

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТОК В ГРУПОВИХ ВПРАВАХ

Сиваш Ірина Сергіївна

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Шинкарук Оксана Анатоліївна

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Анотації:

В статті розглянуто комплексний контроль в підготовці спортсменок у групових вправах художньої гімнастики. Представлені існуючі види контролю тренувального процесу, на основі яких вносяться корективи у процес підготовки спортсменок. Узагальнено підходи для реалізації конкретних методичних завдань і досягнення основної мети – успішного виступу на змаганнях.

The article deals with a complex control training athletes in rhythmic gymnastics group exercises. Integrated allows you to analyze program performance gymnasts training in accordance with training loads used of the training process, identify consistency model characteristics and adjust the appropriate adjustments in programs, methods and means of training.

В статті рассмотрен комплексний контроль підготовки спортсменок в групових упражнениях художественной гимнастики. Представлены виды контроля тренировочного процесса, на основе которых вносятся коррективы в процесс подготовки. Обобщены подходы для реализации конкретных методических заданий и достижение основной цели – успешного выступления на соревнованиях.

Ключові слова:

контроль, відбір, підготовленість, групові вправи, художня гімнастика.

monitoring, selection, fitness, group exercises, rhythmic gymnastics.

контроль, отбор, подготовленность, групповые упражнения, художественная гимнастика

Постановка проблеми. В умовах боротьби на міжнародній спортивній арені до збірної команди з художньої гімнастики, що забезпечила ліцензії на Олімпійські ігри у Ріо-де-Жанейро в особистому багатоборстві та з групових вправ, ставляться високі вимоги у плануванні підготовки, в оцінюванні готовності спортсменок та команди. Підготовка пов'язана не тільки з перенесенням навантажень у тренувальній роботі, але також і з режимом харчування, сну, відпочинку, проведення дозвілля. Якщо в особистому багатоборстві підготовка та виступ залежить від однієї гімнастки, то в групових вправах необхідна наявність універсальності в підготовці, високого рівень виконання спеціальної технічної підготовки у команді, психологічного клімату команди. Удосконалення цих сторін підготовленості є важливим питанням для тренерів та керівництва федерації [6, 9].

Групові вправи художньої гімнастики це командний вид спорту, де всі гімнастки перебувають у єдиній системі взаємодій. Результати змагальної діяльності в цьому виді спорту залежать від злагодженості роботи команди, відповідності сторін підготовленості, стану спортивної форми кожної гімнастки. Досягнення високої ефективності змагальних дій і тренувань впливає на настрій команди, на мікроклімат в команді, створює передумови збереження складу на тривалий період підготовки та є умовою подальших успіхів спільної діяльності [2]. Складно координаційні групові вправи виконуються на тлі інтенсивних біоенергетичних і психофізіологічних процесів, високого рівня порога анаеробного обміну і ЧСС.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показав, що ефективність побудови тренувального процесу може бути досягнута передусім за рахунок підвищення якості керування підготовкою. Передумовою підвищення ефективності керування тренувальним процесом є удосконалення комплексного контролю [1, 3], що дозволяє одержувати інформацію про результати тренувального впливу та на основі отриманих даних вносити відповідні корективи в процес підготовки.

Оптимізація навчально-тренувального процесу – одне з актуальних завдань сучасної теорії й методики системи підготовки спортсменок високої кваліфікації. Узагальнюючи практичний досвід підготовки спортсменів у різних країнах, результати наукових досліджень у галузі теорії та методики спортивного тренування, можна зробити висновок, що одним з основних напрямів в організації спортивної підготовки є різке зростання обсягу

й інтенсивності тренувальних навантажень [2, 3]. Підготовка гімнасток до головних стартів чотири річчя обумовлює необхідність інтенсифікації науково-дослідної роботи в області теорії і методики художньої гімнастики при більш тісній взаємодії тренерів, лікарів, вчених [6, 8].

Отже, однією з актуальних проблем сучасної системи підготовки спортсменів високої кваліфікації є контроль за регулюванням величини фізичних навантажень у тренувальному процесі. Тому актуальним бачиться спланований комплексний контроль за підготовленістю спортсменок у групових вправах художньої гімнастики, що багато в чому сприяє вирішенню завдання підвищення результативності їх змагальної діяльності.

У зв'язку з вище зазначеним, дана тема потребує дослідження.

Дослідження виконуються у відповідності до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр.

Мета дослідження – обґрунтувати застосування комплексного контролю за підготовленістю кваліфікованих спортсменок в групових вправах художньої гімнастики з урахуванням специфіки змагальної діяльності та особливостей відбору в команду.

В роботі були використані такі **методи**: аналіз даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, систематизація та узагальнення, опитування, педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення. За підсумками офіційних змагань основними і найближчими суперниками збірної команди України є збірна Росії, Білорусії, Іспанії, Італії, Болгарії, Азербайджану, але також є команди Узбекистану та Ізраїлю, рівень яких серйозно виріс за останні роки як в індивідуальній програмі, так і у групових вправах.

Всі змагання, в яких беруть участь гімнастки збірної команди, лише є підготовчими до основних (основні: чемпіонат світу та Олімпійські ігри). Тому всі міжнародні змагання є лише засобом підготовки та формування колективу в команді, взаєморозуміння, управління міжособистісними стосунками. У змаганнях беруть участь основні кандидати на участь в Іграх Олімпіади вирішується ряд питань підготовки команди до того результату, який вона повинна показати пізніше, на офіційному головному змаганні: перевіряються стабільність виконання композиції, стан готовності гімнасток, їх вольові якості, моделювання для остаточного відбору до складу олімпійської команди.

Розглядаючи олімпійський цикл, щодо участі гімнасток у групових вправах, процес оновлення складу команди ведеться постійно протягом декількох років, і як правило, в команді можуть змінитися відразу 2-3 гімнастки. На перший план висувуються завдання виявлення резервних можливостей організму для підтримки і підвищення досягнутого рівня адаптації. Всебічне медичне обстеження, психолого-педагогічне та медико-біологічне забезпечення підготовки гімнасток повинно показати чи здатна гімнастка до подальшої напруженої тренувальної та змагальної діяльності що є необхідними умовами досягнення високих і стійких спортивних результатів [4, 10].

Основним показником здатності гімнастки до значного прогресу є різностороння технічна підготовка, що виявляється не тільки в техніці володіння предметами, але й в умінні технічно працювати в парі, синхронності і хореографічному виконанні рухів в групі, умінням варіювати тимчасовими, просторовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання комбінацій. Аналіз спортивних результатів підтверджують, що спортивні досягнення залежать від важливих характеристик змагальної діяльності: оцінок за складність; оцінок за виконання та артистичності; а також кількості знятих балів із загальної оцінки, при невдалому виконанні елементів.

Відбір гімнасток до олімпійської команди в групових вправах виправданий, коли він будується на спортивно-конкурентній основі і залежить від рівня індивідуальних спортивних досягнень з урахуванням сумісності за рівнем спортивної майстерності, морфологічними показниками, психофізіологічними і індивідуально-психологічними

характеристиками, функціональної придатності. Уміння вчасно ввести здібну молодь і поєднувати її підготовку з підготовкою досвідчених гімнасток повинні бути пріоритетом у комплектуванні збірної команди країни. Дуже обережно треба ставитися до питання омолодження команди, з урахуванням того яку користь гімнастка приносить колективу, чи є зростання команди в цілому. Рухова сумісність спортсменок у команді є умовою, що направляє і регулює весь процес навчання сумісності рухових дій та виступає значним фактором, що сприяє узгодженості дій спортсменок, а також динаміці спортивних результатів в умовах напруженої змагальної боротьби. Досягнення цього відбувається за рахунок однакового рівня майстерності спортсменок, і проявляється в однотипності, узгодженні, чіткості, злитості, як синхронних так і асинхронних рухів та рухових взаємодій [7].

Групові вправи відрізняються різноманітністю рухової діяльності, а це вимагає високої рухливості нервової системи та якостей, що характеризує сильний врівноважений і рухливий тип. Тому так важливо своєчасно зробити оцінку індивідуальних нейродинамічних властивостей гімнасток.

В основу комплектування команди, що дозволяє створити єдиний ансамбль, повинні закладатися наступні критерії:

— рівень розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей з урахуванням фактору сумісності гімнасток у групових вправах художньої гімнастики (координація, рухливість, спритність, спеціальна витривалість та ін.), морфологічні показники, технічна досконалість та тактичне мислення;

— взаєморозуміння, взаємоповага, вміння підпорядкувати себе діям всієї команди;

Етапність відбору та комплектування олімпійської команди з групових вправ наступна: за три роки до головних змагань проводиться відбір широкого кола гімнасток (3 - 4 команди), за два роки оновлення і звуження складу, за рік – відбір лиш реальних претендентів для участі в змаганнях, за 6 місяців – попередній склад команди, за 4 місяці – остаточне формування команди, психічно надійних, достатньо мотивованих, що не мають відхилень по здоров'ю і здатних переносити високі тренувальні та змагальні навантаження. Остаточний склад команди розглядається тренерською радою і керівним органом федерації після результатів контрольних тренувань та надається Національному олімпійському комітету України і Мінмолодьспорту не пізніше ніж за 45 днів до початку Олімпійських ігор.

Подальша підготовка гімнасток та їх вдосконалення полягатиме у збереженні досягнутого рівня технічної підготовленості, ускладненні змагальних програм, високої якості виконання елементів, а також у максимально наближеної оцінки труднощі до модельної (10 балів) в кожному виді багатоборства. Тому в олімпійському році участь у змаганнях повинна чітко узгоджуватися з усією системою підготовки й давати можливість спортсменам проводити заплановану тренувальну роботу.

Забезпечити досягнення запланованих результатів може тільки оцінка кожного показника підготовленості гімнастки та послідовність застосування тренувальних впливів. Тому успішне здійснення підготовки гімнасток багато в чому визначається своєчасністю і об'єктивністю засобів комплексного контролю.

Комплексний контроль дозволяє аналізувати виконання програм підготовки гімнасток відповідно до тренувальних навантажень, що застосовуються в мікроциклах, мезоциклах та інших структурних компонентах тренувального процесу, визначити узгодженість модельним характеристикам та коригувати відповідні корективи у програмах, методах і засобах підготовки.

Система комплексного контролю складається з контролюючих процедур і корекційних заходів. До контролюючих процедур відносять засоби і методи педагогічного, психологічного, біохімічного, медико-біологічного контролю, методи математичної обробки результатів контролю та аналізу; корекційні заходи включають психологічні та

педагогічні прийоми корекції. Важливо розрізнити медичні обстеження та комплексний медико-біологічний контроль, який треба проводити регулярно протягом олімпійського циклу, особливо на заключному етапі підготовки до основних змагань [4]. Медичні обстеження надають інформацію про стан здоров'я, розвитку та функціонального стану організму гімнасток на етапі підготовки. У медико-біологічному контролі проводять:

- контроль структури функціональних можливостей в організмі для досягнення максимальної працездатності;
- контроль ефективності процесу розвитку функціональних можливостей, для використання засобів відповідно адаптаційним можливостям організму;
- контроль реалізації параметрів навантажень у процесі тренування, відповідно до індивідуальних темпів розвитку гімнастики.

У корекції підготовки спортсменок за даними етапного, поточного і оперативного контролю відповідно визначається зміст, обсяг і організація тренувального навантаження, відповідно етапу підготовки.

Етапний контроль передбачає: індивідуальну оцінку стану здоров'я; визначення рівня підготовленості спортсменок на основі використання спеціальних тестових завдань з техніки та хореографії, визначення сили, гнучкості, швидкості, витривалості; дослідження функцій кровотворення; визначення особливостей регуляції серцевого ритму до навантажень аеробного та анаеробного характеру енергозабезпечення; оцінку функціонального стану серцево-судинної системи; оцінку нейродинамічних властивостей, рівня психоемоціональної напруженості, електронеурофізіологічні дослідження. Відповідно за даними етапного контролю складають плани підготовки на період, етап або інший тривалий термін.

Поточний контроль дозволяє визначити рівень загальної та спеціальної працездатності, розвиток процесів стомлення і відновлення, особливості регуляції серцевого ритму при різних тренувальних навантаженнях і застосування рекреаційних заходів. Основне завдання поточного контролю – збір і аналіз інформації, необхідної для планування навантажень або їх корекції. Вимірювання проводяться з використанням діагностичних методів та показників: електрокардіографія, векторкардіографія, Н-рефлексометрії, аналізу серцевого ритму, пульсометрії, біохімічних чинників, стану сенсорних систем [11-14].

Оперативний контроль дозволяє визначити реакцію організму на різні фізичні навантаження та надає експрес-оцінку стану, в якому знаходиться спортсменка в даний момент тренування, або відразу після закінчення виконання навантаження.

У процесі комплексного контролю за підготовленістю спортсменок використовують

- педагогічні спостереження, аналіз та контроль тренувальних навантажень, де досліджують наступні параметри: спрямованість тренувального процесу, об'єм та інтенсивності тренувальних навантажень. Визначаються сильні та слабкі сторони підготовленості спортсменок з метою подальшого вдосконалення;
- аналіз та оцінку змагальної діяльності, де визначається результативність змагальної діяльності, надійність виконання змагальних програм, координаційна та композиційна витривалість, рівень складності програм, технічне та артистичне виконання, рівень володіння предметами; причини помилок, якщо були допущені;
- контроль та аналіз технічної підготовленості, де використовується системна стабілографія (визначення показників статодинамічної стійкості тіла на нерухомій платформі, рухової пам'яті, часу нарощування та досягнення максимальних показників сили). Досліджуваними параметрами є: об'єм, інтенсивність техніки, ступень її реалізація в умовах змагань, ефективність технічної підготовленості, її стійкість до сбиваючих факторів, структурно-функціональні відношення елементів стійкості;
- контроль та аналіз фізичної підготовленості (досліджувані параметри: кількісні показники сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей).

При контролі психологічної підготовленості визначають особисті якості спортсменок (досліджувані параметри: тип нервової діяльності, емоційна стійкість, здібність до самоконтролю, об'єм, швидкість і якість засвоювання інформації).

Аналізуючи інтегральні характеристики змагальної і тренувальної діяльності, стан здоров'я, поглиблені комплексні обстеження рівня функціональної, спеціальної, фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості, як види контролю, проводяться перед відповідальними змаганнями для визначення рівня підготовленості спортсменів та відбору їх до команди.

Змагальна підготовка гімнасток кандидатів до олімпійської збірної передбачає участь у змаганнях, які поділяються на основні та контрольні, і допомагають визначити мобілізаційну готовність гімнастки до емоційної стійкості та психічної надійності. Контрольні та модельні змагання використовують з метою ефективності підготовки, як засіб техніко-тактичної та психологічної підготовки. Чим вище рівень змагань, тим більш високі спортивні результати у гімнасток. У другорядних змаганнях відсутній один з вирішальних факторів – гранична мобілізація психічних можливостей спортсменів.

Основним завданням останнього етапу підготовки — підведення кожної гімнастки і команди в цілому до найвищої спортивної форми. Багато що залежить ще від того, як кожна гімнастка вміє самостійно готувати себе до майбутніх змагань. Виявлення таких гімнасток за допомогою комплексного контролю з використанням педагогічних, психологічних і медико-біологічних методів для індивідуалізації тренувального процесу допоможе не тільки запобігти зрив адаптації, але і скорегувати фізичні і психологічні відмінності між гімнастками, підвищити якість виконання змагальних композицій.

Важливе значення для реалізації конкретних методичних завдань і досягнення основної мети – успішного виступу на Олімпійських іграх – набуває: забезпечення організаційних умов на етапі безпосередньої підготовки, та можливість проводити підготовку в ідентичній кліматичній зоні. Етап безпосередньої підготовки має завдання: вдосконалення підготовленості і техніко-тактичних навичок; підтримка високої психічної готовності гімнасток; адаптацію до кліматично-географічних і соціально-психологічних умов місця проведення Ігор Олімпіади та індивідуальний підхід до кожної гімнастки команди.

В останні дні перед відповідальними змаганнями особливої уваги потребує інтенсивність тренувального навантаження, його психологічного напруження та спеціальної психологічної підготовки. Управління стартовим станом вимагає концентрації уваги для виконання композиції у команді, умінням відволікатися від сторонніх чинників, тому так важливо проведення психорегулюючих тренувань з використанням сучасних розробок психотренінгів.

Заключний мікроцикл здійснюється за відпрацьованою заздалегідь схемою підведення до відповідальних змагань. Обсяг навантаження повинен значно знижуватися, а інтенсивність – оптимізуватись індивідуально до кожної гімнастки. Етап безпосередньої підготовки перед головними змаганнями завершує чотирирічний олімпійський цикл, метою якого є реалізація моделі підготовки до основних змагань – виведення спортсменок на рівень готовності.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Важливе значення під час підготовки збірної команди має спланований комплексний контроль за підготовленістю спортсменок з групових вправ художньої гімнастики, індивідуалізація календаря змагань протягом всього олімпійського року, а на етапі безпосередньої підготовки до змагань оптимально співвідносити тренувальні плани з організаційними заходами. Перспективою подальших досліджень є дослідження під час підготовки команди на етапі безпосередньої підготовки до змагань.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. 2001. № 4. С. 9-10.
2. Быстрова И.В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности: на примере групповых упражнений в художественной гимнастике: дис. ... канд. псих. наук. СПб., 2008. 194 с.
3. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. / В.М. Костюкевич, Л.М. Шевчик, О.Г. Сокольвак. – Вінниця: Планер, 2015. – 256 с.
4. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту / [Шинкарук О.А., Лисенко О.М., Гуніна Л.М. та ін.]; за заг. ред. О.А.Шинкарук. К.: Олімп. л-ра, 2009. – 144 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение// В. Н. Платонов. — К. : Олимп. л-ра, 2013. — 624 с.
6. Сиваш, И. Подход к формированию специализации "Групповые упражнения" в художественной гимнастике / И. Сиваш, О. Шинкарук // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 18 междунар. науч. конгр. (Алматы, 1-4 октября 2014 г.) : в 3 т.-Алматы, 2014. - Т. 1,-С. 149-152.
7. Сосіна В. Аналіз традиційної методики спеціальної фізичної підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування найсильніших гімнасток світу / Валентина Сосіна, Вікторія Ленишин // Молодий вчений. – 2014. – № 7 (10). – С. 191–193.
8. Шинкарук, О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / О. А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. - Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. - 136 с.
9. Шинкарук, О.А. Художественная гимнастика: отбор и ориентация подготовки спортсменок в групповых упражнениях: Монография / Шинкарук О.А., Сиваш И.С. - Київ, Олімпійська література, 2016.– 120 с.
10. Belão M Machado LP Mori PMM. Rhythm gymnastic technician professional formation. Motriz, 2009; 15(1):61-68.
11. Menezes LS Fernandes Filho J. Identification and comparison of dermatoglyphics, somatotype and basic physical aptitude characteristics of rhythmic gymnasts of different qualification levels. Fit Perf J, 2006; 5(6):393-401.
12. Han T.R. A study on new diagnostic criteria of H-reflex / T.R. Han, J.H. Paik // Electromyogr. Clin. Neurophysiol. 1997, Jun-Jul, 37(4), 241-50.
13. Fisher M.A. Electrophysiology of radiculopathies. Clin. Neurophysiol. 2002, Mar. 113(3):317-35
14. Banfi G. Preanalytical phase of sport biochemistry and haematology / G. Banfi, A. Dolci // J. Sport Med Physical Fitness.–2003. –V.43, №2. –P.223-230.