

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

УДК 796.413/418:796.034.6(476)+796.015

Карась
Оксана Вячеславовна

УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОГО
КЛАССА В ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук**

**по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической
культуры**

Минск, 2022

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Научная работа выполнена в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

Научный руководитель: **Лесив Геннадий Григорьевич**, кандидат педагогических наук

Официальные оппоненты: **Загревский Валерий Иннокентьевич**, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физического воспитания учреждения образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова»

Васюк Валерий Евстафьевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивной инженерии Белорусского национального технического университета

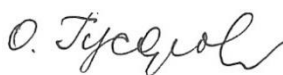
Оппонирующая организация: Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Защита состоится 18 мая 2022 года в 14.00 на заседании совета по защите диссертаций К 23.01.01 при учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по адресу: 220020, г. Минск, пр. Победителей, 105, e-mail: nir@sportedu.by, тел. 307-67-45.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры».

Автореферат разослан 16 апреля 2022 года.

Ученый секретарь
совета по защите диссертаций,
канд. пед. наук, доцент



О.А.Гусарова

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Введение

Постоянно возрастающая конкуренция в современном спорте требует выявления действенных рычагов управления процессом подготовки спортсменов, совершенствования ее методов и средств. Фундаментальные исследования в области подготовки высококвалифицированных гимнастов проводили ученые-практики: Л.Я. Аркаев (1994, 2004), Н.Г. Сучилин (2004, 2012), Ю.К. Гавердовский (2002, 2012), В.М. Смолевский (1999, 2006), В.В. Анцыперов (2013), Г.В. Индлер (2004), В.М. Миронов (1997, 2007), С.С. Шинкарь (1994), Г.Г. Лесив (1991). Однако научные исследования по обоснованию современного технологического подхода к управлению спортивной подготовкой гимнастов высокого класса отсутствуют.

Технический прогресс способствует постоянной модернизации гимнастических снарядов. Это создает возможности для дальнейшего развития и совершенствования двигательных действий гимнастов в отдельных видах гимнастического многоборья. Современные международные правила судейства соревнований стимулируют рост сложности соревновательных программ с одновременным повышением уровня исполнительского мастерства высококвалифицированных гимнастов. Возникает проблема постоянной адаптации спортсменов к новым реалиям соревновательной деятельности.

В связи с этим диссертационное исследование, направленное на поиск эффективных путей управления спортивной подготовкой гимнастов высокого класса в олимпийском цикле, является актуальным.

Общая характеристика работы

Связь работы с научными программами (проектами), темами

Диссертационная работа выполнена в рамках планов научно-исследовательской работы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» на 2016–2020 гг. в соответствии с направлением 2.2. «Научное обоснование построения и содержания тренировочного процесса», темой 2.2.3. «Структура и содержание подготовки спортсменов высокой квалификации и резерва по спортивным видам гимнастики и в танцевальном спорте» и на 2021–2025 гг. в соответствии с направлением 2.1. «Психолого-педагогические механизмы повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности», темой 2.1.6 «Анализ основных сторон подготовки в гимнастических видах спорта, танцевальном спорте. Использование средств спортивно-прикладной гимнастики в различных видах спорта».

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Цель и задачи исследования

Цель исследования – теоретико-экспериментальное обоснование технологии управления спортивной подготовкой гимнастов высокого класса в олимпийском цикле.

Задачи исследования:

1. Создать целевую модель спортивной подготовки гимнастов высокого класса в олимпийском цикле.
2. Экспериментально обосновать целесообразность разработанных для использования в учебно-тренировочном процессе гимнастов высокого класса комплексов упражнений специальной физической подготовки, сопряженных с техническими элементами на гимнастических снарядах.
3. Разработать и апробировать технологию управления спортивной подготовкой гимнастов высокого класса в олимпийском цикле.

Научная новизна проявляется в том, что:

создана современная целевая модель спортивной подготовки гимнастов высокого класса в олимпийском цикле;

разработан электронный дневник, позволяющий хранить, обрабатывать и систематизировать результаты контроля спортивной подготовки гимнастов высокого класса;

теоретически и экспериментально обоснована целесообразность использования в учебно-тренировочном процессе гимнастов высокого класса разработанных комплексов упражнений специальной физической подготовки (СФП), сопряженных с техническими элементами на гимнастических снарядах;

экспериментально подтверждена эффективность разработанной инновационной технологии управления спортивной подготовкой гимнастов высокого класса в олимпийском цикле.

Положения, выносимые на защиту

1. Разработанная целевая модель спортивной подготовки гимнастов высокого класса в олимпийском цикле (ЦМ) служит необходимым компонентом управления учебно-тренировочным процессом. Она состоит из трех взаимосвязанных блоков, образующих систему, целью которой является достижение оптимальной спортивной подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности, а механизмом обратной связи – успешность реализации задач ЦМ в учебно-тренировочном процессе: блок *основных модельных характеристик состояния гимнастов* (персонифицированный соревновательный результат, техническая и специальная физическая подготовленность); блок *организации учебно-тренировочного процесса* в макро-, мезо-, микроциклах; *контрольный* блок, в котором посредством электронного дневника систематизируются количественные процессы реализации спортивной подготовки гимнастов высокого класса.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

2. Разработанные комплексы упражнений СФП, сопряженных с техническими элементами на гимнастических снарядах, включают в себя двигательные задания, направленные на развитие приоритетных для видов гимнастического многоборья физических качеств, что способствует совершенствованию технического мастерства спортсменов. Целенаправленное использование в учебно-тренировочном процессе разработанных комплексов упражнений СФП обеспечивает повышение уровня показателей технической и специальной физической подготовленности гимнастов высокого класса.

3. Процесс управления спортивной подготовкой гимнастов высокого класса по разработанной технологии осуществляется поэтапно:

1-й этап – анализ соревновательной деятельности и диагностика уровня технической и специальной физической подготовленности спортсменов. Прогнозирование соревновательного результата и моделирование спортивной подготовки;

2-й этап – реализация ЦМ спортивной подготовки;

3-й этап – контроль динамики показателей технической, специальной физической подготовленности и результатов соревновательной деятельности посредством электронной системы хранения и обработки технологической информации (электронный дневник);

4-й этап – корректировка учебно-тренировочного процесса: разработка методических рекомендаций, направленных на вариативность содержания соревновательных комбинаций; целенаправленное использование соответствующих комплексов упражнений СФП для повышения качества выполнения спортсменами технических элементов на гимнастических снарядах и развития физических качеств.

Реализация разработанной технологии обеспечивает положительную динамику показателей технической и специальной физической подготовленности гимнастов высокого класса, что способствует результативности их соревновательной деятельности в олимпийском цикле.

Личный вклад соискателя ученой степени

Соискателем обоснована актуальность рассматриваемой проблемы, сформулирован общий экспериментальный замысел, разработана программа диссертационного исследования. На основе теоретических и экспериментальных исследований создана целевая модель спортивной подготовки гимнастов высокого класса в олимпийском цикле, а также электронная система хранения и обработки технологической информации (электронный дневник). Обоснована степень сопряженности двигательных действий при выполнении разработанных специальных физических упражнений с характерными конструктивными особенностями соревновательных комбинаций в видах гимнастического многоборья.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Составлен каталог комплексов упражнений СФП, сопряженных с техническими элементами на гимнастических снарядах, целесообразность использования которых в учебно-тренировочном процессе гимнастов высокого класса обоснована экспериментально. Разработана технология управления спортивной подготовкой гимнастов высокого класса и экспериментально подтверждена ее эффективность в олимпийском цикле. В представленных личных и совместных публикациях автором проанализирован собранный эмпирический материал, сформулированы основные выводы.

Апробация диссертации и информация об использовании ее результатов

Результаты диссертационного исследования докладывались и обсуждались на международных научно-практических конференциях, форумах и конгрессах: X Международном экономическом форуме молодых ученых «Экономика глазами молодых» (Минск, 2018), Международном научном конгрессе «Ценности, традиции и новации современного спорта» (Минск, 2018), Международной научно-практической конференции «Развитие здорового образа жизни и массового спорта как основа современного общества» (Чирчик, Республика Узбекистан, 2021).

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс гимнастов национальной команды Республики Беларусь, что подтверждено четырьмя актами внедрения: от 09.01.2019, от 05.11.2019 № 50/19, от 09.12.2020, от 19.05.2021 № 13/21.

Опубликование результатов исследования

Результаты исследования опубликованы в 15 научных работах, в том числе: 8 статей (5 – в соавторстве) в изданиях, рекомендованных ВАК Республики Беларусь (5,77 авторских листа), 5 публикаций в материалах конгрессов и конференций (2,01 авторских листа), 2 пособия (4,77 авторских листа). Общий объем работ соискателя ученой степени составляет 12,55 авторских листа.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа содержит оглавление, перечень сокращений и условных обозначений, введение, общую характеристику работы, три главы, заключение, библиографический список, приложения. Полный объем диссертации составляет 204 страницы. Основное содержание работы изложено на 114 страницах, иллюстрировано 22 рисунками (12 страниц), 21 таблицей (16 страниц). Библиографический список изложен на 23 страницах и включает 257 источников, 20 из которых представлены на иностранных языках, 15 – публикации соискателя. Общий объем 8 приложений составляет 67 страниц.

Заключение

Основные научные результаты диссертации

1. В результате эмпирических исследований определены этапы моделирования и последовательность выполнения аналитической работы, разработана ЦМ спортивной подготовки гимнастов высокого класса в олимпийском цикле, которая является необходимым компонентом управления учебно-тренировочным процессом. Разработанная ЦМ состоит из трех взаимосвязанных блоков, образующих систему, обуславливающую достижение оптимального уровня спортивной подготовленности гимнастов к соревновательной деятельности.

При разработке модели на первом этапе по результатам диагностики формируется блок *основных модельных характеристик состояния гимнастов*, включающий в себя: персонифицированный соревновательный результат; показатели технической и специальной физической подготовленности.

На втором этапе в соответствии с задачами периодов спортивной подготовки создается блок *организации учебно-тренировочного процесса* в макро-, мезо-, микроциклах. Отличительной особенностью структуры и содержания микроциклов при этом является регламентированное применение разработанных комплексов упражнений СФП, сопряженных с техническими элементами на гимнастических снарядах.

На третьем этапе создается электронный дневник, представляющий собой электронную систему хранения и обработки технологической информации в рамках контрольного блока, где систематизируются количественные процессы реализации задач ЦМ в учебно-тренировочном процессе, а также отслеживается динамика результатов контроля спортивной подготовки гимнастов высокого класса в олимпийском цикле [4, 5, 8].

2. Разработаны комплексы упражнений СФП, сопряженных с техническими элементами на гимнастических снарядах, содержащие двигательные задания, направленные на развитие приоритетных для видов гимнастического многоборья физических качеств, что также способствует совершенствованию технического мастерства спортсменов за счет избирательного воздействия на необходимые мышечные группы, дифференциации мышечных напряжений в соответствии с техникой выполнения элементов на снарядах, последовательности выполнения упражнений в комплексе и переключения с одного вида работы на другой [2, 15].

Целесообразность использования в учебно-тренировочном процессе гимнастов высокого класса разработанных комплексов упражнений СФП, выполняемых с применением технических устройств и спортивного

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

инвентаря, подтверждается результатами формирующего параллельного эксперимента. Гимнасты ЭГ достигли значительно более высокого уровня технической, специальной физической подготовленности и результативности соревновательной деятельности по сравнению с испытуемыми КГ [1, 2, 8].

3. Процесс управления спортивной подготовкой гимнастов высокого класса в соответствии с разработанной технологией происходит последовательно, поэтапно.

На *первом этапе* осуществляется анализ соревновательной деятельности, диагностика исходного уровня технической и специальной физической подготовленности гимнастов; прогнозирование соревновательного результата и моделирование (ЦМ) их спортивной подготовки в олимпийском цикле.

На *втором этапе* реализуется в учебно-тренировочном процессе разработанная ЦМ, содержащая сформированные комплексы упражнений СФП, сопряженных с техническими элементами на гимнастических снарядах.

На *третьем этапе* контролируется динамика ключевых показателей подготовленности гимнастов, результативности их соревновательной деятельности посредством электронного дневника.

На *четвертом этапе* полученная по результатам контроля объективная информация позволяет, сохраняя задачи макро-, мезоциклов, внести методически обоснованные коррективы в микроциклы учебно-тренировочного процесса персонально каждому спортсмену. Рекомендуются варьировать содержание соревновательных комбинаций в видах гимнастического многоборья для повышения стабильности исполнения гимнастами соревновательных упражнений; выполнять базовые упражнения для увеличения объема комбинационной работы; целенаправленно использовать соответствующие комплексы упражнений СФП для повышения качества выполнения спортсменами технических элементов на гимнастических снарядах и развития приоритетных физических качеств.

Результаты формирующего последовательного эксперимента подтвердили, что реализация разработанной технологии обеспечила эффективное управление спортивной подготовкой гимнастов высокого класса в олимпийском цикле. Наблюдалась положительная динамика уровней технической и специальной физической подготовленности, что способствовало выполнению спортсменами ЭГ планово-прогнозных заданий соревновательной деятельности в олимпийском цикле.

В олимпийском цикле 2016–2020 гг. белорусскими гимнастами было завоевано 14 медалей различного достоинства (9 медалей ЭКМ, 3 медали ЧЕ, 1 медаль Европейских игр, 1 медаль Всемирной универсиады), что вдвое превысило результат, показанный мужской национальной командой

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Республики Беларусь в предшествующем исследованию олимпийском цикле 2012–2016 гг. (7 медалей, из них 6 медалей ЭКМ, 1 медаль ЧЕ) [8].

Эффективность результатов диссертационного исследования подтверждается устойчивым внедрением разработанной технологии управления в процесс спортивной подготовки гимнастов национальной команды Республики Беларусь для решения задач на олимпийский цикл 2020–2024 гг. [7].

Рекомендации по практическому использованию результатов

Результаты проведенных исследований могут быть использованы в практической тренерской деятельности для применения в учебно-тренировочном процессе спортсменов в СУСУ по гимнастике спортивной.

Разработанная универсальная технология управления спортивной подготовкой гимнастов может быть использована на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, что позволяет последовательно организовывать учебно-тренировочный процесс гимнастов в олимпийском цикле: прогнозировать соревновательный результат, поэтапно моделировать и реализовывать модель спортивной подготовки, контролировать и регулировать уровень технической и специальной физической подготовленности спортсменов, вносить обоснованные персональные коррективы в учебно-тренировочный процесс, что способствует результативности соревновательной деятельности гимнастов высокого класса в олимпийском цикле.

Рекомендуется в процессе моделирования спортивной подготовки гимнастов высокого класса руководствоваться разработанной ЦМ, в которой рассчитаны современные модельные характеристики их тренировочной и соревновательной деятельности, представлена электронная система контроля технической и специальной физической подготовленности гимнастов. В соответствии с изменениями международных правил проведения соревнований необходимо вносить коррективы в разработанную ЦМ в каждом олимпийском цикле.

Применять на практике разработанные комплексы упражнений СФП (сопряженных с техническими элементами на гимнастических снарядах), эффективность которых доказана повышением уровней технической и специальной физической подготовленности спортсменов.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Список публикаций соискателя ученой степени

Статьи в журналах и сборниках, рекомендованных ВАК Республики Беларусь для опубликования результатов диссертационного исследования

1. Лесив, Г. Г. Динамика технической подготовленности гимнастов национальной команды Республики Беларусь в годичном макроцикле 2017–2018 годов / Г. Г. Лесив, **О. В. Карась** // Мир спорта. – 2018. – № 4. – С. 42–49.
2. Антонов, Г. В. Повышение эффективности соревновательной деятельности гимнастов национальной команды в результате целенаправленной работы над развитием специальных физических качеств / Г. В. Антонов, **О. В. Карась** // Мир спорта. – 2019. – № 2. – С. 56–61.
3. Лесив, Г. Г. Основные направления концепции развития гимнастики спортивной в Республике Беларусь на 2019–2030 годы / Г. Г. Лесив, Г. В. Антонов, **О. В. Карась** // Мир спорта. – 2019. – № 3. – С. 37–44.
4. Лесив, Г. Г. Завоевание командной лицензии на олимпийские игры 2020 года на основе модели технической подготовленности гимнастов национальной команды Республики Беларусь / Г. Г. Лесив, **О. В. Карась** // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2019. – Вып. 22. – С. 35–44.
5. 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.
6. Карась, О. В. Анализ выступления спортсменов мужской и женской национальной команды по гимнастике спортивной на чемпионате мира 2019 года и перспективы их соревновательной деятельности на чемпионате Европы 2020 года / О. В. Карась // Мир спорта. – 2020. – № 1. – С. 38–45.
7. Карась, О. В. Анализ выполнении плановых показателей концепции развития гимнастики спортивной в Республике Беларусь в 2019–2020 годах / О. В. Карась // Учен. зап. Белорус. гос. ун-та физ. культуры : сб. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [гл. ред. С.Б. Репкин]. – Минск, 2020. – Вып. 23. – С. 73–80.
8. Карась, О. В. Управление спортивной подготовкой гимнастов высокой квалификации в олимпийском цикле / О. В. Карась // Мир спорта. – 2021. – № 2. – С. 30–36.

Статьи в журналах, научных сборниках, материалах конференций

9. Миронов, В. М. Содержание контрольно-переводных испытаний по физической подготовке в ДЮСШ по спортивной гимнастике / В. М. Миронов, **О. В. Карась** // Материалы XII Межд. науч. сессии по итогам НИР за 2010 год, Минск, 12–20 апреля 2011 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – Ч. 1. – С. 113–116.

10. Карась, О. В. Управление физической подготовкой в спортивной гимнастике / О. В. Карась, А. Л. Карась // Экономика глазами молодых : материалы X Междунар. экон. форума молодых ученых, Минск, 22–24 сент. 2017 г. / Белорус. гос. экон. ун-т ; редкол.: Г. А. Короленок (науч. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – С. 204–209.

11. 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.) [и др.]. – Минск, 2018. – Ч. 1. – С. 138–139.

12. Карась, О. В. Техническая и специальная физическая подготовленность спортсменов мужской и женской национальной команды Республики Беларусь по спортивной гимнастике в макроцикле подготовки 2017–2018 годов / О. В. Карась // Материалы студ. науч.-практ. конф. в рамках Междун. науч. конгресса «Ценности, традиции и новации современного спорта». – Минск : БГУФК, 2018. – С. 32–34.

13. Карась, О. В. Динамика специальной физической и технической подготовленности гимнастов национальной команды Республики Беларусь в годичном макроцикле 2018 года / О. В. Карась // Материалы респ. конкурса СНИР : сб. науч. работ / редкол. : И. А. Старовойтова (пред.) [и др.]. – Минск : Изд. центр БГУ, 2020. – С. 481–482.

Пособия

14. Миронов, В. М. Основы технологии контрольно-переводных испытаний в ДЮСШ по спортивной гимнастике (физическая подготовка) : пособие / В. М. Миронов, **О. В. Карась**. – Минск : БГУФК, 2009. – 57 с.

15. Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнастов и гимнасток национальной и сборных команд Республики Беларусь по гимнастике спортивной : пособие для специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)» / О. В. Карась [и др.] ; под общ. ред. О. В. Карась. – Минск : БГУФК, 2020. – 100 с.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

РЭЗЮМЭ

Карась Аксана Вячаславаўна

КІРАВАННЕ СПАРТЫЎНАЙ ПАДРЫХТОЎКАЙ ГІМНАСТАЎ ВЫСОКАГА КЛАСУ Ў АЛІМПІЙСКІМ ЦЫКЛЕ

Ключавыя словы: спартыўная падрыхтоўка, гімнасты высокага класу, мэтавая мадэль, комплексы практыкаванняў спецыяльнай фізічнай падрыхтоўкі, тэхнічная і спецыяльная фізічная падрыхтаванасць, тэхналогія кіравання.

Мэта даследавання: тэарэтыка-эксперыментальнае абгрунтаванне тэхналогіі кіравання спартыўнай падрыхтоўкай гімнастаў высокага класу ў алімпійскім цыкле.

Метады даследавання: тэарэтычны аналіз і абагульненне навуковай і метадычнай літаратуры; аналіз нарматыўных дакументаў; мадэляванне; педагогічнае тэставанне; метады экспертных адзнак; педагогічнае назіранне; педагогічны эксперымент; метады матэматычнай статыстыкі.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: створана мэтавая мадэль спартыўнай падрыхтоўкі гімнастаў высокага класа ў алімпійскім цыкле; распрацаваны электронны дзённік; сфарміраваны комплексы практыкаванняў СФП, спалучаных з тэхнічнымі элементамі на гімнастычных снарадах і эксперыментальна пацверджана мэтазгоднасць іх выкарыстання ў вучэбна-трэніровачным працэсе гімнастамі высокага класа; упершыню распрацавана і абгрунтавана апрабаваная ў алімпійскім цыкле тэхналогія кіравання спартыўнай падрыхтоўкай гімнастаў высокага класа.

Рэкамендацыі па выкарыстанні: мэтазгодна рэалізоўваць распрацаваную тэхналогію кіравання спартыўнай падрыхтоўкай гімнастаў высокага класу для дасягнення аптымальнага ўзроўню іх спартыўнай падрыхтаванасці да спаборніцкай дзейнасці ў алімпійскім цыкле.

Вобласць ужывання: навучальна-трэніровачны працэс у нацыянальнай і зборнай камандах; адукацыйны працэс ва ўстановах вышэйшай адукацыі фізкультурнага профіля.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

РЕЗЮМЕ

Карась Оксана Вячеславовна

УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ

Ключевые слова: спортивная подготовка, гимнасты высокого класса, целевая модель, комплексы упражнений специальной физической подготовки, техническая и специальная физическая подготовленность, технология управления.

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование технологии управления спортивной подготовкой гимнастов высокого класса в олимпийском цикле.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы; анализ нормативных документов; анализ видеоматериалов; моделирование; педагогическое тестирование; метод экспертных оценок; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Полученные результаты и их новизна: создана целевая модель спортивной подготовки гимнастов высокого класса в олимпийском цикле; разработан электронный дневник; сформированы комплексы упражнений СФП, сопряженных с техническими элементами на гимнастических снарядах и экспериментально подтверждена целесообразность их использования в учебно-тренировочном процессе гимнастами высокого класса; впервые разработана и обоснована апробированная в олимпийском цикле технология управления спортивной подготовкой гимнастов высокого класса.

Рекомендации по использованию: целесообразно реализовывать разработанную технологию управления спортивной подготовкой гимнастов высокого класса для достижения оптимального уровня их спортивной подготовленности к соревновательной деятельности в олимпийском цикле.

Область применения: учебно-тренировочный процесс в национальной и сборной командах, специализированных учебно-спортивных учреждениях; образовательный процесс в учреждениях высшего образования физкультурного профиля.

SUMMARY

Oksana Karas

MANAGEMENT OF SPORTS TRAINING OF HIGH CLASS GYMNASTS IN THE OLYMPIC CYCLE

Key words: sports training, high class gymnasts, target model, exercise complexes of special physical training, technical and special physical fitness, management technology.

Objective of research: theoretical and experimental substantiation of the technology of managing the sports training of high class gymnasts in the Olympic cycle.

Methods of research: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature; analysis of normative documents; analysis of video materials; modeling; pedagogical testing; method of expert assessments; pedagogical observation; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

Obtained results and their novelty: a target model of sports training for high-class gymnasts in the Olympic cycle has been created; developed an electronic diary; complexes of SFP exercises associated with technical elements on gymnastic apparatus were formed and the expediency of their use in the educational and training process by high-class gymnasts was experimentally confirmed; for the first time, the technology of managing the sports training of high-class gymnasts, tested in the Olympic cycle, was developed and substantiated.

Application recommendations: it is advisable to implement the developed technology for managing the sports training of high class gymnasts in order to achieve their optimal athletic fitness for competitive activities in the Olympic cycle.

Application area: educational and training process in the national and national teams; educational process in institutions of higher education of the physical culture profile.



ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Подписано в печать 13.04.2022. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 1,51. Уч.-изд. л. 1,47. Тираж 60 экз. Заказ 15.

Отпечатано с готового оригинал-макета в редакционно-издательском отделе
учреждения образования «Белорусский государственный университет
физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий

№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.