

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

КАТЕДРА „ГИМНАСТИКА“



Ина Ананиева Тошева

**Управление и контрол на
тренировъчния процес
на ансамбли за
2012–2016 г.**

АВТОРЕФЕРАТ

София, 2026

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“
ФАКУЛТЕТ ОЗЗГТ
КАТЕДРА „ГИМНАСТИКА“**

ИНА АНАНИЕВА ТОШЕВА

**УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛ НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС НА
АНСАМБЛИ ЗА 2012-2016 г.**

АВТОРЕФЕРАТ

**на дисертационен труд за присъждане на образователна и научна
степен
„ДОКТОР“**

**в професионално направление 7.6 „Спорт“
Докторска програма „Теория и методология на спортната наука“**

**Научен ръководител:
проф. Кирил Георгиев Андонов, дн**

Рецензенти:

**Проф. Бонка Михайлова Димитрова, доктор
Проф. Свилен Емилов Нейков, дн**

София, 2026 година

ДАННИ ЗА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Дисертационният труд е обсъден на вътрешна защита и предложен за официална защита от катедра „Гимнастика“ към Национална спортна академия „Васил Левски“

Трудът е разработен в обем 305 страници. Съдържа 33 фигури и 46 таблици в дисертацията и 122 таблици в приложенията.

Рецензенти:

Проф. Бонка Михайлова Димитрова, доктор

Проф. Свилен Емилов Нейков, дн

Използвани съкращения в дисертацията

FIG – Международна федерация по гимнастика

БФХГ – Българска федерация по художествена гимнастика

ВР – вариационен размах

ВСР – вариабилност на сърдечния ритъм

ЕПЗ - енергийна пулсова зона

ККСП „Дианабад“ – Координация и контрол по спортната подготовка

КФИ – комплексно функционално изследване

НСБ „Раковски“

ОЦТ – общ център на тежестта

СФП – специална физическа подготовка

ОФП - обща физическа подготовка

ФИГ – Международна федерация по гимнастика.

ЦНПДС" - Център за научна и приложна дейност в спорта

ЧСС – Честота на сърдечните съкращения

УВОД

Ансамбловите съчетания съставени от повече от една гимнастичка, те са много по-атрактивни и колоритни от индивидуалните изпълнения. Тяхната продължителност е 2.30 мин., за разлика от индивидуалните, които са 1.30

Претенции за призови места имат изключително много нации, които не винаги са имали успехи в този спорт. Държави като Бразилия, Германия, Япония, Полша и др. Ако погледнем назад в историята, можем да отбележим доминация предимно на представителките на бившите съветски републики. Но все пак Русия не винаги е била Олимпийски шампион в ансамбловите съчетания. През 1996 г. се провежда първата Олимпиада в ансамбловата дисциплина и тогава отборът на Испания печели първата Олимпийската титла, а на всяка една олимпиада България винаги е намирала своето място в челната осмица. Важно е да отбележим, че олимпийска дисциплина в художествената гимнастика е само многобоят, без финали на отделните уреди, както е при спортната гимнастика.

Една от най-съществените промени обаче е намаляването на броя на гимнастичките, те стават 5. Това се случва за първи път на Световно първенство във Виена през 1995 г. Това е годината преди Олимпиадата в Атланта 1996 г. Тогава е решено да се направят композиции с нечетен брой гимнастички, като съответно и делегациите за това спортно събитие стават по-малки. От 2012 г. след Олимпийските игри в Лондон е взето решение в ансамбловата дисциплина да няма резервен състезател. (5 гимнастички в едната композиция, същите 5 в другата). От 1996 г. до 2021 г. медалите в

ансамбловата дисциплина са четири на брой за България, като един от тези е от Олимпийските игри в Рио 2016 г.

Специфика на ансамбловата подготовка в художествената гимнастика

Ансамбловата гимнастика се отличава със специфични изисквания към синхронността, взаимодействието и колективната координация на състезателките. Ансамбловото изпълнение представлява качествено различна форма на двигателна дейност, при която индивидуалните умения са подчинени на груповия резултат.

Изследванията показват, че подготовката на ансамбли изисква специализирани методи за развитие на времева и пространствена координация, както и високо ниво на психологическа съгласуваност в групата. В този контекст управлението на тренировъчния процес трябва да отчита не само индивидуалните различия, но и динамиката на груповото взаимодействие.

Изследвания на Петрова (2010) и Бонева (2018) подчертават значението на педагогическия контрол и треньорския опит при ансамбловата подготовка, като същевременно отбелязват липсата на стандартизирани модели за оценка на ансамбловото изпълнение.

Ефективността на подготовката на спортистите се определя от използваните методи на организация, принципите и подходите за управление, както и от рационалното прилагане на съвременни технологии в тренировъчния процес. Това изисква разработването на оптимални стратегии за управление на процеса на усъвършенстване на всички видове спортна подготовка (Дячук, 2008).

Съвременни тенденции в развитието на художествената гимнастика

Измененията в правилата на състезанията, високото ниво на конкуренция сред водещите гимнастички в света, минималните разлики в спортните резултати и борбата за призови позиции налагат необходимостта треньорите, научните работници и специалистите по художествена гимнастика да търсят нови, по-ефективни подходи към подготовката на състезателките. Това включва и разработването на иновативни форми за внедряване на съвременни технологии за управление на тренировъчния процес (Jastrjemskaia, 1999; Ганчева, 2006; Ветошкина, 2010).

В художествената гимнастика нивото на спортните постижения се определя съгласно правилата на Международната федерация по гимнастика (Code of Points, FIG, 2013-1016). Изпълнителското майсторство в ансамбловите упражнения се оценява от съдиите въз основа на структурата и съдържанието на композицията, музикалното оформление, работата с уредите и изискванията към техническата стойност на упражнението (Нестерова, 2000).

В научната литература се откриват множество изследвания, посветени на методиката за развитие на изразителността и артистичността на гимнастичките (Павлова, 2013), на разработването на по-ефективни подходи за подготовка и внедряване на нови технологии за управление на тренировъчния процес чрез количествени показатели за обем и интензивност на натоварването (Ветошкина, 1981), на моделирането на подготовката в ансамбловите изпълнения на базовата специално-двигателна подготовка на млади гимнастички (Овсянникова,

2015), на усъвършенстването на техниката на хвърлянията (Семибратова, 2007), на факторите за успешна състезателна дейност (Сиваш, 2014), на влиянието на специалните способности върху ефективността на хвърлянията (Быстрова, 2013), на динамиката на компонентите на изпълнителското майсторство в световната практика (Терехина, 2010), на моделните характеристики на изпълнителското майсторство (Крючек, 2015), на техническата подготовка (Нестерова, 2000), на системата за подготовка в ансамблови изпълнения (Юсупова, 1994), на критериите за подбор и съвместимост на гимнастичките, както и на особеностите на психологическата подготовка (Быстрова, 2008). Според Винер-Усманова (2013) артистичността представлява значим компонент на изпълнителското майсторство и е съществен елемент от крайната съдийска оценка на състезателните композиции. Други изследвания разглеждат предварителната базова подготовка, включително техниката на подхвърляне и улавяне на топка (Андреева, 2012), развитието на времевото възприятие (Дячук, 2008), усъвършенстването на сензомоторната координация (Андреева, 2011), обучението на млади гимнастички в работа без уред и с уреди (Бирюк, 1983; Овчинникова, 1985; Архипова, 1998), както и обучението в ансамблови упражнения на етапа на задълбочена специализация.

Към днешна дата в специализираната литература (Николаева, 1999; Быстрова, 2008; Павлова, 2013) не се откриват достатъчно добре разработени комплексни изследвания на индивидуалните особености на квалифицираните гимнастички в ансамбловите изпълнения. В достъпните източници (Ночевная, 1990; Юсупова, 1994; Семибратова, 2007; Быстрова, 2013), методиката за усъвършенстване на подготовката на

гимнастките, специализиращи се в ансамблови упражнения, се представя под формата на отделни препоръки, насочени основно към развитие на физическите качества и техническите аспекти на подготовката. Паралелно с това редица автори (Скачков, 1991; Лисицкая, 1995; Кошелева, 1996; Ганчева, 2006; Винер, 2003, 2010, 2013), разработват системи за контрол на различните компоненти на подготовката в художествената гимнастика. Въпреки това, в проучената литература липсва комплексен подход към контрола и оценката на основните видове подготовка на гимнастичките в ансамбловите упражнения, а методите за усъвършенстване са насочени към отделни аспекти, без да се отчита индивидуалната специфика на всяка състезателка в отбора (Николаева, 1999).

Анализът на научно-методическата литература и спецификата на художествената гимнастика показва, че подготовката на гимнастичките в ансамбловите изпълнения представлява сложна, многокомпонентна система, в която физическите, техническите, психомоторните и психологическите характеристики са взаимно обусловени. Комплексният контрол се очертава като ключов инструмент за управление на тази система, тъй като позволява да се проследи динамиката на подготовката, да се идентифицират несъответствия между планираните и реалните показатели и да се оптимизира тренировъчният процес.

Въз основа на прегледаните литературни източници се оформи нашата хипотеза.

ХИПОТЕЗА

- Разработване на ефективна авторска методика за управление на тренировъчния процес при ансамбли по художествена гимнастика,

която да отговори на съвременните изисквания на спортната практика и да допринесе за обогатяване на теорията на спортната тренировка. Предполагаме че увеличеният дял на специфичните действия при намален общ обем и концентрирано въздействие върху развитието на по-малък брой способности ще е от основно значение за призово класиране.

ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

- Разработване и прилагане на система за управление на тренировъчния процес за повишаване на състезателната ефективност на елитни гимнастички от ансамбъла по художествена гимнастика в рамките на един олимпийски цикъл.

ЗАДАЧИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

- 1. Да се анализира проблематиката, свързана с управлението и контрола на тренировъчния процес
- 2. Да се изследват особеностите на тренировъчната и състезателната дейност на гимнастичките в ансамблите по художествена гимнастика
- 3. Да се обоснове подход и да се разработи авторска методика за управление и контрол на тренировъчния процес на елитни гимнастички от ансамбъл по художествена гимнастика за успешна реализация в един олимпийски цикъл.
- 4. Да се докаже ефективността на разработената авторска методика в реалните условия на един олимпийски цикъл.

Обект на изследването – подготовката в тренировъчния процес на елитни състезателки от ансамбъл по художествената гимнастика.

Предмет на изследването – комплексната система за оценка на видовете подготовка

Контингент на изследването - 28 елитни гимнастички, при първоначалната селекция 8 от които са избрани за националния ансамбъл по художествена гимнастика и в продължение на целия олимпийски цикъл е работено с тях.

ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

В хода на разработването на дисертационния труд се обособиха шест етапа:

Първи етап (октомври 2011 – септември 2012 г.) Беше извършен анализ на научно-методическата литература, обобщен беше практическият опит и бяха проучени средствата за подготовка на ансамбъла по художествена гимнастика. Определена беше програмата на изследването и бяха подбрани подходящите методи.

Втори етап (октомври 2012 – септември 2013 г.) Беше обоснован подходът и разработен алгоритъмът за управление и контрол на видовете подготовка. Определени бяха значимите тестове и показатели за оценка на подготовката на гимнастичките от ансамбъла по художествената гимнастика, както и комплексната оценка за състезателки, специализиращи в индивидуални и ансамблови изпълнения. Проведено беше педагогическо тестиране и констатиращ експеримент с използване на инструментални методи: анализ на телесния състав, стабилография, математически анализ на сърдечния ритъм и психодиагностика. Анализирани бяха протоколи и видеозаписи от състезания, европейски,

световни първенства и Олимпийските игри от Лондон 2012 г., както и от държавни първенства. Започвахме прилагането на нашата авторска методика.

Трети етап (ноември 2013 – септември 2014 г.) Беше проверена ефективността на предложения алгоритъм в нашата методика за системата и комплексния контрол в тренировъчната и състезателната дейност на гимнастичките. Проведен беше вторият етап на експеримента. Резултатите от изследването, които внедрихме в практиката за подготовка на състезателките, бяха доработени с практически препоръки и корекции. Виждаха се вече ясно и резултатите от приложената методика.

Четвърти етап (октомври 2014 - септември 2015 г.) Продължихме с прилагането на нашата авторска методика. Изследванията се провеждаха в условията на тренировъчната и състезателната дейност на елитните гимнастички от националния ансамбъл по художествена гимнастика в националната спортна база “Раковски”, на НСБ „Спортпалас“ - Варна и в високопланинска база Белмекен.

Пети етап (октомври 2015 - август 2016 г.) Тази година беше една от най-важните в нашата подготовка, защото предстояха Олимпийските игри в Рио де Жанейро и беше най-важният тест за правилността на избрания подход и методика в подготовката на ансамбъла по художествена гимнастика.

Шести етап (2020 - 2025 г.) - През този етап, най- дългия от всички, вече от дистанция на времето и с мъдростта от опита, подредихме всичко, което беше направено през един олимпийски цикъл 2012 - 2016 г., за да го

оформим в този дисертационен труд и да го оставим в историята на художествената гимнастика.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО:

За решаването на поставените задачи и за получаване на обективни данни в изследването бяха използвани следните методи:

1. Теоретичен анализ и обобщаване на специализирана научно-методическа литература и данни от интернет източници.
2. Педагогическо наблюдение.
3. Педагогическо тестиране с използване на инструментални методи.
4. Психодиагностика.
5. Метод на експертните оценки.
6. Педагогически експеримент.
7. Математико - статистически методи.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

- 1. Теоретичен анализ и обобщаване на специализирана научно-методическа литература и данни от интернет източници – в хода на изследването бяха анализирани общо 128 литературни източници. На основата на литературния анализ бяха формулирани хипотезата, целта, задачите и актуалността на научния принос.

- ▶ 2. Педагогическо наблюдение – след наблюдение и анализ на водещите ансамбли в света установихме доминираща насоченост на подготовката на гимнастичките към специална, физическа и техническа подготовка, с изразено преобладаване на работа с уред.
- ▶ 3. Педагогическо тестиране с използване на инструментални методи – беше проведено с цел оценяване нивото на подготовка в следните направления- техническа, физическа, психологическа и функционална подготовка.
- ▶ 4. Психодиагностика – тя беше правена изцяло по установената методика от проф. Янчева в продължение на всичките години.
- ▶ 5. Метод на експертните оценки – бяха провеждани регулярни контролни тренировки в състезателен режим, от съдий експерти от съд.комисия към БФХГ.
- ▶ 6. Педагогически експеримент – прилагането на авторската ни методика

7. За обработване на получените данни на общите и специфичните показатели са използвани следните математико-статистически методи:

Вариационен анализ – приложен е при всички измерени показатели, за да бъде определено средното типично ниво и вариацията на резултатите.

Проверка за нормалност на разпределението – приложен е тестът на Шапиро-Уилк, който проверява предположението за нормално разпределение на данни. Тестът оценява дали извадката значително се отклонява от нормалното разпределение, като сравнява разпределението на данните от извадката с перфектното нормално разпределение.

Корелационен анализ – приложена е обикновена линейна корелация на Пиърсън, за да бъде определена взаимовръзката между отделните показатели.

Дисперсионен анализ – приложен е в две основни направления: между различните години и между различните макроцикли, за да се проследи наличието на статистически значима промяна в динамиката на приложеното натоварване през годините. Използван е F-критерият на Фишър.

Тест за хомогенност – приложен е тестът на Левене за оценка на равенството на дисперсиите, изчислени за две или повече групи.

Welch's test – е приложен за сравняване на средните стойности за показателите, при които е нарушено предположението за равни дисперсии.

Междугрупова дисперсия – са сравнени средните стойности на разглежданите групи. Тестът на Tukey ще бъде приложен за показателите с равни дисперсии, а тестът на Games-Howell - за показателите с различни дисперсии или в случаите, при които размерът на извадките значително се различава.

Анализ на динамични редове – приложен е за проследяване динамиката на изследваните показатели през разглеждания период.

Приложена е формула (1), за да бъдат проследени средният темп на прираст и развитие на общите и специфични показатели през разглежданите периоди.

$$\bar{T} = \sqrt[N-1]{\frac{Y_N}{Y_1}} \quad (1)$$

Където:

\bar{T} – среден темп на развитие;

Y_N – стойност на изследвания
признак в края на периода;

Y_1 – стойност на изследвания
признак в началото на
периода;

N – брой темпове на развитие,
изчислени на верижна база

Получените резултати бяха обработени с помощта на специализиран софтуер Jamovi 2.6.44.

Структура на авторската методика за подготовката на ансамбъла по художествена гимнастика за олимпийския цикъл 2012-2016 г.

Авторската методика е изградена на петте видове подготовка на спортната тренировка като е изцяло съобразена с Международния Спортен Календар за един олимпийски цикъл:

- Физическа
- Техническа
- Психологическа
- Тактическа
- Теоретична

Физическа подготовка

Обща физическа подготовка

Провеждаха се високопланински лагери от двадесет дни на Белмекен, тъй като са различни от подготовката и спецификата на спорта художествена гимнастика. Те влияеха много добре на общо физическата и психическата подготовка на гимнастичките.

Натоварване в общо физическата подготовка:

- бегови упражнения;
- къси отсечки до 60 м.;
- средни отсечки до 200 м.;
- дълги отсечки до 400 м.
- кросове до 5-6 км.;
- походи до 12 км.;
- подскоци,
- плуване – 20 дължини на ден.

В тренировъчния процес общо-физическата подготовка се запазва, но обемът ѝ е намален – 15 мин. в заключителната част на първа тренировка и 15мин. в заключителната част на втора тренировка.

Поради спецификата на спорта художествена гимнастика високопланинският лагер е база за навлизане в спортна форма, както и за превенция от травми.

Специална физическа подготовка:

Ансамбълът изпълняваше комплекс от специфични упражнения насочени към развитието и поддържане на качествата гъвкавост, взривна

сила, бързина, въртеливост, равновесна устойчивост и координация. Балетът и комплексът от упражнения са част от специфичната подготовка.

Техническа подготовка

В техническата подготовка бе планирано изпълнение преди всяка тренировка на основна техника с уреди.

Подходи (елементи, изпълнени с трудност) – бяха разпределени половината в началото на тренировката, останалата половина в края. Тъй като основната част от тренировката са целите съчетания.

Връзки с музика – за по-лесно навлизане в $\frac{1}{4}$ от цялото и целите съчетания. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ и цели съчетания.

Видеоанализ се използваше във всяка тренировка като свръхсрочна информация.

Психологическа подготовка

- ▶ Подготвителен период – психологическата подготовка е насочена към:
- ▶ Поддържане и управление на мотивацията
- ▶ Развитие на психическата устойчивост
- ▶ Изграждане на екипна и колективна ефективност
- ▶ Психологическата подготовка по време на състезателния период:
- ▶ Създаване на положителна нагласа към предстоящия старт
- ▶ Достигане на оптимална психическа готовност за състезанието
- ▶ Формиране на адекватна мотивация
- ▶ Психологическата подготовка след състезание:

- ▶ Анализ, осмисляне и затвърждаване на постигнатите положителни резултати
- ▶ Анализ, осмисляне и отработване на допуснатите грешки и пропуски в състезанието.

Тактическа подготовка

Тренировките в седмицата са разпределени на: 4 двуразови, 2 едноразови, и 1 почивен ден, като са разпределени (2,2,1,2,2,1 и почивен ден). Ансамбълът изпълняваше на първа тренировка едната композиция, на втората тренировка другата композиция. Преди ЕП СП и ОИ гимнастичките играеха в първата тренировка двете композиции и на втората тренировка отново двете композиции.

- ▶ Моделиране на тренировъчното натоварване (моделирани тренировки)
- ▶ Смяна на почивния ден
- ▶ Пред състезателни лагери – на мястото, на което се провежда състезанието
- ▶ Адаптивни тренировки – на мястото на провеждане на състезанието
- ▶ Моделирано разгриване – като на състезание
- ▶ Съчетания по официални трика – контролни тренировки
- ▶ Ранни състезания

Теоретична подготовка

- ▶ Запознаване на гимнастичките с правилника и изискванията
- ▶ Анализ след контролна тренировка на всяка гимнастичка персонално от съдии

Функционални изследвания

- Те са допълнителен елемент към подготовката, провеждаха се в подготвителния период на първи макроцикъл – след високопланинския лагер на Белмекен, като чрез тях проследявахме ръст, тегло, функционалното състояние на гимнастичките, както и възстановяването след лактатни проби – на 2ра, 6та и 15та мин.

В хода на тренировъчния процес, в състезателния период, сме провеждали пулсометрия и лактат на терен.

Възстановяване

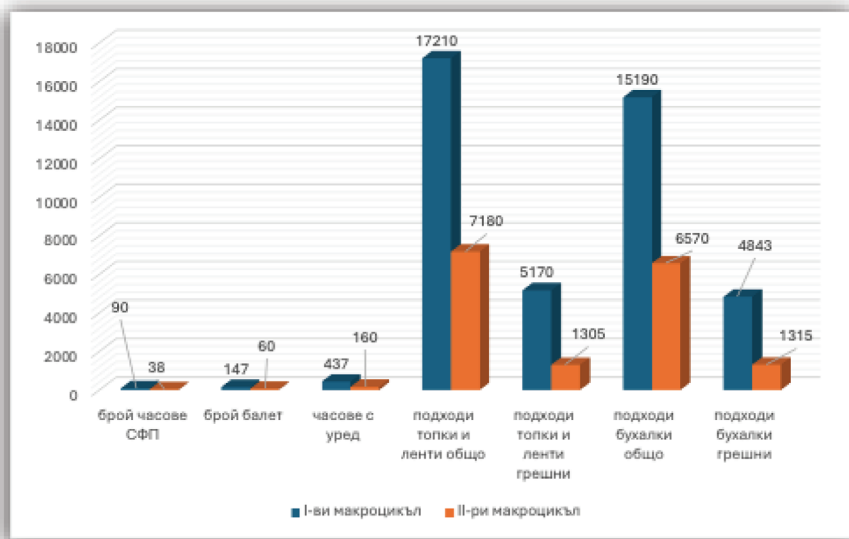
- Възстановяване – педагогическо, медикаментозно и физикално
- Контрол от лекарски екип
- Контрол на хранене
- Масаж
- Тангентор
- След края на първи и втори състезателен макроцикъл, ансамбълът имаше 15 дни активна почивка

Анализ на резултатите:

Сравнение и анализ на резултатите от 2012-2013г. и от 2013-2014г.:

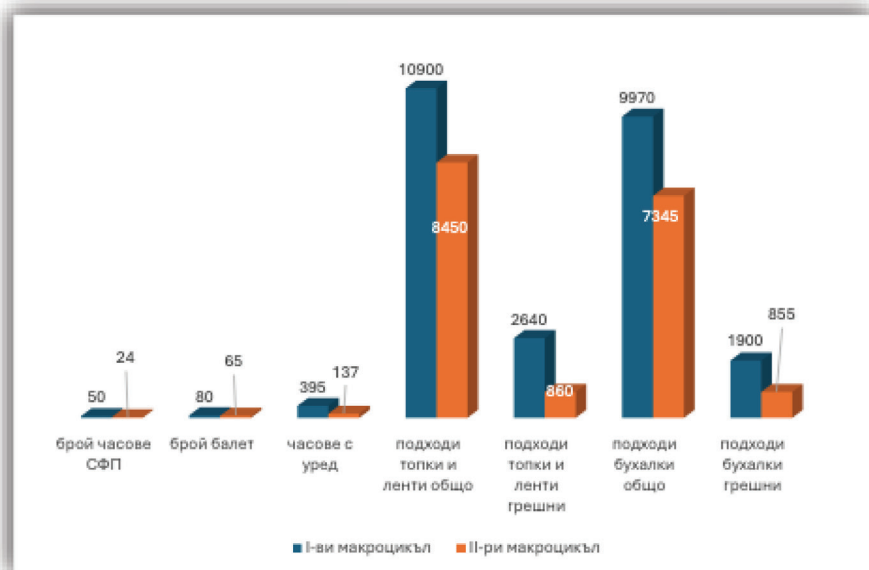
Обективно може да се направи сравнение на средните стойности на специфичните показатели в първи подготвителен макроцикъл, тъй като е с еднаква продължителност от 5 месеца. Съществена разлика през двете години не се наблюдава, в брой часове ОФП, СФП и балет (фиг. 1 и фиг.

съчетание) се вижда доста по-голям обем от натоварване през 2012-2013 години.

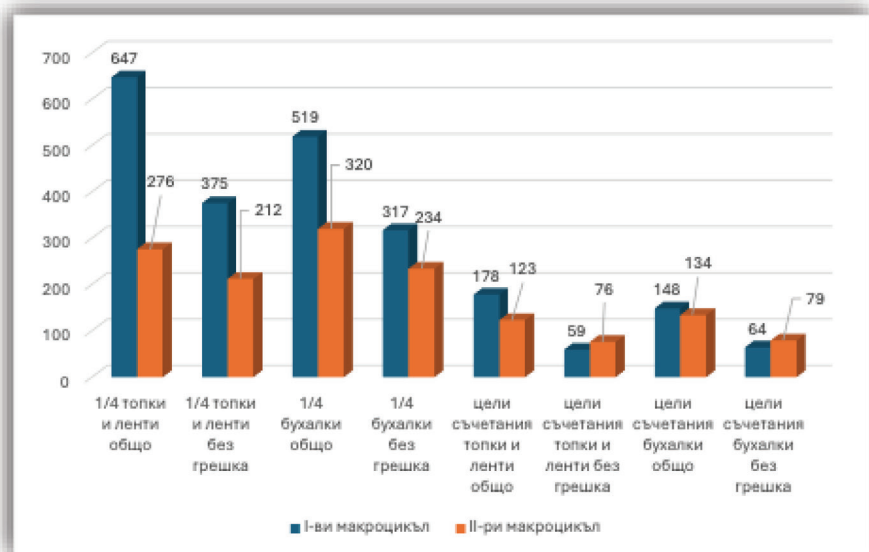


Фиг. 1 Средните стойности на специфичните показатели през подготвителен период 2012–2013 г.

На композицията с топки и ленти е 17210 броя (фиг.1) , а на композицията с бухалки е 15190 броя (фиг.1). За същия период и същите уреди през 2013-2014 години броя на подходите са 10900 броя на едната композиция и 9970 броя на другата (фиг. 2). При изпълнението на $\frac{1}{4}$ от цялото съчетание се наблюдава завишение през 2013-2014 години (фиг.4). Това е така поради намаляването на обема от брой подходи. През 2012-2013 години в първи подготвителен макроцикъл се вижда и по-голям брой на изиграни цели съчетания (фиг.3) за разлика от 2013-2014 години (фиг.4), след направен анализ на цялата подготовка като обем от натоварване през 2012-2013 години.



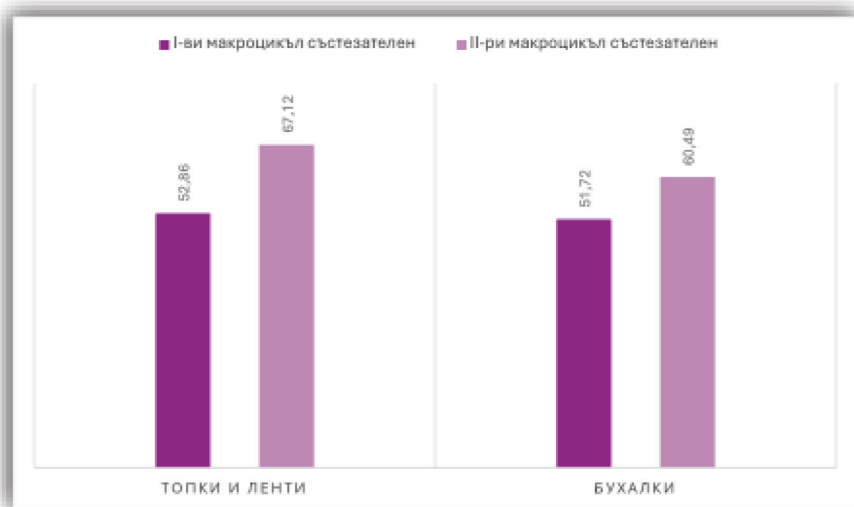
Фиг. 2 Средните стойности на специфичните показатели 2013-2014 г.



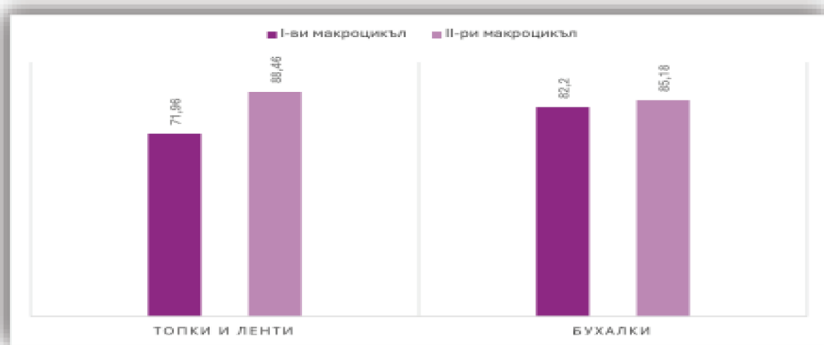
Фиг. 3 Средните стойности на специфичните показатели 2012-2013 г.



Фиг.4 Средните стойности на специфичните показатели 2013-2014 г.



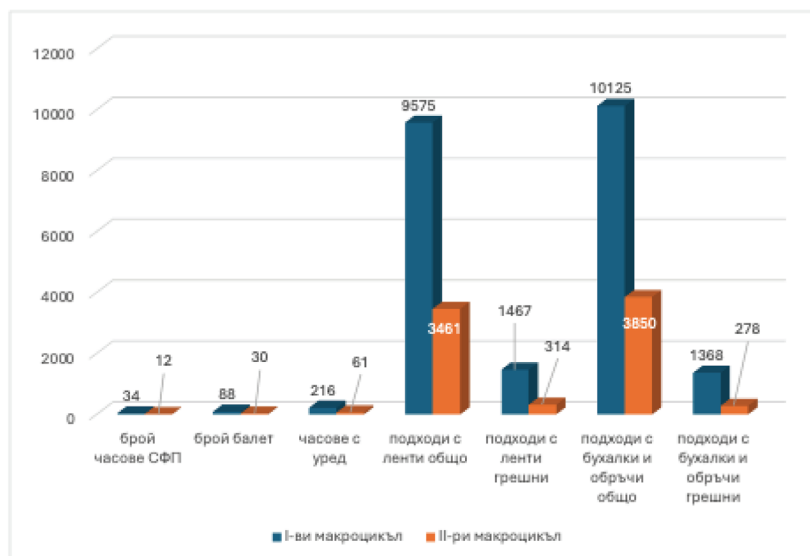
Фиг.5 Процент на сигурност на цели съчетания 2012-2013



Фиг.6 Процент на сигурност на цели съчетания 2013-2014 г.

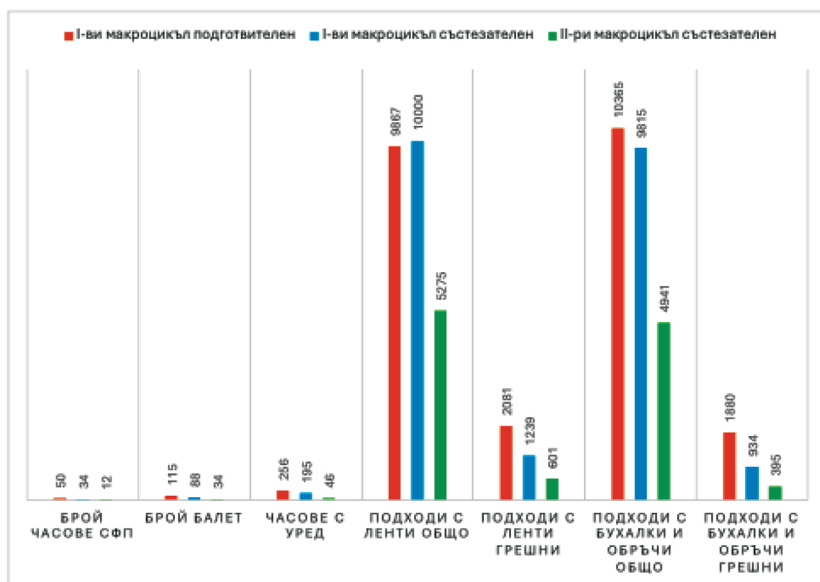
Процент сигурност на цели съчетания

Забелязва се разлика в двата макро цикъла на 2012-2013 (фиг. 5) и 2013-2014 години (фиг. 6). След оптимизиране на натоварването процента на сигурност е доста завишен на двете композиции през 2013-2014 години (фиг. 6), което и доведе до високо спортни резултати.

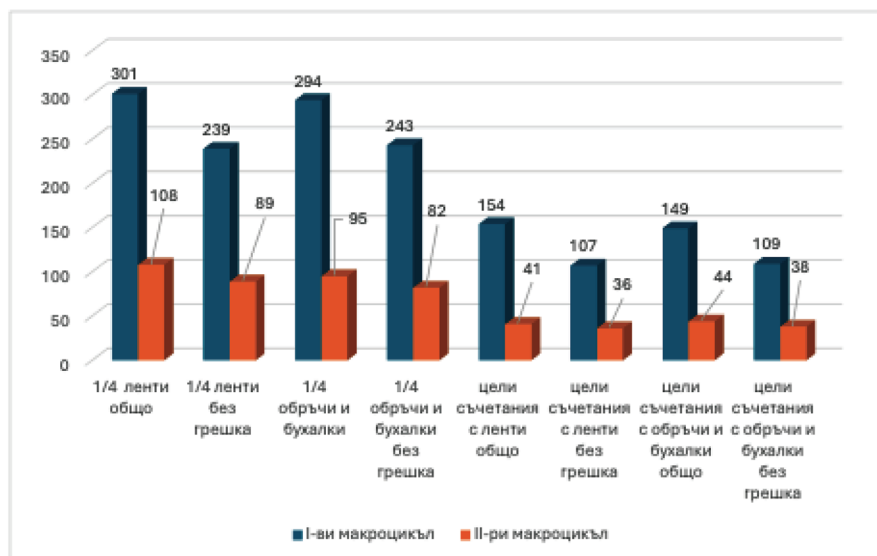


Фиг.7 Средни стойности на специфичните показатели 2014-2015 г.

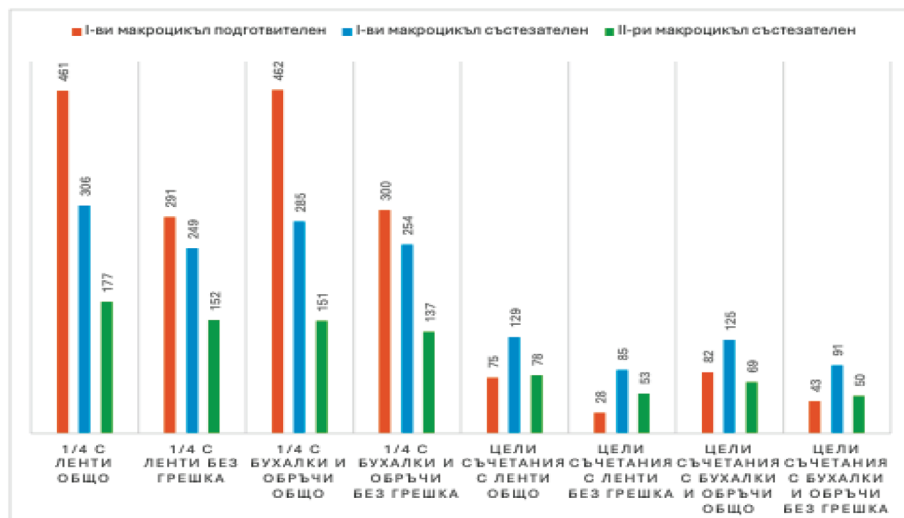
Период на сравнение първи подготвителен макроцикъл с продължителност от 5 месеца. Обема на брой подходи през 2014-2015 години (фиг. 7) и 2015-2016 години (фиг. 8) се доближава до обема от натоварване на 2013-2014 години(фиг. 2). Няма и съществена разлика в изпълнението на брой часове ОФП,СФП и балет (фиг. 7 и фиг. 8). През 2014-2015 години се наблюдава по-нисък брой на изпълнението на $\frac{1}{4}$ от цялото съчетание и завишен брой изиграни цели съчетания (фиг. 9), за разлика от 2015-2016 години, където броя на $\frac{1}{4}$ е завишен , за разлика от брой изиграни цели съчетания, които са намалени (фиг. 10). Уредите на двете композиции са сменени и това доведе и до редуциране от обема в натоварването.



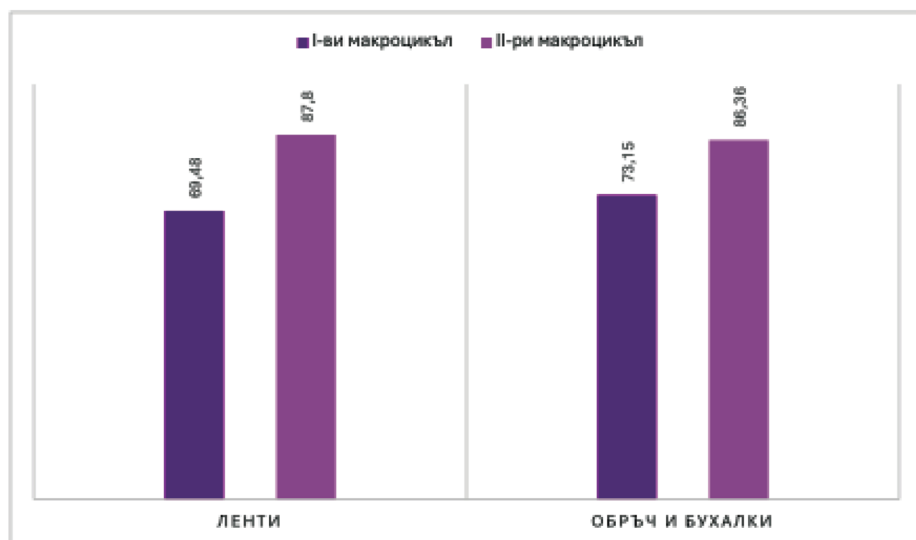
Фиг. 8 Средни стойности на специфичните показатели през 2015-2016 г.



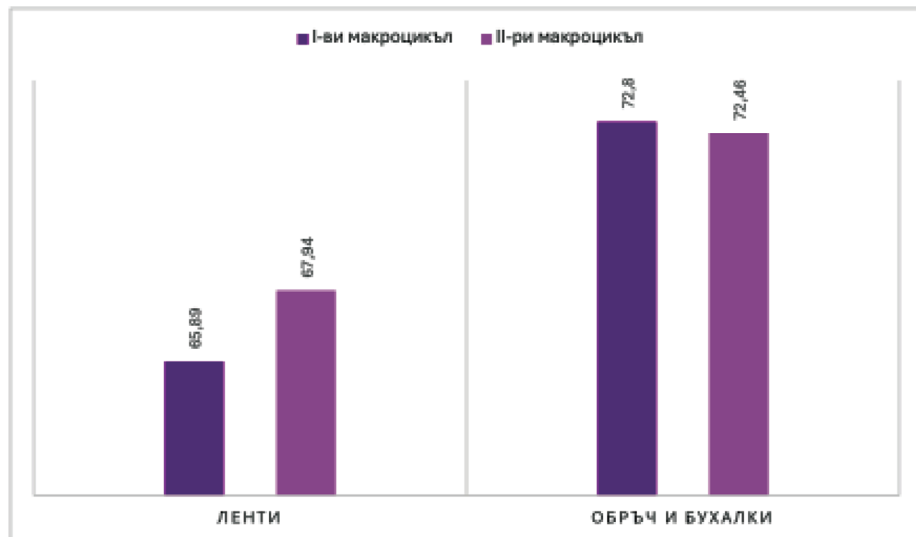
Фиг. 9 Средни стойности на специфичните показатели 2014-2015 г.



Фиг. 10 Средни стойности на специфичните показатели през 2015-2016 г.



Фиг.11 Процент на сигурност на цели съчетания 2014-2015 г.



Фиг. 12 Процент на сигурност на цели съчетания 2015-2016 г.

Процент на сигурност на целите съчетания.

Запазва се сравнително висок процент на сигурност и на двете композиции.

Забелязва се по-нисък процент на сигурност през първи и втори макроцикъл на композицията с ленти през 2015-2016 години (фиг.11,12), поради смяна на основен състезател, което не се отрази в крайния резултат

Спечелени медали от Гран При състезания

- ▶ **Спечелени медали от Гран При състезания и Световни купи за 2013 г.**
- ▶ Общо 8 медала - 3 златни, 3 сребърни, 2 бронзови
- ▶ **Спечелени медали от Световно първенство, Европейско първенство, Световни купи и Гран При състезания за 2014г.**
- ▶ Общо: 19 медала 7 златни, 6 сребърни, 6 бронзови
- ▶ **Спечелени медали: Гран При, Световни купи, Световно първенство**
- ▶ 2015г. Общо 20 медала: 6 златни, 8 сребърни, 6 бронзови
- ▶ **Спечелени медали: Гран При, Световни купи, Европейско първенство и Олимпийски игри**
- ▶ 2016г. Общо 16 медала: 4 златни, 7 сребърни, 5 бронзови

ИЗВОДИ

Въз основа на проведеното изследване могат да се направят следните изводи:

От направения литературен обзор беше определена посоката за съставяне на авторската методика за управление на тренировъчния процес на ансамбъла по художествена гимнастика за олимпийския цикъл 2012-2016 г.

Изследвани са особеностите на тренировъчната и състезателната дейност на гимнастичките в ансамблите по художествена гимнастика и са определени значимите тестове и показатели за оценяване на различните видове подготовка в художествената гимнастика.

Обоснова се подход за разработване на авторска методика за управление и контрол на тренировъчния процес на елитните гимнастички от ансамбъла по художествена гимнастика в подготовката им в олимпийския цикъл 2012-2016 г.

Практическото прилагане на авторската методика през олимпийския цикъл 2012-2016 г. доказва нейна безспорна ефективност със спечелването на 20 златни, 24 сребърни и 19 бронзови медала. Специфичния подход през целия цикъл се изразява в 63 медала от европейски, световни първенства, световни купи и Гранд-При турнири, за да се достигне до олимпийския връх със спечелването на бронзовите медали на Олимпиадата през 2016 г. в Рио де Жанейро.

ПРЕПОРЪКИ

1. Въз основа на получените резултати от изследването са изведени препоръки, които имат за цел както да подпомогнат усъвършенстването на теоретичните постановки в настоящия дисертационен труд, така и да допринесат за приложението им в практиката в разглежданата област, а също и да очертаят насоки за бъдещи научни изследвания.

2. В условията на постоянно усложняване на състезателните програми и стимулиране на оригинални решения, препоръчвам предложената от нас методика да бъде съобразена с индивидуалните качества на гимнастичките и възможностите им за отборна игра.

3. Препоръчвам методиката да се ползва от треньори, които искат да запазят състезателките си за два олимпийски цикъла.

4. Препоръчвам анализ на представянето на гимнастичките в предходни състезания с идентифициране на причините за успехите и неуспехите и формулиране на стратегии за предотвратяване на грешки в бъдеще;

НАУЧНИ ПРИНОСИ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

Направен е задълбочен анализ на литературните източници по проблемите на управлението и контрола на ансамблите в художествената гимнастика въз основа на което е обоснован подход за създаване на авторска методика.

Създадена е авторска методика за управление и контрол на тренировъчния процес на ансамбъла по художествена гимнастика за олимпийския четиригодишен цикъл 2013-2016 г.

Авторската методика е апробирана в практиката и успешно приложена в подготовката на ансамбъла по художествена гимнастика през олимпийския цикъл 2013-2016 г. За този период ансамбълът по художествената гимнастика е спечелил 20 златни, 24 сребърни и 19 бронзови медала или общо **63 медала** от европейски, световни първенства, световни купи и Гранд-При турнири, за да се достигне до олимпийския връх със спечелването на бронзовите медали на Олимпиадата през 2016 г. в Рио де Жанейро.

Систематизиран е комплекс от информативни тестове и показатели за оценка на подготовката на гимнастичките при ансамбловите изпълнения по художествена гимнастика, основана на определянето на водещите фактори на подготовката; комплексен подход към разработването на система за оценка на подготовката, който позволява да се отчетат особеностите на ансамбловите изпълнения и индивидуалните характеристики на състезателките; алгоритъм за контрол на подготовката, който дава възможност за корекция и рационално управление на състоянието на гимнастичките; комплексна система за оценка на подготовката на ансамбъла.

Резултатите от изследванията и разработената авторска методика за подготовката на гимнастичките в ансамбъла по художествена гимнастика от олимпийския цикъл 2012-2016 г., потвърждават, допълват и разширяват знанията в теорията и практиката на художествената гимнастика. Те позволяват да се обосноват нови подходи към анализа на подготовката, да се уточнят водещите фактори, определящи успешността в ансамбловите съчетания, и да се предложат практически инструменти за оптимизиране на тренировъчния процес.

Публикации във връзка с дисертацията:

Ананиева, Ина (2020) АНАЛИЗ НА ДИНАМИКАТА НА ОБЩИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРЕЗ ПОДГОТВИТЕЛНИЯ ПЕРИОД НА ПЪРВИ МАКРО ЦИКЪЛ НА НАЦИОНАЛЕН ОТБОР АНСАМБЪЛ ЖЕНИ ПРЕЗ 2012–2013 г.

Годишник на НСА „В.Левски“ , НСА ПРЕС

Ананиева, Ина (2021) АНАЛИЗ НА ДИНАМИКАТА НА СПЕЦИФИЧНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРЕЗ ПОДГОТВИТЕЛНИЯ ПЕРИОД НА ПЪРВИ МАКРОЦИКЪЛ НА НАЦИОНАЛЕН ОТБОР АНСАМБЪЛ ЖЕНИ ПРЕЗ 2012 – 2013 г.

Годишник на НСА „В. Левски“ , НСА ПРЕС

ИНА АНАНИЕВА ТОШЕВА

Родена на 21 октомври 1977 г. в гр. София, Република България. Гражданка на Република България.

Завършва висше образование през 2002 г. в Национална спортна академия „Васил Левски“, специалност „Спорт – художествена гимнастика“.

През 2014 г. придобива образователно-квалификационна степен „магистър“ по специалност „Спортна журналистика“.

В периода 2002–2004 г. заема длъжността помощник-треньор на национален отбор – ансамбъл жени.

През 2005–2006 г. е помощник-треньор на национален отбор - ансамбъл девойки.

В периода 2008–2012 г. работи като пом.треньор на национален отбор - ансамбъл жени.

В периода 2012–2016 г. заема длъжността старши треньор на национален отбор – ансамбъл жени.

Под нейно ръководство ансамбълът постига значими успехи на международната сцена, включително спечелването на Световна и вицесветовна титла - многобой, Европейска титла и бронзов медал на Олимпийските игри в Рио де Жанейро през 2016 г.

Работи в областта на методиката на обучение и подготовка в художествената гимнастика.

Автор на две научни статии свързани с тренировъчния процес, изграждането на състезателни ансамбли и оптимизирането на спортната подготовка.

Участва в национални обучения, свързани с развитието на художествената гимнастика.

Председател на спортен клуб „Илиана“, с активен принос в развитието на художествената гимнастика и подготовката на състезатели за национално и международно ниво.

Член на Управителния съвет към българска федерация художествена гимнастика от 2016 г.

Старши учител по спорт към 166 СУ „Васил Левски“ от 2010 г.