results, conclusion, recommendations, correction). The attention is paid to the main materials and methods of conducting a control in training and competitions.

**Key words:** specialized training, training, group performances, control, algorithm, evaluation.

**Постановка научної проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Проблема спеціальної підготовленості спортсменок в групових упражнениях художественной гимнастики остается одной из центральных в спортивной подготовке, сдерживающих рост спортивного мастерства. Отсутствие единой системы оценки возможностей спортсменок в групповых упражнениях, предусматривающей комплекс соответствующих информативных показателей, не позволяет сравнивать результаты, полученные различными авторами в рамках данного вида спорта.

Управление деятельностью спортсменок в художественной гимнастике осуществляется посредством педагогических воздействий, а именно – при помощи контроля [8]. Функционирование системы оптимального сочетания средств контроля осуществляется за счет постоянного взаимодействия: спортсменка, врач, психолог, тренер [1]. Данный подход в первую очередь включает в себя организационно-методические основы спортивной подготовки [3, 5, 7]. Сбалансированное сочетание психолого-педагогического и медико-биологического контроля во время учебно-тренировочного процесса позволяет опреде-



лить уровень подготовленности и тренированности спортсменки, прогнозировать индивидуальные спортивные достижения, а также подводить спортсменку к проявлению максимальных возможностей. Поэтому информацию об уровне подготовленности гимнасток, знание и учет особенностей содержания и организации работы на этапах подготовки к соревнованиям следует рассматривать как один из важнейших показателей эффективности тренировочного процесса [6].

Управление процессом спортивной тренировки в условиях особого дефицита времени предполагает наличие информации о тренировочных воздействиях, анализ которых позволяет вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс [6]. Использование методов управления командой с учетом более короткого времени в тренировочном процессе позволит тренеру определить уровень подготовленности гимнасток на определенном этапе подготовки и предрасположенность спортсменок к достижению высоких результатов [2].

В доступной литературе по данной проблеме [3, 5, 7] имеются рекомендации по построению индивидуальной подготовки спортсменок в художественной гимнастике, данные, отображающие контроль соревновательной и тренировочной деятельности, состояние гимнасток на различных этапах подготовки. Вместе с тем недостаточно информации об оценке специальной подготовленности спортсменок в групповых упражнениях.

**Цель исследования** – обосновать алгоритм контроля специальной подготовленности в групповых упражнениях художественной гимнастики.

**Методы исследования:** анализ специальной, научно-методической литературы, экспертный опрос, педагогическое наблюдение.

### **Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования.**

Анализ литературных источников [1, 6] позволил установить, что одним из основных направлений современной подготовки квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике является качественное содержание и организация системы подготовки, которая базируется на единстве организационных, программно-методических основ, материально-технической оснащенности процесса и реализуется комплексным использованием специфических методик в сочетании с педагогическим и медико-биологическим контролем.

Опрос тренеров показал, что в процессе совершенствования мастерства гимнасток огромное внимание уделяется проблеме комплексной оценки специальной подготовленности гимнасток. Специалисты считают, что необходимым условием контроля специальной подготовленности спортсменок является создание баланса между всеми компонентами подготовленности гимнасток: технической, физической, психологической и функциональной. Данные составляющие должны быть увязаны в единую систему педагогического регулирования подготовки квалифицированных гимнасток.

Педагогическое наблюдение тренировочной и соревновательной деятельности в групповых упражнениях установило, что эффективным средством контроля является создание комплексной программы долговременного действия, которая будет учитывать оценку спортивных результатов, стабильность выступлений, учет индивидуального плана подготовки и функциональных возможностей спортсменок.

Результаты анализа проведенных исследований явились основанием для включения в тренировочный процесс системы

контроля, – через модель средств, используемых для оценки всех видов подготовки гимнасток. Для этого был разработан алгоритм контроля специальной подготовленности в групповых упражнениях художественной гимнастики (рис. 1).

Предложенный алгоритм включает в себя организационные мероприятия проведения контроля, программу контроля и комплексную оценку специальной подготовленности гимнасток. Данная структура подготовки гимнасток обуславливает эффективную тренировочную деятельность в групповых упражнениях и позволяет рационально проводить мероприятия по оценке состояния спортсменок на различных этапах подготовки.

На первом этапе проведения контроля необходимо установить организационно-управленческие компоненты подготовки гимнасток. Процесс состоит из мероприятий, направленных на обеспечение оптимального функционирования централизованной подготовки гимнасток вместе с тренерами и специалистами из разных областей науки и практики, способных оказать результативную помощь во всех аспектах подготовки спортсменок.

Особенно важной составляющей проведения контроля является определение целей и задач специальной подготовленности гимнасток. Для этого целесообразен систематический комплексный контроль, цель которого заключается в оценке состояния гимнасток на основе определения уровня различных сторон подготовленности, проводить с использованием видов контроля: этапного, оперативного и текущего. Результаты исследований в каждом виде контроля позволят выявить степень успешности деятельности гимнасток и тренера, их рассогласование с планом подготовки и обосновать пути исправления недостатков.



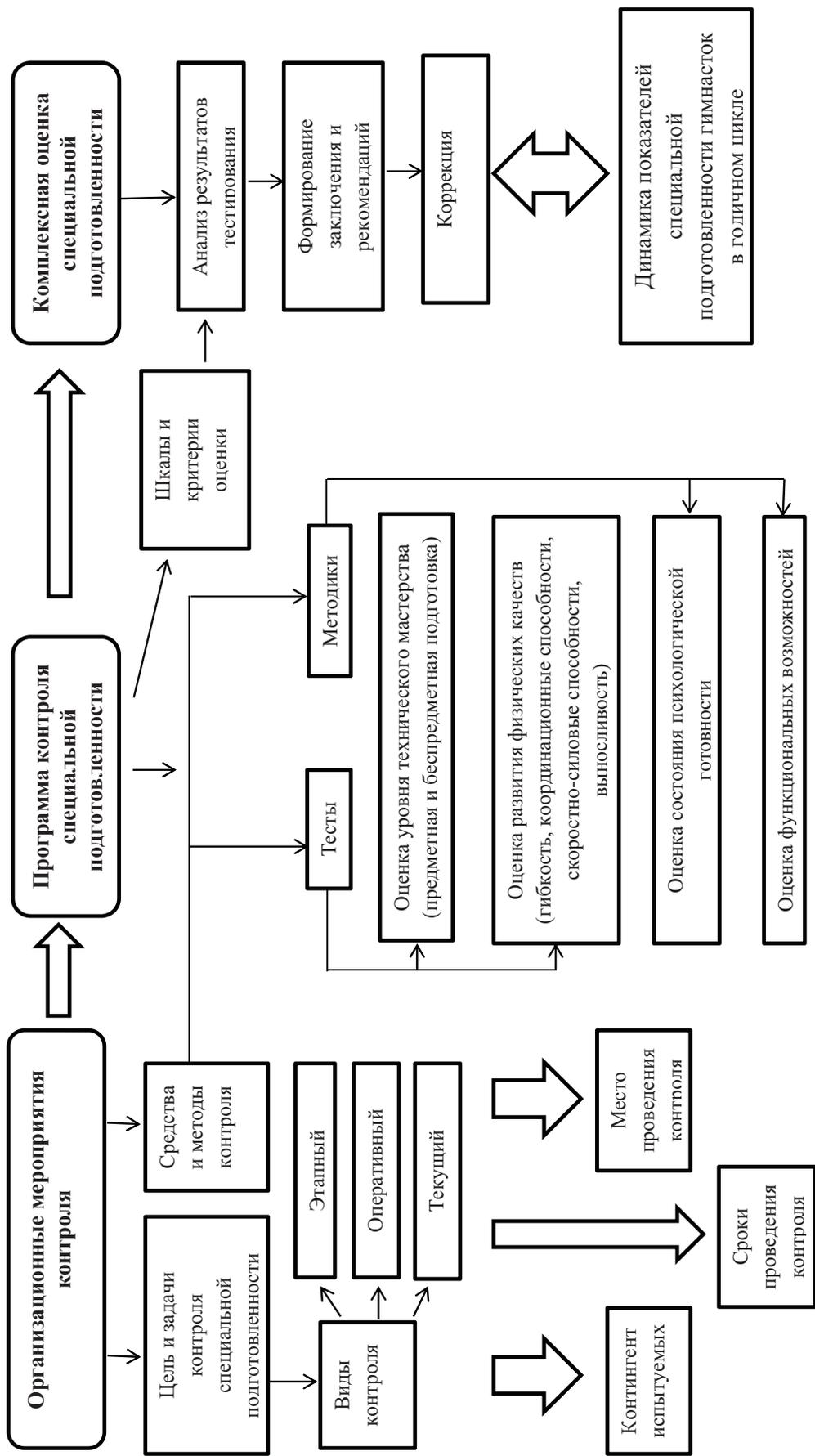


Рис. 1 Алгоритм контроля специальной подготовленности квалифицированных гимнасток, специализирующихся в групповых упражнениях

В соответствии с этим необходимо систематизировать условия, необходимые для проведения контроля:

- проведение обследований (тестирования) спортсменок с учетом их возраста и квалификации;

- место проведения исследований (центры подготовки спортсменов, научно-исследовательские институты, лаборатории, спортивные учебно-тренировочные базы и т.д.)

- сроки проведения контроля (количество раз в течении года).

Эти компоненты контроля позволяют тренерам собрать более точную информацию об уровне подготовленности спортсменок, их текущем функциональном состоянии организма, восстановлении физического и психологического потенциала спортсменок после тренировочных и соревновательных нагрузок.

Второй этап проведения контроля должен осуществляться за счет специальных средств и методов контроля. Это могут быть специально разработанные программы подготовки гимнасток, включающие в себя контрольные тесты по технической и физической подготовке, а также методики, оценивающие уровень психологической готовности и функционального состояния спортсменок.

Анализ литературы [3, 4, 6, 7] и собственные исследования показали, что эффективным средством является разработка тестирования для оценки различных сторон подготовленности спортсменок и включение системы контроля специальной подготовленности в прогнозирование тренировочного процесса спортсменок.

Техническая и физическая подготовка оценивается с помощью разработанных для команд нормативов (тестов). При контроле технической подготовленности гимнасток оценивается уровень предметной и беспредметной подготовки. При этом также

предусматривается оценка композиционно-исполнительского мастерства гимнасток в команде по трем основным показателям:

- содержание комбинаций – техническая оснащенность;

- уровень владения техникой упражнений;

- уровень надежности выполнения комбинаций.

Контроль физической подготовленности осуществляется в соответствии с определением уровня развития физических качеств спортсменок (координационных способностей, гибкости, выносливости и скоростно-силовых качеств), специфичных для художественной гимнастики.

Контроль психологического состояния гимнасток необходимо проводить с применением специальных методик, оценивающих такие показатели и характеристики как:

- свойства нервной системы (уравновешенность, сила и подвижность нервных процессов);

- интегральные показатели личностной готовности (стабильность и эмоциональная устойчивость, самочувствие, активность, настроение, тревожность и агрессивность);

- индивидуальные особенности психических функций (память, мышление, внимание);

- психологические особенности поведения гимнасток в команде (атмосфера в команде, межличностные отношения в команде).

Для оценки уровня функциональной подготовленности и ее отдельных показателей, характеризующих сердечно-сосудистую, дыхательную систему, работоспособность и антропометрические данные, можно рекомендовать специальные методы: вариационную пульсометрию, стабелографию, определение состава тела, психодиагностику.

На третьем этапе контроля результаты тестирования соотносятся со шкалами и критериями

оценок. В целях объективного определения перспективности гимнасток проводится анализ результатов тестирования, формируется заключение и рекомендации для гимнасток и тренеров.

Предлагаемый алгоритм оценки специальной подготовленности используется для коррекции соревновательной, тренировочной деятельности и своевременного выявления недостатков в определенных компонентах подготовки. Учет динамики показателей специальной подготовленности гимнасток в групповых упражнениях годичного цикла позволит достаточно точно спланировать подготовку и подвести их к главным стартам.

**Выводы.** Таким образом, принципиальным отличием в подходе и разработке алгоритма для оценки специальной подготовленности гимнасток в групповых упражнениях является использование тестов для оценки техники соревновательных композиций, демонстрирующих в команде, а не индивидуально.

Проведенный анализ соревновательной и тренировочной деятельности в групповых упражнениях позволил установить, что для проведения комплексного контроля специальной подготовленности гимнасток необходимо проводить тестирование по основным компонентам подготовки – технической, физической, психологической и функциональной. Контроль должен осуществляться в учебно-тренировочном процессе квалифицированных спортсменок ежегодно, с учетом организационно-управленческих средств и оптимальной организации научно-методических особенностей подготовки гимнасток.

**Перспективы дальнейших исследований.** На основе результатов исследований будет разработана комплексная оценка специальной подготовленности квалифицированных гимнасток в групповых упражнениях.



### Литература

1. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. доктора пед. наук: 13.00.04 / Ирина Александровна Винер-Усманова; НГУФКС и З им. П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2013. – 48с.
2. Карпенко Л. А. Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики / Л. А. Карпенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: науч.-теорет. журнал. – СПб.: Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2007. – Вып. 8(30). – С. 46-49.
3. Луценко Л.С., Зинченко И.А., Лучко О.Р., Шепеленко Т.В. Построение годового цикла подготовки спортсменов, специализирующихся в черлидинге / Л.С. Луценко, И.А. Зинченко, О.Р. Лучко, Т.В. Шепеленко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №6. - С. 62- 66.
4. Морозов В. Особенности учета тренировочной работы квалифицированных гимнасток в подготовительном периоде // Гимнастика : [Сб.]. - М., 1985. - Вып. 2. - с. 4-6.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г Озолин / Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с.: ил. - (Профессия тренер).
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

