

«Скорость» – тренировка на развитие скоростных способностей арбитров методом стандартно-повторного упражнения с паузой отдыха до полного восстановления.

«АВ» – тренировка на активное восстановление. Данный тип тренировки используется в день после игры и представляет собой получасовое занятие низкой интенсивности с ЧСС в пределах 60–75 % от максимума (езда на велосипеде, равномерный бег, плавание).

Таблица – Варианты построения микроциклов футбольных арбитров в соревновательном периоде (Simon Breivik и Bart Gilis, 2016 г.)

№	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Сила	ТВИ	Отдых	СВ	Скорость	Игра	АВ
2	Сила	Игра	АВ	Отдых	Скорость	Игра	АВ
3	Сила	Скорость	Игра	АВ	Сила	Игра	АВ
4	АВ	Сила	ТВИ	Отдых	СВ	Скорость	Игра

Таким образом, тренировочный процесс футбольных арбитров имеет упорядоченную структуру и акцентированную направленность на развитие и поддержание физических качеств, определяющих результативность успешных действий судьи во время матча и позволяющих сохранять профессиональное долголетие.

1. The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League / Chris Barnes // Int. J. Sports Med. – 2014. – 35. – P. 1–6.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ 2017–2018 ГОДОВ**

*Лесив Г.Г., Карась О.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Спортивная гимнастика является одним из медалеемких видов Олимпийских игр. Решение проблема отбора мужской и женской НК (национальной команды) Республики Беларусь по спортивной гимнастике на Олимпийские игры 2020 года является стратегически важной задачей. Однако итоги выступления белорусских спортсменов в официальных международных соревнованиях 2017 года неутешительные.

В январе – феврале 2018 года комплексной научной группой (КНГ) по спортивной гимнастике была произведена оценка состояния уровней технической и специальной физической подготовленности гимнастов и гимнасток НК Республики Беларусь.

В результате анализа выявлено, что гимнастки НК имеют средний уровень технической подготовленности (отставание от лидеров мировой гимнастики 3,0–4,0 балла). Наиболее отстающими у женщин являются 2 вида: опорный прыжок и брусья (отставание от лидеров мировой гимнастики составляет 1,2–1,4 балла). Намного лучше показатели в упражнениях на бревне и вольных упражнениях (отставание от лидеров мировой гимнастики составляет 0,4–0,8 балла).

Гимнасты НК также имеют средний уровень технической подготовленности (отставание от лидеров мировой гимнастики 3,0–5,0 баллов). Наиболее отстающими у мужчин являются 4 вида: конь-махи, кольца, брусья, перекладина (отставание от лидеров мировой гимнастики составляет 1,3–1,4 балла). Намного лучше показатели в опорном прыжке и в вольных упражнениях (отставание от лидеров мировой гимнастики составляет 0,5–0,7 балла).

В процессе анализа результатов тестирования специальной физической подготовленности выявлено, что средний уровень подготовленности гимнасток НК хороший. Уровень специальной физической подготовленности гимнастов удовлетворительный.

Подводя итоги, в настоящее время прослеживается тенденция «омоложения» спортсменов НК. Средний возраст спортсменов НК у мужчин составил 19 лет, у женщин – 14,5 лет (оптимален к 2020 году). Для столь юных спортсменов показатели их технической и физической подготовленности удовлетворительные [2]. В случае выполнения показателей плана подготовки в макроцикле 2018–2019 годов женская и мужская национальная команда имеет шансы отобраться на Олимпийские игры 2020 года. Гимнасткам НК необходимо повысить оценки на 1,2–1,4 балла в упражнениях на брусьях и в опорных прыжках; гимнастам – на 1,3–1,4 балла в упражнениях на коне-махи, кольцах, брусьях, перекладине. Физическая подготовленность спортсменов НК должна быть отличной [3].

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.

2. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ // сост. Ю. К. Гавердовский [и др.]. – М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005. – 417 с.

3. Шинкарь, С. С. Основные аспекты современной системы подготовки гимнастов экстра-класса / С. С. Шинкарь, Г. В. Индлер, В. М. Миронов // Материалы науч. конф. АФВиС РБ. – Минск, 1994. – С. 153–156.