

1. Климин, В.П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П. Климин, В.И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.

2. Рымашевский, Г.А. Определение максимального уровня потребления кислорода и максимальной частоты сердечных сокращений у футболистов различной квалификации и возраста / Г.А. Рымашевский, П.М. Прилуцкий // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. / редкол.: А.И. Бондарь [и др.]. – Минск, 2006. – Вып. 6. – С. 79–81.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ (1991–2008 ГГ.)

Сируц Г.И., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Целью данного исследования является анализ динамики уровня специальной физической подготовленности (СФП) гимнасток национальной команды Республики Беларусь по спортивной гимнастике в период с 1991 по 2008 гг.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень и динамику показателей силовой подготовленности гимнасток.
2. Определить уровень и динамику показателей скоростно-силовой подготовленности гимнасток.

3. Определить уровень и динамику показателей специальной выносливости и гибкости гимнасток.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Метод контрольных упражнений.
2. Методы математической статистики.

Объектом исследования были гимнастки основного и молодежного составов 1991 (n = 18), 2000 (n = 16), 2004 (n = 13) и 2008 годов (n = 8).

В таблице 1 представлены результаты контрольных испытаний гимнасток по СФП в 1991 году, когда национальная команда Республики Беларусь начала самостоятельно выступать на международных соревнованиях и в годы выступлений на Олимпийских играх (2000, 2004, 2008).

Таблица 1 – Динамика показателей СФП у гимнасток национальной команды Республики Беларусь (1991–2008 гг.)

№	Контрольные упражнения	1999 г. (n = 18)	2000 г. (n = 16)	2004 г. (n = 13)	2008 г. (n = 8)
1.	Бег 20 м, с	3,44±0,28	3,10±0,41	3,32±0,37	3,20±0,43
2.	Прыжок в длину с места, см	202,3±0,15	212,38±0,21	214,0±0,11	214,88±0,31
3.	Лазанье по канату (3м), с	7,60±1,60	7,24±2,43	7,41±1,58	6,99±2,61
4.	Горизонтальный вис спереди, с	3,32±2,64	1,66±3,16	1,81±2,56	–
5.	Горизонтальный вис сзади, с	4,01±5,14	4,54±5,81	4,21±6,38	3,44±5,72
6.	Спичак ноги врозь, кол-во	4,13±5,12	5,21±3,21	7,5±2,16	5,75±3,41
7.	Отмах в стойку, кол-во	8,5±5,42	8,23±4,25	10,16±5,31	6,63±4,19
8.	Стойка на руках, с	32,1±20,15	39,21±20,41	44,0±15,87	–
9.	Гибкость (сумма сбавок), баллы	1,61±1,06	2,29±1,01	2,80±1,11	–

В таблице 2 представлены весо-ростовые данные гимнасток национальной команды Республики Беларусь разных поколений. Можно видеть, что спортсменки стали выше, в среднем на 4 см, а их вес увеличился на 1,5 кг.

Таблица 2 – Весо-ростовые показатели гимнасток национальной команды Республики Беларусь (1991–2008 гг.)

№ п/п	Антропометрические показатели	1991 г.	2000 г.	2004 г.	2008 г.
1.	Рост, см	145,6±7,8	145,5±6,8	147,5±4,4	149,6±5,3
2.	Вес, кг	37,6±4,3	38,23±4,6	38,0±3,9	39,1±4,8

Результаты тестирования в целом свидетельствуют о положительной динамике специальной физической подготовленности гимнасток в рассматриваемом периоде (на протяжении 18 лет), особенно по уровню скоростно-силовой подготовленности и специальной выносливости. Однако можно констатировать регресс по показателям гибкости и силовой подготовленности (количество отмахов в стойку и удержание горизонтального виса сзади, характеризующих силовые качества мышц задней поверхности туловища), что, на наш взгляд, должно быть принято к сведению специалистами, работающими с национальной командой.

Отдельные показатели СФП имели максимальные значения в разные годы:

- 1991 – горизонтальный вис спереди и гибкость;
- 2000 – бег 20 метров и горизонтальный вис сзади;
- 2004 – спичак ноги врозь, отмах в стойку и стойка на руках;
- 2008 – прыжок в длину с места и лазанье по канату.

Это позволяет говорить о специфической направленности тренировочной работы команды и, в известной мере, оценить эффективность профессиональной деятельности ее главных тренеров (В.С. Хомутова, Н.И. Лисковича, В.В. Колодинского и В.А. Левенкова).

Что касается уровня СФП женской национальной команды Республики Беларусь, то он никогда не был высоким. Сопоставление показателей тестирования с номограммой оценок, разработанной для сборной команды СССР образца середины 80-х годов прошлого столетия, и с модельными характеристиками для национальной команды Республики Беларусь в 2005–2008 олимпийском цикле свидетельствует, что средние результаты контрольных испытаний у белорусских гимнасток по 10-балльной шкале располагаются в пределах от 8,2 до 0,5 балла (1,2).

Низкие показатели специальной физической подготовленности на решающих этапах подготовки к олимпийским играм, по-видимому, объясняет тот факт, что реализовать гимнасткам свой технический потенциал в ответственных международных стартах не удавалось и, как следствие, не удалось пройти «отборочное сито» и попасть в число 12 лицензионных командных мест на участие в Олимпийских играх 2004 и 2008 годов.

1. Комплексная целевая программа подготовки национальной сборной команды РБ по спортивной гимнастике к XXIX Олимпийским Играм: официальное издание / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь; Белорус. ассоциация гимнастики; Белорус. государственный у-т физ. культуры. – Минск, 2005. – 45 с.

2. Спортивная гимнастика (девушки): программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (нормативная часть) / Гос. комитет СССР по физ. культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 1990. – 20 с.