

8. Давидович, Т. Н. Анализ эффективности бросков с различных дистанций баскетболисток женской сборной Республики Беларусь на Евробаскете – 2017 / Т. Н. Давидович, Ю. К. Лукин, Э. А. Лапухина // *Современные проблемы физической культуры и спорта в XXI веке* : сб. докл. Междунар. науч.-практ. и учеб.-метод. конф., 20–21 июня 2018 г. : / ред. кол. : В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской ; М-во образов. и науки Рос. Федерации, нац. исслед. Моск. гос. стрит. ун-т. – М. : МИСИ-МГСУ, 2018. – Вып. 11 – С. 370–378. Электрон. дан. и прогр. (5 Мб).

9. Давидович, Т. Н. Сравнительный анализ соревновательной деятельности баскетболистов в региональном чемпионате единой лиги ВТБ / Т. Н. Давидович, Э. А. Лапухина, Ю. К. Лукин // *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях* : сб. ст. XV Междунар. науч. конф. / Белгор. гос. технол. ун-т. – Белгород : БГТУ, 2019. – Ч.1. – С. 239–246.

Поступила 20.05.2019

УДК 796.413/.418+796.015.682:796.071(476)+796.032.2 “2020”

**ЛЕСИВ Геннадий Григорьевич**, канд. пед. наук, доцент

Белорусская ассоциация гимнастики

**КАРАСЬ Оксана Вячеславовна**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь

## ЗАВОЕВАНИЕ КОМАНДНОЙ ЛИЦЕНЗИИ НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ 2020 ГОДА НА ОСНОВЕ МОДЕЛИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В статье представлена разработанная на 2019 год модель технической подготовленности гимнастов национальной команды Республики Беларусь, выполнение которой обеспечит завоевание командной лицензии на Олимпийские игры 2020 года.

**Ключевые слова:** техническая подготовленность гимнастов; гимнастическое многоборье; оценка трудности упражнения; оценка исполнения упражнения; окончательная оценка.

## WINNING OF THE TEAM LICENSE FOR THE OLYMPIC GAMES-2020 ON THE BASIS OF THE TECHNICAL PREPAREDNESS MODEL OF GYMNASTS OF THE NATIONAL TEAM OF THE REPUBLIC OF BELARUS

Technical preparedness model of gymnasts of the National Team of the Republic of Belarus developed for the year 2019, realization of which will provide the team license winning for the Olympic Games-2020 is presented in the article.

**Keywords:** technical preparedness of gymnasts; all-round gymnastics; evaluation of an exercise complexity; evaluation of an exercise performance; final scoring.

**Цель исследования.** Разработать модель технической подготовленности гимнастов национальной команды (НК) Республики Беларусь, выполнение которой обеспечит завоевание командной лицензии на Олимпийские игры 2020 года.

### Задачи исследования.

1. Провести сравнительный анализ соревновательных результатов выступления мужской НК и ее ближайших конкурентов на 48-м чемпионате мира в 2018 году.

2. Разработать модель технической подготовленности гимнастов национальной команды Республики Беларусь к чемпионату мира 2019 года.

Исследования, проведенные в 2018 году, позволили выявить положительную динамику прироста результатов технической подготовленности спортсменов НК в гимнастическом многоборье в годичном макроцикле (рисунок) [3, 4].

Результаты спортсменов в гимнастическом многоборье повысились, по



Рисунок – Динамика прироста результатов гимнастов НК в гимнастическом многоборье в годичном макроцикле 2018 года

средним данным, на 14 % (относительно января 2018 года).

Значительный прирост результатов как по трудности упражнений (13%), так и в оценке за исполнение (7%) произошёл в ранее отстающем виде гимнастического многоборья – в упражнении на кольцах. Трудность вольных упражнений гимнастов повысилась на 10%, исполнительское мастерство на 6%, окончательная оценка на 7%. Трудность опорных прыжков мужской НК повысилась на 13%, исполнение на 11%, окончательная оценка на 12%. Прирост трудности упражнений на перекладине – 6%, исполнительского мастерства – 10%, окончательной оценки – 16%.

Для повышения рейтинга гимнастов НК на международном уровне тренерскому составу необходимо вести усиленную подготовку гимнастов в упражнениях на коне-махи и на брусьях. К сожалению, в 2018 году прирост результатов на этих видах многоборья незначительный: в упражнениях на коне-махи оценка трудности повысилась на 4%, за исполнение

на 3%, окончательная оценка на 3%; в упражнениях на брусьях оценка трудности повысилась на 6%, за исполнение снизилась на 2%, окончательная оценка повысилась всего на 1%.

Этот прогресс в технической подготовленности гимнастов позволил мужской национальной команде занять в командных соревнованиях 24-е место на чемпионате мира 2018 года и получить право участия во втором отборочном туре к Олимпийским играм 2020 года.

Сравнительный анализ соревновательных результатов выступления мужской НК и ее ближайших конкурентов на 48-м чемпионате мира (ЧМ) в 2018 году послужил основой для разработки модели технической подготовленности гимнастов национальной команды Республики Беларусь к чемпионату мира 2019 года [1, 7].

Рейтинг команд по итогам квалификационных соревнований (1–24-е место) на 48-м чемпионате мира 2018 г. представлен в таблице 1.

Таблица 1. – Рейтинг команд по итогам квалификационных соревнований (1–24-е место) на 48-м чемпионате мира 2018 г.

<b>Рейтинг команд по итогам 48-го ЧМ-2018</b>			
1-й уровень – мировые лидеры (есть лицензии командные по итогам ЧМ–2018 г.)			
1	RUS	258,402	
2	CHN	257,836	
3	JPN	253,312	
2-й уровень – континентальные лидеры (сильнейшие европейские команды – 80 % лицензии на ОИ-2020)			
4	USA	250,362	
5	GBR	249,836	
6	BRA	246,961	
7	NED	245,663	
8	SUI	245,186	
9	UKR	243,651	
3-й уровень – сильные – 242,000 балла (европейские команды – 50 % лицензии на ОИ-2020)			
10	GER	241,925	242,0 б.
11	ESP	241,261	минус 9,000 балла от 2-го уровня
12	FRA	241,203	минус 9,000 балл от 2-го уровня
4-й уровень – потенциально сильные, прогрессирующие команды – 20 % лицензии на ОИ-2020)			
13	KOR	240,844	
14	ITA	240,763	
15	TUR	240,196	
5-й уровень – претенденты на лицензии ОИ-2020			
16	KAZ	239,291	
17	TPE	238,195	
18	CAN	237,828	
19	BEL	236,644	
20	HUN	234,121	
21	ROU	233,662	
22	NOR	233,045	
23	FIN	233,429	
24	<b>BLR</b>	232,429	минус 9,5 балла от 3-го уровня

Команды, занявшие на чемпионате мира 2018 года места с 1-го по 24-е, разделены на 5 уровней в соответствии с рейтингом:

– 1-й уровень (3 команды) – лидеры мировой гимнастики (100-процентное участие в ОИ-2020);

– 2-й уровень (6 команд) – континентальные лидеры и сильные европейские команды (80-процентное участие в ОИ-2020);

– 3-й уровень (3 команды) – сильные европейские команды (50-процентное участие в ОИ-2020);

– 4-й уровень (3 команды) – потенциально сильные, прогрессирующие команды (20-процентное участие в ОИ-2020);

– 5-й уровень (9 команд) – средние, прогрессирующие команды, в том числе и команда Республики Беларусь (претенденты на участие в ОИ-2020) [5].

Учитывая тот факт, что только 12 лучших команд из вышеперечисленных получают право на участие в Олимпийских играх 2020 г., шансы нашей команды близки к нулю. Однако это теория. На практике ситуация выглядит более оптимистично, что подтверждают технические результаты наших гимнастов на чемпионате мира 2018 г., представленные в таблице 2.

В целом выступление мужской команды на ЧМ-2018 можно оценить как удовлетворительное. Исключение составляет выполнение гимнастами упражнений на коне-махи, где потери из-за падений со снаряда составили 6–7 баллов. Безошибочное выступление команды в данном виде многоборья позволило бы занять места с 14-го по 16-е. А это уже совсем другой расклад сил перед заключительным этапом отбора на участие в Олимпийских играх 2020 года.

Таблица 2. – Результаты выступления гимнастов НК на чемпионате мира 2018 г. (г. Доха, Катар, 20.10–03.11.2018), баллы

№ п/п	Фамилия, имя гимнаста	Вольные упражнения		Упражнения на коне-махи		Упражнения на кольцах		Опорный прыжок		Упражнения на брусьях		Упражнения на перекладине		Сумма баллов в многоборье								
		О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.					
1	Л-й А.	4,8	8,2	13,0	5,9	6,6	12,5	4,6	8,0	12,6	4,4	8,8	13,2	5,5	8,6	14,1	5,5	8,0	13,5	30,7	48,2	78,9
2	С-г Д.	5,4	8,3	13,7	4,6	6,8	11,4	4,7	7,4	12,1	5,2	9,4	14,6	4,7	8,4	13,1	4,8	7,2	12,0	29,4	47,5	76,9
3	А-в Р.	4,9	8,0	12,9	5,4	4,8	10,2	4,0	8,6	12,6	4,4	8,8	13,2	5,1	7,7	12,8	4,8	7,4	12,2	28,6	45,3	73,9
4	Ш-в Е.	6,1	7,6	13,7	4,4	5,8	10,2													15,7	22,4	38,1
5	Т-о К.							5,1	8,3	13,4							4,7	7,4	12,1	9,8	15,7	25,5
	Среднее значение на ЧМ	5,3	8,0	13,3	5,1	6,0	11,1	4,6	8,1	12,7	4,8	9,0	13,8	5,1	8,2	13,3	5,0	7,5	12,5	30,6	47,9	78,5
	Медиана	5,2	8,1	13,4	5,0	6,2	10,8	4,7	8,2	12,6	4,8	8,9	13,7	5,1	8,4	13,1	4,8	7,4	12,2	#Н/Д	#Н/Д	#Н/Д
	Стандартное отклонение	0,6	0,3	0,4	0,7	0,9	1,1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,7	0,4	0,5	0,7	0,4	0,3	0,7	9,8	15,7	25,5

Примечание – О.Т. – оценка трудности упражнения; О.И. – оценка исполнения упражнения; Ок.О. – окончательная оценка.

Для решения задач, поставленных перед мужской НК, тренерскому составу необходимо в годичном макроцикле 2019 года провести целенаправленную работу по повышению технического мастерства гимнастов в упражнениях на коне-махи и на брусьях.

В учебно-тренировочном процессе при подготовке ко II Европейским играм, чемпионатам Европы и мира 2019 года необходимо показать следующие технические результаты в видах многоборья (таблицы 3–8).

Из таблицы 3 видно, что серьезных изменений в содержание вольных упражнений гимнастов НК вносить не стоит. Трудность упражнений необходимо поднять в среднем на 0,2 балла. Основное внимание следует уделить исполнительскому мастерству гимнастов, так как оценку за исполнение следует повысить в среднем на 0,4 балла.

Из таблицы 4 видно, что существенно увеличивать трудность упражнений на коне-махи гимнастам НК не стоит (средний плановый прирост 0,2 балла). Оценку за исполнение следует повысить в среднем на 0,3 балла. Главное внимание тренеров должно быть уделено стабильному, без падений со снаряда, выполнению ранее разученных соревновательных упражнений.

Из таблицы 5 видно, что повышать трудность упражнений на кольцах не стоит (средний плановый прирост 0,0 балла). Оценку за исполнение нужно повысить в среднем на 0,3 балла. Необходимо добиваться четкого исполнения гимнастами силовых статических и маховых элементов и точного приземления при выполнении соскока.

Из таблицы 6 видно, что гимнастам НК следует увеличить сложность опорных прыжков в среднем на 0,3 балла. Выполнение прыжков в «доскок» позволит значительно повысить оценки за исполнение (плановый прирост 0,4 балла).

Таблица 3. – Модельные показатели технической подготовленности гимнастов НК на 2019 год на вольных упражнениях

№ п/п	Фамилия, имя гимнаста	Вольные упражнения														
		ЧМ-2018				Модель ЧМ-2019				Плановый прирост в 2019 г.						
		О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., %	О.И., %	Ок.О., %	О.Т., %	О.И., %	Ок.О., %
1	Л-й А.	4,8	8,2	13,0	5,0	8,6	13,6	0,2	0,4	0,6	4	5	5			
2	С-г Д.	5,4	8,3	13,7	5,6	8,4	14,0	0,2	0,1	0,3	4	1	2			
3	А-в Р.	4,9	8,0	12,9	5,2	8,4	13,6	0,3	0,4	0,7	6	5	5			
4	Ш-в Е.	6,1	7,6	13,7	6,3	8,0	14,3	0,2	0,4	0,6	3	5	4			
	Среднее значение	<b>5,3</b>	<b>8,0</b>	<b>13,3</b>	<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>13,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
	Стандартное отклонение	0,45	0,23	0,38	0,43	0,18	0,28	0,04	0,11	0,13	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01

Примечание – О.Т. – оценка трудности упражнения, О.И. – оценка исполнения упражнения, Ок.О. – окончательная оценка.

Таблица 4. – Модельные показатели технической подготовленности гимнастов НК на 2019 год в упражнениях на коне-махи

№ п/п	Фамилия, имя гимнаста	Вольные упражнения														
		ЧМ-2018				Модель ЧМ-2019				Плановый прирост в 2019 г.						
		О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., %	О.И., %	Ок.О., %	О.Т., %	О.И., %	Ок.О., %
1	Л-й А.	5,9	6,6	12,5	5,0	8,6	13,6	-0,9	2,0	1,1	-15	30	9			
2	С-г Д.	4,6	6,8	11,4	5,6	8,4	14,0	1,0	1,6	2,6	22	24	23			
3	А-в Р.	5,4	4,8	10,2	5,2	8,4	13,6	-0,2	3,6	3,4	-4	75	33			
4	М-н В.	4,4	5,8	10,2	6,3	8,0	14,3	1,9	2,2	4,1	43	38	40			
	Среднее значение	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>6,0</b>	<b>11,1</b>	<b>6,3</b>	<b>8,0</b>	<b>14,3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,8</b>	<b>11</b>	<b>42</b>			
	Стандартное отклонение	0,45	0,58	0,70	0,88	0,43	0,18	0,28	1,00	0,63	0,95	0,21	0,17			

Примечание – О.Т. – оценка трудности упражнения, О.И. – оценка исполнения упражнения, Ок.О. – окончательная оценка.

Таблица 5. – Модельные показатели технической подготовленности гимнастов НК на 2019 год в упражнениях на кольцах

№ п/п	Фамилия, имя гимнаста	Упражнения на кольцах												
		ЧМ-2018				Модель ЧМ-2019				Плановый прирост в 2019 г.				
		О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., %	О.И., %	Ок.О., %	
1	Л-й А.	4,6	8,0	12,6	4,6	8,4	13,0	0,0	0,4	0,4	0,4	0	5	3
2	С-г Д.	4,7	7,4	12,1	4,6	8,4	13,0	-0,1	1,0	0,9	0,9	-2	14	7
3	А-в Р.	4,0	8,6	12,6	4,6	8,4	13,0	0,6	-0,2	0,4	0,4	15	-2	3
4	Т-о К. 2018 г., М-н В. 2019 г.	5,1	8,3	13,4	4,6	8,4	13,0	-0,5	0,1	-0,4	-0,4	-10	1	-3
Среднее значение		4,6	8,1	12,7	4,6	8,4	13,0	0,0	0,3	0,3	0,3	1	4	3
Стандартное отклонение		0,30	0,38	0,36	0,00	0,00	0,00	0,30	0,38	0,36	0,36	0,07	0,05	0,03

Примечание – О.Т. – оценка трудности упражнения, О.И. – оценка исполнения упражнения, Ок.О. – окончательная оценка.

Таблица 6. – Модельные показатели технической подготовленности гимнастов НК на 2019 год в опорном прыжке

№ п/п	Фамилия, имя гимнаста	Опорный прыжок												
		ЧМ-2018				Модель ЧМ-2019				Плановый прирост в 2019 г.				
		О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., %	О.И., %	Ок.О., %	
1	Л-й А.	4,4	8,8	13,2	4,8	9,0	13,8	0,4	0,2	0,6	0,6	9	2	5
2	С-г Д.	5,2	9,4	14,6	5,2	9,3	14,5	0,0	-0,1	-0,1	-0,1	0	-1	-1
3	А-в Р.	4,4	8,8	13,2	4,8	9,0	13,8	0,4	0,2	0,6	0,6	9	2	5
4	Ш-в Е.	5,2	9,0	14,2	5,6	9,2	14,8	0,4	0,2	0,6	0,6	8	2	4
Среднее значение		4,8	9,0	13,8	5,1	9,1	14,2	0,3	0,1	0,4	0,4	6	1	3
Стандартное отклонение		0,40	0,20	0,60	0,30	0,13	0,42	0,15	0,11	0,26	0,26	0,03	0,01	0,02

Примечание – О.Т. – оценка трудности упражнения, О.И. – оценка исполнения упражнения, Ок.О. – окончательная оценка.

Таблица 7. – Модельные показатели технической подготовленности гимнастов НК на 2019 год в упражнениях на брусьях

№ п/п	Фамилия, имя гимнаста	Упражнения на брусьях											
		ЧМ-2018				Модель ЧМ-2019				Плановый прирост в 2019 г.			
		О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., %	О.И., %	Ок.О., %
1	Л-й А.	5,5	8,6	14,1	5,7	8,8	14,5	0,2	0,2	0,4	4	2	3
2	С-г Д.	4,7	8,4	13,1	5,2	8,6	13,8	0,5	0,2	0,7	11	2	5
3	А-в Р.	5,1	7,7	12,8	5,4	8,3	13,7	0,3	0,6	0,9	6	8	7
4	М-н В.				6,1	8,9	15,0						
	Среднее значение	5,1	8,2	13,3	5,6	8,7	14,3	0,3	0,3	0,7	7	4	5
	Стандартное отклонение	0,27	0,36	0,51	0,30	0,20	0,50	0,11	0,18	0,18	0,03	0,02	0,01

Примечание – О.Т. – оценка трудности упражнения, О.И. – оценка исполнения упражнения, Ок.О. – окончательная оценка.

Таблица 8. – Модельные показатели технической подготовленности гимнастов НК на 2019 год в упражнениях на перекладине

№ п/п	Фамилия, имя гимнаста	Упражнения на перекладине											
		ЧМ-2018				Модель ЧМ-2019				Плановый прирост в 2019 г.			
		О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., баллы	О.И., баллы	Ок.О., баллы	О.Т., %	О.И., %	Ок.О., %
1	Л-й А.	4,8	7,2	12,0	5,6	8,0	13,6	0,8	0,8	1,6	17	11	13
2	С-г Д.	4,8	7,4	12,2	5,2	8,2	13,4	0,4	0,8	1,2	8	11	10
3	А-в Р.	4,7	7,4	12,1	4,8	8,2	13,0	0,1	0,8	0,9	2	11	7
4	Т-о К. 2018 год, М-н В. 2019 год	5,5	8,0	13,5	5,7	8,3	14,0	0,2	0,3	0,5	4	4	4
	Среднее значение	5,0	7,5	12,5	5,3	8,2	13,5	0,4	0,7	1,1	8	9	9
	Стандартное отклонение	0,28	0,25	0,53	0,33	0,09	0,30	0,23	0,19	0,35	0,05	0,03	0,03

Примечание – О.Т. – оценка трудности упражнения, О.И. – оценка исполнения упражнения, Ок.О. – окончательная оценка.

Таблица 9. – Сравнение показателей технической подготовленности мужской НК по гимнастике спортивной в 2018 и 2019 годах

Виды многоборья	Вольные упражнения	Конь-махи	Кольца	Опорный прыжок	Брусья	Перекладина	Многоборье
Результат ЧМ-2018, баллы	40,0	34,2	38,6	41,9	40,1	37,7	232,4
Модель результата ЧМ-2019, баллы	41,9	42,4	39,0	43,1	43,3	41,0	250,7
Разница в баллах (2019–2018 гг.)	1,9	8,2	0,4	1,2	3,2	3,3	18,3

Таблица 10. – Модель технической подготовленности гимнастов мужской НК гимнастов в гимнастическом многоборье к ЧМ-2019, баллы

№ п/п	Фамилия, имя гимнаста	Вольные упражнения		Упражнения на коне-махи		Упражнения на кольцах		Опорный прыжок		Упражнения на брусьях		Упражнения на перекладине		Сумма баллов в многоборье								
		О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.	О.Т.	О.И.					
1	Л-й А.	5,0	8,6	13,6	5,0	8,6	13,6	4,6	8,4	13,0	4,8	9,0	13,8	5,7	8,3	14,0	30,8	51,7	82,5			
2	С-г Д.	5,6	8,4	14,0	5,6	8,4	14,0	5,2	7,8	13,0	5,2	9,3	14,5	5,2	8,6	13,8	5,6	8,0	13,6	32,4	50,5	82,9
3	А-в Р.	5,2	8,4	13,6	5,2	8,4	13,6	4,4	8,6	13,0	4,8	9,0	13,8	5,4	8,3	13,7	5,2	8,2	13,4	30,2	50,9	81,1
4	Ш-в Е.	6,3	8,0	14,3							5,6	9,2	14,8							11,9	17,2	29,1
5	М-н В.				6,3	8,0	14,3	5,0	8,0	13,0				6,1	8,9	15,0	4,8	8,2	13,0	22,2	33,1	55,3
Среднее значение		<b>5,5</b>	<b>8,4</b>	<b>13,9</b>	<b>4,8</b>	<b>8,2</b>	<b>13,0</b>	<b>5,1</b>	<b>9,1</b>	<b>14,2</b>	<b>5,6</b>	<b>8,7</b>	<b>14,3</b>	<b>5,3</b>	<b>8,2</b>	<b>13,5</b>	<b>8,2</b>	<b>13,5</b>	<b>31,9</b>	<b>50,9</b>	<b>82,7</b>	
Минимальное		5,0	8,0	13,6	4,4	7,8	13,0	4,8	9,0	13,8	5,2	8,3	13,7	4,8	8,0	13,0	11,9	17,2	29,1			
Максимальное		6,3	8,6	14,3	6,3	8,6	14,3	5,6	9,3	14,8	6,1	8,9	15,0	5,7	8,3	14,0	32,4	51,7	82,9			
Сумма баллов мужской НК		<b>17,1</b>	<b>24,8</b>	<b>41,9</b>	<b>17,1</b>	<b>24,8</b>	<b>41,9</b>	<b>14,8</b>	<b>24,2</b>	<b>39,0</b>	<b>15,6</b>	<b>27,5</b>	<b>43,1</b>	<b>17,0</b>	<b>26,3</b>	<b>43,3</b>	<b>16,5</b>	<b>24,5</b>	<b>41,0</b>	<b>98,1</b>	<b>152,1</b>	<b>250,2</b>

Примечание – О.Т. – оценка трудности упражнения; О.И. – оценка исполнения упражнения; О.О. – оценочательная оценка.

Из таблицы 7 видно, что гимнастам следует повысить трудность упражнений на брусьях в среднем на 0,3 балла. Оценку за исполнение – на 0,3 балла. Тренерам необходимо добиваться от гимнастов выполнения соревновательных упражнений без средних и грубых ошибок.

Из таблицы 8 видно, что гимнастам НК следует значительно повысить трудность упражнений на перекладине (в среднем на 0,4 балла), а оценку за исполнение увеличить на 0,7 балла. Тренерам необходимо произвести коррекцию содержания соревновательных упражнений на перекладине, включив в их состав хорошо разученные элементы, выполняемые гимнастами на высоком техническом уровне.

В основу создания модели были положены результаты ранее проведенных исследований в 2018 году. Информация представлена в таблице 9.

Персонально по каждому кандидату на участие в ЧМ-2019 модельные технические показатели в отдельных видах гимнастического многоборья представлены в таблице 10.

Из таблицы 10 видно, что в квалификационных соревнованиях на ЧМ 2019 года в гимнастическом многоборье мужская НК Республики Беларусь должна набрать 250,2 балла, что позволит ей подняться на второй уровень мирового командного рейтинга (таблица 1). А значит, шансы завоевания командной олимпийской лицензии увеличатся до 80 %.

Методические рекомендации тренерам и спортсменам для повышения успешности соревновательной деятельности мужской национальной команды

на основных международных соревнованиях 2019 года [2, 6, 8]:

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

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

3. Дальнейшее развитие координационных способностей гимнастов, используя специальные упражнения на батуте.

4. В учебно-тренировочном процессе увеличить долю:

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

- упражнений для развития гибкости;
- упражнений для восстановления мышц и опорно-двигательного аппарата (специальные комплексы для профилактики позвоночника).

5. Привлечение для работы с гимнастами хореографа, психолога и мануального терапевта.

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

В заключении необходимо отметить, что занять 12-е место на чемпионате мира 2019 года для мужской НК будет более реально при использовании в тренировочном процессе разработанных КНГ по гимнастике спортивной методических рекомендаций и модели технической подготовленности спортсменов.

1. Индлер, Г. В. *Организационно-методические основы управления подготовкой гимнастов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Индлер. – Минск : БГАФК, 2004. – 73 с.*

2. Лесив, Г. Г. *Обучение сложным упражнениям на кольцах на основе управления ведущими режимами мышечной деятельности и учета силовой подготовленности гимнастов старших разрядов : дис. ... канд. пед. наук / Г. Г. Лесив. – Минск, 1991. – 234 с.*

3. 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.), Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 138–139.

4. 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. – № 4 (73). – Минск : БГУФК, 2018. – С. 42–49.

5. ООО ФСГР – Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России» [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <http://www.sportgymrus.ru/site/>. – Дата доступа: 03.11.2018.

6. Чебураев, В. С. Физическая подготовка в спортивной гимнастике : учеб. для ин-тов физ. культуры / В. С. Чебураев. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 238–248.

7. Шинкарь С. С. Основные аспекты современной системы подготовки гимнастов экстракласса / С. С. Шинкарь, Г. В. Индлер, В. М. Миронов // Материалы науч. конф. АФВУС РБ. – Минск, 1994. – С. 153–156.

8. Шинкарь, С. С. Организационно-педагогические основы подготовки гимнастов высокой квалификации в условиях училища олимпийского резерва : дис. ... канд. пед. наук / С. С. Шинкарь. – Минск, 1994. – 185 с.

Поступила 18.04.2018

УДК 796.413/.418+796.071(476)+796.093.1(100) “2019”

**ЛЕСИВ Геннадий Григорьевич**, канд. пед. наук, доцент

Белорусская ассоциация гимнастики

**КАРАСЬ Оксана Вячеславовна**

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь

## МОДЕЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ К ЧЕМПИОНАТУ МИРА 2019 ГОДА

На чемпионате мира по спортивной гимнастике, проходившем в октябре 2018 года в г. Доха (Катар), гимнастки национальной команды Республики Беларусь заняли 39-е командное место, упустив шансы на получение командной олимпийской лицензии.

В статье представлена разработанная на 2019 год модель технической подготовленности гимнасток национальной команды (НК), выполнение которой значительно повысит шансы на завоевание личных лицензий на Олимпийские игры 2020 года [1–3].

**Ключевые слова:** техническая подготовленность гимнасток; гимнастическое многоборье; оценка трудности упражнения; оценка исполнения упражнения; окончательная оценка.

## A TECHNICAL PREPAREDNESS MODEL OF FEMALE GYMNASTS OF THE NATIONAL TEAM OF THE REPUBLIC OF BELARUS ON ARTISTIC GYMNASTICS FOR THE WORLD CHAMPIONSHIP 2019

At the 2018 Artistic Gymnastics World Championships in Doha (Katar) the female gymnasts of the National Team of the Republic of Belarus took the 39th team place failing to get an Olympic team license.

A technical preparedness model of female gymnasts of the National Team developed for the year 2019, realization of which will considerably improve the chance to winning individual licenses for the Olympic Games-2020, are presented in the article [1, 2, 3].

**Keywords:** technical preparedness of female gymnasts; all-round gymnastics; evaluation of an exercise complexity; evaluation of an exercise performance; final scoring.

**Цель исследования** – разработать модель технической подготовленности гимнасток национальной команды Республики Беларусь, выполнение которой значительно повысит шансы на завоевание личных лицензий на Олимпийские игры 2020 года.

### Задачи исследования.

1. Провести сравнительный анализ соревновательных результатов выступления женской НК и ее ближайших конкурентов на чемпионате мира по гимнастике спортивной в 2018 году.