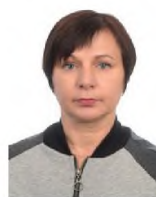


УДК 796.413/.418-055.2:796.034.6.(476)



Лесив Г.Г., канд. пед. наук, руководитель
КНГ национальной команды Республики
Беларусь по гимнастике спортивной



Карась О.В.
(Белорусский государственный
университет физической культуры)

ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ 2017–2018 ГОДОВ

В статье представлены данные о динамике технической подготовленности гимнасток национальной команды Республики Беларусь в годичном макроцикле 2017–2018 годов. Результаты исследования показали наличие прироста уровня технического мастерства спортсменок в видах гимнастического многоборья. Однако для завоевания индивидуальных олимпийских лицензий в 2019 году необходимо внести коррективы в тренировочный процесс ведущих гимнасток страны.

Ключевые слова: техническая и специальная физическая подготовленность; гимнастическое многоборье; оценка трудности упражнения; оценка исполнения упражнения; окончательная оценка.

Введение

На Олимпийских играх в соревнованиях по спортивной гимнастике у женщин разыгрывается 6 комплектов наград: в командном зачете, в многоборье, в четырех отдельных видах многоборья.

В 2019 году перед ведущими спортсменками национальной команды поставлена серьезная задача – завоевание личных лицензий для участия на Олимпийских играх 2020 года, что предполагает наличие у гимнасток высокого уровня спортивного мастерства.

DYNAMICS OF TECHNICAL PREPAREDNESS OF FEMALE GYMNASTS OF THE NATIONAL TEAM OF THE REPUBLIC OF BELARUS IN THE YEARLY MACROCYCLE OF 2017–2018

Data on dynamics of technical preparedness of gymnasts of the National Team of the Republic of Belarus in the yearly macrocycle of 2017–2018 are provided in the article. Research results demonstrate the gain in the level of gymnasts' technical skill in the all-around gymnastics. However, to win individual Olympic licenses in 2019 it is necessary to make amendments in the training process of the leading gymnasts of the country.

Keywords: technical and special physical preparedness; all-around gymnastics; exercise difficulty evaluation; exercise execution evaluation; final assessment.

При подготовке гимнасток высокой квалификации к официальным международным отборочным стартам особую актуальность представляет получение срочной информации о состоянии их технической подготовленности и выявлении факторов, влияющих на ее уровень.

Цель исследования – выявить динамику технической подготовленности гимнасток национальной команды Республики Беларусь в годичном макроцикле 2017–2018 годов.

Задачи исследования

1. Выявить динамику технической подготовленности гимнасток национальной команды Республики Беларусь в годичном макроцикле 2017–2018 годов.

2. Определить основные факторы, влияющие на уровень технической подготовленности гимнасток.

3. Разработать методические рекомендации тренерам и спортсменкам для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности гимнасток в 2019 году.

Контроль технической подготовленности (в дальнейшем – ТП) гимнасток на этапе подготовки и отбора к Олимпийским играм 2020 года приобретает особую значимость. Выявление динамики технической подготовленности гимнасток в годичном макроцикле 2017–2018 годов позволит оперативно внести необходимые коррекции в учебно-тренировочный процесс гимнасток и определить факторы, определяющие ее рост.

Анализ моделей подготовки и результатов выступления женской национальной команды (НК) на международных соревнованиях в 2016–2017 годах показал, что причинами неудовлетворительного выступления гимнасток являются:

– низкий уровень трудности соревновательных программ (оценка «D»);

– низкий уровень исполнительского мастерства соревновательных программ (оценка «E»);

– низкий уровень стабильности выполнения соревновательных программ, зависящий от уровня технической и специальной физической подготовленности, а также функциональной готовности спортсменов.

Контроль технической подготовленности (в дальнейшем – ТП) гимнасток на этапе подготовки и отбора к Олимпийским играм 2020 года приобретает особую значимость. Выявление динамики технической подготовленности гимнасток в годичном макроцикле 2017–2018 годов позволит оперативно внести необходимые коррекции в учебно-тренировочный процесс гимнасток и определить факторы, определяющие ее рост.

Техническая подготовленность гимнасток НК на конец 2017 года представлена в таблице 1.

В результате анализа выявлено, что на ноябрь 2017 года гимнастки НК имели средний и ниже среднего уровни технической подготовленности (отставание от лидеров мировой гимнастики – 3,0–5,0 балла). Наиболее отстающими у женщин являлись 2 вида: опорный прыжок и упражнения на брусках (отставание от лидеров мировой гимнастики составляет 1,3–1,4 балла). Намного лучше показатели в упражнениях на бревне и вольных упражнениях (отставание от лидеров мировой гимнастики составляет 0,5–0,7 балла).

Таблица 1. – Техническая подготовленность (ТП) гимнасток национальной команды в видах многоборья, ноябрь 2017 года

№ п/п	Ф.И. гимнастки	Г.р., Р-л	Опорный прыжок			Упр. на р/в брусках			Упр. на бревне			Вольные упражнения			Сумма баллов		
			О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.
1	Т-а А.	2001, МС	4,6	9,3	13,9	4,6	6,9	11,5	5,0	6,7	11,7	4,6	8,0	12,6	18,8	30,9	49,7
2	М-а Ж.	2003, КМС	4,0	9,0	13,0	4,5	7,1	11,6	4,7	7,1	11,8	4,4	8,0	12,4	17,6	31,2	48,8
3	В-а А.	2003, КМС	4,2	9,2	13,4	3,0	7,0	10,0	4,8	7,0	11,8	4,5	8,0	12,5	16,5	31,2	47,7
4	Л-я М.	2002, МС	3,9	8,9	12,8	3,6	6,0	9,6	5,5	6,4	11,9	4,7	7,9	12,6	17,7	29,2	46,9
5	А-а А.	2003, КМС	4,2	8,8	13,0	4,8	7,0	11,8	5,1	5,9	11,0	4,7	7,1	11,8	18,8	28,8	47,6
6	С-я А.	2004, КМС	4,0	7,9	11,9	2,9	8,3	11,2	5,0	6,1	11,1	4,4	8,1	12,5	16,3	30,3	46,6
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ			4,2	8,8	13,0	3,9	7,1	11,0	5,0	6,5	11,5	4,6	7,8	12,4	17,6	30,2	47,9
МЕДИАНА			4,1	9,0	13,0	4,1	7,0	11,4	5,0	6,5	11,7	4,6	8,0	12,5	17,7	30,6	47,6
ДИСПЕРСИЯ			0,1	0,3	0,5	0,7	0,5	0,8	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,1	1,2	1,0	1,3
СТАНД. ОТКЛОН.			0,3	0,5	0,7	0,8	0,7	0,9	0,3	0,5	0,4	0,1	0,4	0,3	1,1	1,0	1,2
МИНИМАЛЬНОЕ			3,9	7,9	11,9	2,9	6,0	9,6	4,7	5,9	11,0	4,4	7,1	11,8	16,3	28,8	46,6
МАКСИМАЛЬНОЕ			4,6	9,3	13,9	4,8	8,3	11,8	5,5	7,1	11,9	4,7	8,1	12,6	18,8	31,2	49,7

Примечание:

1) О.Т. – оценка трудности упражнения, в баллах;

2) О.И. – оценка исполнения упражнения, в баллах;

3) Ок.О. – окончательная оценка, в баллах.

По оценке исполнительского мастерства женской НК также выявлены отставания от уровня лучших мировых многоборок и специалистов в отдельных видах, в среднем по 0,7 балла на одной гимнастке (в опорных прыжках – 0,50 балла, на брусьях – 1,0 балла, на бревне – 0,60 балла, в вольных упражнениях – 0,70 балла).

В командных соревнованиях отставания в данном компоненте могут достигать до 3 баллов на результате одной гимнастки и до 10 баллов на результате команды в целом.

Эти серьезные отставания женской НК выявлены без учета падений со снарядов в процессе исполнения соревновательных упражнений. Анализ результатов выступления гимнасток НК на чемпионатах Европы и мира в 2016–2017 годах позволил выявить, что по показателям стабильности исполнения соревновательных программ потери составляют (по средним данным) от 4,0 до 8,0 баллов в каждом отдельном соревновании.

Результаты обследований и рекомендации специалистов в начале 2018 года были обсуждены с тренерским составом НК по гимнастике спортивной. Была проведена консультативная работа с тренерами и спортсменками с предложениями по повышению уровней технической и специальной физической подготовленности за счет использования в тренировочном процессе предложенных комплексов специальных физических упражнений на различные мышечные группы.

Тренерам были даны следующие практические рекомендации по технической подготовке гимнасток:

1. Значительно повышая трудность соревновательных упражнений тренерам и спортсменам необходимо помнить об исполнительском мастерстве. Элементы, выполненные с грубыми ошибками (сбавка – 0,5 балла) и падениями с гимнастических снарядов (сбавка – 1,0 балл), не будут учтены при оценке трудности упражнений;

2. Трудность соревновательных упражнений должна соответствовать уровню исполнительского мастерства гимнасток;

3. Соревновательные упражнения с высокой базовой оценкой (оценкой за трудность), выполненные на хорошем техническом уровне, имеют преимущество перед более сложными упражнениями, выполненными с грубыми техническими ошибками и падениями со снаряда;

4. Постепенное повышение уровня технической подготовленности гимнасток НК по исследуемым показателям, согласно разработанным моделям подготовки и учетом их уровня СФП, позволит спортсменкам к 2020 году выйти на технический уровень, позволяющий успешно решить задачу отбора на Олимпийские игры 2020 года.

В ноябре 2018 года было проведено повторное исследование технической подготовленности шести ведущих гимнасток национальной команды в видах многоборья.

Результаты представлены в таблице 2.

Сравнительный анализ показателей технической подготовленности гимнасток национальной команды в годичном макроцикле 2017–2018 гг. позволил выявить положительную динамику прироста результатов относительно 2017 года (таблица 3).

Результаты спортсменок в многоборье значительно увеличились по средним данным, на 2,9 балла (6 %). Лучшие показатели (относительно 2017 года) выявлены у А-а А. – 5,0 балла (11 %) и В-а А. – 4,3 балла (9 %). Невысокие результаты прироста показали 4 гимнастки: Л-я М. – 2,7 балла (6 %), М-а Ж. – 1,5 балла (3 %), Т-а А. – 2,0 балла (4 %), С-я А. – 1,7 балла (4 %).

Хочется отметить наличие прироста технического мастерства гимнасток НК в годичном макроцикле 2017–2018 гг. в отдельных видах многоборья (рисунок 1).

На рисунке 1 видно, что трудность упражнений на брусьях у гимнасток значительно возросла – на 24 %. В остальных видах многоборья изменения незначительны: на бревне снизилась на 4 %, на вольных упражнениях снизилась на 2 %, в опорном прыжке увеличилась на 1 %. В целом в гимнастическом многоборье трудность упражнений увеличилась на 3 % (несущественно).

Оценка за исполнение упражнений на брусьях у гимнасток значительно возросла – на 16 %, в упражнениях на бревне на 13 %, на вольных упражнениях на 5 %, в опорном прыжке оценка существенно не изменилась – на 1 %. В целом в гимнастическом многоборье исполнительское мастерство гимнасток возросло на 8 %.

Техническая подготовленность гимнасток НК в годичном макроцикле 2017–2018 гг., характеризуемая величиной окончательных оценок за выполнение упражнений, значительно возросла в упражнениях на брусьях – на 18 %. Менее существенный прирост результатов в упражнениях на бревне – 5 % и в гимнастическом многоборье – 6 %. Прирост оценок на вольных упражнениях и в опорном прыжке незначителен (соответственно 2 % и 1 %).

Подводя итоги, хочется отметить, что главный «скачок» результатов как по трудности упражнений (24 %), так и в оценке за исполнение (16 %), произошёл в ранее отстающем и самом технически сложном виде гимнастического многоборья – в упражнении на разновысоких брусьях.

В апреле 2018 года было проведено исследование, целью которого являлась оценка уровня

Таблица 2. – Техническая подготовленность (ТП) гимнасток национальной команды в видах многоборья, ноябрь 2018 года

№ п/п	Ф.И. гимнастки	Г.р., Р-Л	Опорный прыжок			Упр. на р/в брусьях			Упр. на бревне			Вольные упражнения			Сумма баллов		
			О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.
1	Т-а А.	2001, МС	4,6	9,5	14,1	4,7	8,7	13,4	4,8	6,3	11,1	4,6	8,5	13,1	18,7	33,0	51,7
2	М-а Ж.	2003, КМС	4,0	8,8	12,8	5,2	8,5	13,7	4,6	6,9	11,5	4,3	8,0	12,3	18,1	32,2	50,3
3	В-а А.	2003, КМС	4,6	8,8	13,4	4,5	8,3	12,8	4,9	7,8	12,7	4,6	8,6	13,2	18,6	33,4	52,0
4	Л-я М.	2002, МС	3,5	8,7	12,2	4,3	8,1	12,4	4,7	7,9	12,6	4,2	8,2	12,4	16,7	32,9	49,6
5	А-а А.	2003, КМС	4,2	9,3	13,5	5,3	9,7	15,0	5,0	6,9	11,9	4,7	7,5	12,2	19,2	33,4	52,6
6	С-я А.	2004, КМС	4,0	8,6	12,6	4,2	5,8	10,0	4,7	8,3	13,0	4,3	8,4	12,7	17,2	31,1	48,3
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ			4,2	8,9	13,1	4,7	8,2	12,9	4,8	7,3	12,1	4,5	8,2	12,7	18,1	32,7	50,8
МЕДИАНА			4,1	8,8	13,1	4,6	8,4	13,1	4,8	7,3	12,3	4,5	8,3	12,6	18,4	33,0	51,0
ДИСПЕРСИЯ			0,2	0,1	0,5	0,2	1,7	2,8	0,0	0,6	0,6	0,0	0,2	0,2	0,9	0,8	2,7
СТАНД. ОТКЛОН.			0,4	0,4	0,7	0,5	1,3	1,7	0,1	0,8	0,7	0,2	0,4	0,4	1,0	0,9	1,6
МИНИМАЛЬНОЕ			3,5	8,6	12,2	4,2	5,8	10,0	4,6	6,3	11,1	4,2	7,5	12,2	16,7	31,1	48,3
МАКСИМАЛЬНОЕ			4,6	9,5	14,1	5,3	9,7	15,0	5,0	8,3	13,0	4,7	8,6	13,2	19,2	33,4	52,6

Примечание:

- 1) О.Т. – оценка трудности упражнения, в баллах;
- 2) О.И. – оценка исполнения упражнения, в баллах;
- 3) Ок.О. – окончательная оценка, в баллах.



Рисунок 1. – Прирост показателей технической подготовленности гимнасток НК в годичном макроцикле 2017–2018 гг.

развития координационных способностей и кондиционной подготовленности гимнасток НК.

Согласно плановым заданиям была проведена оценка координационных способностей спортсменок в тестах различной координационной направленности, определение их кондиционной подготовленности на основе выполнения FMS-теста. По результатам тестирования подготовлены заключения и проведена консультация тренеров по вопросам коррекции тренировочного процесса.

В целом у гимнасток НК отмечается средний уровень координационной и кондиционной

подготовленности. В тренировочном процессе рекомендуется применять упражнения для совершенствования статического и динамического равновесия, а также увеличения подвижности в суставах. Для обучения новым упражнениям рекомендуется использовать как методы объяснения и показа, так и направленного прочувствования двигательного действия.

Результаты данного исследования указывают на значительный координационный потенциал и хорошую вестибулярную устойчивость гимнасток НК, а значит, на их готовность к выполне-

Таблица 3. – Динамика результатов ТП гимнасток НК в годичном макроцикле 2017–2018 гг. в гимнастическом многоборье

№ п/п	Ф.И. гимнастки	Опорный прыжок			Упр. на р/в брусках			Упр. на бревне			Вольные упражнения		
		О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.
1	Т-а А.	18,8	30,9	49,7	18,7	33,0	51,7	-0,1	2,1	2,0	-1 %	7 %	4 %
2	М-а Ж.	17,6	31,2	48,8	18,1	32,2	50,3	0,5	1,0	1,5	3 %	3 %	3 %
3	В-а А.	16,5	31,2	47,7	18,6	33,4	52,0	2,1	2,2	4,3	13 %	7 %	9 %
4	Л-я М.	17,7	29,2	46,9	16,7	32,9	49,6	-1,0	3,7	2,7	-6 %	13 %	6 %
5	А-а А.	18,7	28,9	47,6	19,2	33,4	52,6	0,5	4,5	5,0	3 %	16 %	11 %
6	С-я А.	16,3	30,3	46,6	17,2	31,1	48,3	0,9	0,8	1,7	6 %	3 %	4 %
Среднее значение		17,6	30,3	47,9	18,1	32,7	50,8	0,5	2,4	2,9	3 %	8 %	6 %
σ – среднее квадратическое отклонение		0,80	0,8	0,9	0,76	0,68	1,35	0,69	1,14	1,19	0,04	0,04	0,03

Примечание:

- 1) О.Т. – оценка трудности упражнения, в баллах;
- 2) О.И. – оценка исполнения упражнения, в баллах;
- 3) Ок.О. – окончательная оценка, в баллах.

нию элементов высокой трудности (групп D-F) в упражнениях на бревне.

Поэтому в годичном макроцикле 2019 года тренерскому составу рекомендуется уделять особое внимание технической подготовке гимнасток в упражнениях на бревне. Гимнастки готовы к увеличению трудности элементов и исполнительского мастерства, к повышению композиционной сложности соревновательных упражнений на бревне.

Полученный в 2018 году прирост результатов технической подготовленности стал возможным благодаря хорошему уровню развития физических качеств гимнасток, что подтверждают их показатели тестирования по специальной физической подготовленности.

Этот прогресс в технической подготовленности гимнасток позволит женской национальной команде в дальнейшем быть конкурентоспособной на международных соревнованиях.

Для дальнейшего повышения уровня технической подготовленности гимнасток НК в учебно-тренировочном процессе при подготовке ко II Европейским играм, чемпионатам Европы и мира 2019 года необходимо применять ниже представленные рекомендации.

Методические рекомендации тренерам и спортсменкам для повышения эффективности тренировочной деятельности гимнасток и успешности их соревновательных выступлений на официальных международных соревнованиях 2019 года:

1. Дальнейшее повышение уровня СФП гимнасток (упражнения силового характера чередовать с растягиванием мышц, участвующих в работе).

2. Дальнейшее повышение уровня технической подготовленности гимнасток в соответствии с их уровнем СФП.

3. Дальнейшее развитие координационных способностей гимнасток на основе использования специальных упражнений на батуте.

4. В учебно-тренировочном процессе необходимо увеличить долю:

- акробатической подготовки на батуте;
- хореографической, прыжковой подготовки;
- скоростно-силовых упражнений для ног;
- упражнений для восстановления мышц

и опорно-двигательного аппарата (специальные комплексы для профилактики позвоночника).

5. Привлечение для работы с гимнастками психолога и мануального терапевта.

6. Для повышения функциональных возможностей гимнасток продолжить выполнение комплексов дыхательных упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. К. Гавердовский // Гимнастика : материалы Всесоюз. науч. конгр., Москва. – М. : Терра-спорт, 2002. – С. 17–20.
3. Гавердовский, Ю. К. Спортивная гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 236 с.
4. Лесив, Г. Г. Техническая и специальная физическая подготовленность спортсменов мужской и женской национальных команд Республики Беларусь по спортивной гимнастике в макроцикле подготовки 2017–2018 годов / Г. Г. Лесив, О. В. Карась // Материалы Междунар. науч. конгр. «Ценности, традиции и новации современного спорта». – Минск : БГУФК, 2018. – С. 138–139.
5. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ // сост. Ю. К. Гавердовский [и др.]. – М. : Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, 2005. – 417 с.

14.03.2019