

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. АФВиС 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.

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

На декабрь 2018 года возраст гимнасток НК варьировал от 15 до 17 лет. Смогут ли столь юные спортсменки бороться за олимпийские лицензии в 2019 году? Для этого необходимо оценить рост их спортивного мастерства в годичном макроцикле 2018 года.

Сравнительный анализ показателей технической подготовленности гимнасток национальной команды в годичном макроцикле 2018 года позволил выявить положительную динамику прироста результатов в гимнастическом многоборье (таблица 1) [5]:

В годичном макроцикле 2018 года результаты гимнасток НК в многоборье увеличились, по средним данным, на 2,9 балла (6 %). Лучшие показатели выявлены у А-й А. – 5,0 балла (11 %) и В-й А. – 4,3 балла (9 %). Невысокие результаты прироста показали 4 гимнастки: Л-я М. – 2,7 (6 %), М-а Ж. – 1,5 балла (3 %), Т-а А. – 2,0 балла (4 %), С-я А. – 1,7 балла (4 %).

Сравнительный анализ соревновательных результатов выступления женской НК и ее ближайших конкурентов на чемпионате мира (ЧМ) в 2018 году послужил основой для разработки модели технической подготовленности гимнасток национальной команды Республики Беларусь к чемпионату мира 2019 года [6, 7].

Рейтинг команд и соревновательные результаты в квалификационных соревнованиях на ЧМ-2018 представлены в таблице 2.

Команды, занявшие на чемпионате мира 2018 года места с 1-го по 39-е, разделены на 4 уровня в соответствии с рейтингом:

– 1-й уровень (8 команд) – лидеры мировой гимнастики (100-процентное участие в ОИ 2020 г.);

– 2-й уровень (4 команды) – сильные европейские команды (80-процентное участие в ОИ 2020 г.);

– 3-й уровень (4 команды) – континентальные лидеры и сильные европейские команды (50-процентное участие в ОИ 2020 г.);

Таблица 1. – Динамика результатов технической подготовленности гимнасток НК в годичном макроцикле 2018 года

№ п/п	Фамилия, имя гимнастки	Гимнастическое многоборье											
		Январь 2018 г.			Декабрь 2018 г.			Динамика результатов					
		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	Т-а А.	18,8	30,9	49,7	18,7	33,0	51,7	<b>-0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>2,0</b>	<b>-1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
2	М-а Ж.	17,6	31,2	48,8	18,1	32,2	50,3	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
3	В-а А.	16,5	31,2	47,7	18,6	33,4	52,0	<b>2,1</b>	<b>2,2</b>	<b>4,3</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
4	Л-я М.	17,7	29,2	46,9	16,7	32,9	49,6	<b>-1,0</b>	<b>3,7</b>	<b>2,7</b>	<b>-6</b>	<b>13</b>	<b>6</b>
5	А-а А.	18,7	28,9	47,6	19,2	33,4	52,6	<b>0,5</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>11</b>
6	С-я А.	16,3	30,3	46,6	17,2	31,1	48,3	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,7</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Среднее значение		17,6	30,3	47,9	18,1	32,7	50,8	<b>0,5</b>	<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>6</b>

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

– 4-й уровень (22 команды) – средние европейские и мировые команды, включая команду Республики Беларусь (только личные лицензии на участие в ОИ 2020 г.) [8].

Сравнивая результаты, показанные на ЧМ-2018 нашей ведущей гимнасткой Т-й А., с результатами ее соперниц, занимающих в рейтинге гимнасток-мно-

гоборок более высокие места (3-й и 4-й уровни рейтинга), мы не выявили существенной разницы в оценках судейской бригады «Д» за сложность упражнения и судейской бригады «Е» за исполнение упражнения во всех видах женского многоборья.

Результат в многоборье на ЧМ-2018 у наших соперниц – 48,8–50,4 балла, у

Таблица 2. – Рейтинг команд по итогам квалификационных соревнований (1–39-е место) на чемпионате мира 2018 года, баллы

Уровень	Страны	Опорный прыжок			Упражнения на р/в брусках			Упражнения 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	USA, RUS, CHN, CAN, BRA, JPN, FRA, GER (лидеры 1–8-е места)	5,2	8,9	14,1	5,7	8,0	13,7	5,5	7,6	13,1	5,2	8,0	13,2	21,6	32,5	54,1
2	GBR, NED, BEL, ITA (9–12-е места)	4,9	8,7	13,6	5,5	7,5	13,0	5,0	7,6	12,6	5,0	7,9	12,9	20,4	31,7	52,1
3	ROU, KOR, AUS, PRK (13–16-е места)	4,8	8,7	13,5	5,0	7,5	12,5	5,1	7,0	12,1	4,9	7,4	12,3	19,8	30,6	50,4
4	17–38-е место	4,6	8,6	13,2	4,9	7,2	12,1	4,2	7,1	11,1	4,6	7,5	12,1	18,3	30,4	48,8
	Среднее значение 1–4-е уровни на ЧМ-2018	<b>4,88</b>	<b>8,73</b>	<b>13,60</b>	<b>5,28</b>	<b>7,55</b>	<b>12,83</b>	<b>4,90</b>	<b>7,33</b>	<b>12,23</b>	<b>4,93</b>	<b>7,70</b>	<b>12,63</b>	<b>19,98</b>	<b>31,30</b>	<b>51,28</b>
5	BLR – 39-е место	<b>4,4</b>	<b>8,4</b>	<b>13,7</b>	<b>4,9</b>	<b>7,0</b>	<b>13,1</b>	<b>4,8</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>4,4</b>	<b>7,5</b>	<b>12,8</b>	<b>18,5</b>	<b>30,1</b>	<b>48,6</b>

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

Таблица 3. – Результаты выступления гимнасток НК на чемпионате мира 2018 года (г. Доха, Катар, 20.10–03.11.2018), баллы

№ п/п	Фамилия, имя гимнастки	Опорный прыжок			Упражнения на р/в брусках			Упражнения 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.	4,6	8,3	12,9	4,9	7,2	12,1	4,0	7,1	11,1	4,6	7,5	12,1	18,1	30,1	48,2
2	Н-о А.	3,5	8,3	11,8	4,0	7,3	11,3	3,6	4,5	8,1	4,3	7,2	11,5	15,4	27,3	42,7
3	Л-я М.	3,5	8,4	11,9	4,2	6,5	10,7	4,5	5,4	9,9	4,3	7,0	11,5	16,5	27,5	44,0
	Среднее значение	3,9	8,3	12,2	4,4	7,0	11,4	4,0	5,7	9,7	4,4	7,2	11,6	16,7	28,3	45,0

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

Т-й – 48,6 балла. Как видим, разница не столь существенная и попадание в число 24 лучших многоборков на ЧМ 2019 года – вполне реальная задача. Следует отметить, что еще 3 гимнастки национальной команды способны показать высокие результаты в многоборье. Высокие результаты в многоборье на ЧМ-2019 возможны при наличии высокого уровня стабильности выполнения соревновательных программ.

Для достижения высоких спортивных результатов и завоевания олимпийской лицензии вышеназванным гим-

насткам национальной команды при подготовке ко II Европейским играм, чемпионатам Европы и мира 2019 года необходимо показать следующие технические результаты в видах многоборья (таблицы 4–8).

Из таблицы 4 видно, что гимнасткам НК следует увеличить сложность опорных прыжков в среднем на 0,2 балла. Выполнение прыжков с точным приземлением в «доскок», позволит гимнасткам получить более высокие оценки за исполнение.

Таблица 4. – Модель технической подготовленности гимнасток НК на 2019 год в опорных прыжках

№ п/п	Фамилия, имя гимнастки	Опорный прыжок											
		Результат 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	Т-а А.	4,6	9,5	14,1	4,6	9,2	13,8	<b>0,0</b>	<b>-0,3</b>	<b>-0,3</b>	<b>0</b>	<b>-3</b>	<b>-2</b>
2	А-а А.	4,2	9,3	13,5	4,6	8,8	13,4	<b>0,4</b>	<b>-0,5</b>	<b>-0,1</b>	<b>10</b>	<b>-5</b>	<b>-1</b>
3	В-а А.	4,6	8,8	13,4	4,6	9	13,6	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
4	М-а Ж.	4	8,8	12,8	4,4	8,8	13,2	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
Среднее значение		<b>4,4</b>	<b>9,1</b>	<b>13,5</b>	<b>4,6</b>	<b>9,0</b>	<b>13,5</b>	<b>0,2</b>	<b>-0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>5</b>	<b>-2</b>	<b>1</b>

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

Таблица 5. – Модель технической подготовленности гимнасток НК на 2019 год в упражнениях на брусьях

№ п/п	Фамилия, имя гимнастки	Упражнения на разновысоких брусьях											
		Результат 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	Т-а А.	4,7	8,7	13,4	4,4	7,8	12,2	<b>-0,3</b>	<b>-0,9</b>	<b>-1,2</b>	<b>-6</b>	<b>-10</b>	<b>-9</b>
2	А-а А.	5,3	8,7	15	5,6	8,4	14,0	<b>0,3</b>	<b>-0,3</b>	<b>-1,0</b>	<b>6</b>	<b>-3</b>	<b>-7</b>
3	В-а А.	4,5	8,3	12,8	4,6	7,8	12,4	<b>0,1</b>	<b>-0,5</b>	<b>-0,4</b>	<b>2</b>	<b>-6</b>	<b>-3</b>
4	М-а Ж.	5,2	8,5	13,7	5,2	7,8	13,0	<b>0,0</b>	<b>-0,7</b>	<b>-0,7</b>	<b>0</b>	<b>-8</b>	<b>-5</b>
Среднее значение		<b>4,9</b>	<b>8,6</b>	<b>13,7</b>	<b>5,0</b>	<b>8,0</b>	<b>12,9</b>	<b>0,0</b>	<b>-0,6</b>	<b>-0,8</b>	<b>0</b>	<b>-7</b>	<b>-6</b>

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

Из таблицы 5 видно, что гимнасткам следует незначительно повысить трудность упражнений на брусьях, в среднем на 0,1 балла. Тренерам необходимо добиваться от гимнасток стабильного выполнения соревновательных упражнений, без средних и грубых ошибок.

Из таблицы 6 видно, что гимнасткам значительно следует повысить трудность упражнений на бревне, в среднем на 0,4 балла. Тренерам необходимо повысить оценки за исполнение в среднем на 1,0 балл. Для решения этой задачи необходимо добиваться от гимнасток высокого артистизма и выполнения упражнений без падений со снаряда.

Из таблицы 7 видно, что серьезных изменений в содержание вольных упражнений гимнасток НК вносить не стоит. Трудность элементов вольных упражнений необходимо поднять в среднем на 0,2 балла. Основное внимание следует уделить исполнительскому мастерству гимнасток и их артистизму, а также стабильности приземлений в «доскок» при выполнении акробатических элементов.

Персонально по каждому кандидату на участие в ЧМ-2019 модельные технические показатели в отдельных видах гимнастического многоборья представлены в таблице 8.

Таблица 6. – Модель технической подготовленности гимнасток НК на 2019 год в упражнениях на бревне

№ п/п	Фамилия, имя гимнастки	Упражнения на бревне											
		Результат 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	Т-а А.	4,8	6,3	11,1	4,8	8,2	13,0	<b>0,0</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>17</b>
2	А-а А.	5	6,9	11,9	5,5	8,0	13,5	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>1,6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>13</b>
3	В-а А.	4,9	7,8	12,7	5,3	8,2	13,5	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
4	М-а Ж.	4,6	6,9	11,5	5,2	7,6	12,8	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>1,3</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Среднее значение		<b>4,8</b>	<b>7,0</b>	<b>11,8</b>	<b>5,2</b>	<b>8,0</b>	<b>13,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>12</b>

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

Таблица 7. – Модель технической подготовленности гимнасток НК на 2019 год на вольных упражнениях

№ п/п	Фамилия, имя гимнастки	Вольные упражнения											
		Результат 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	Т-а А.	4,6	8,5	13,1	5,0	8,0	13,0	<b>0,4</b>	<b>-0,5</b>	<b>-0,1</b>	<b>9</b>	<b>-6</b>	<b>-1</b>
2	А-а А.	4,7	7,5	12,2	4,6	7,8	12,4	<b>-0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>-2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
3	В-а А.	4,6	8,6	13,2	4,7	8,0	12,7	<b>0,1</b>	<b>-0,6</b>	<b>-0,5</b>	<b>2</b>	<b>-7</b>	<b>-4</b>
4	М-а Ж.	4,3	8	12,3	4,6	8,0	12,6	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
Среднее значение		<b>4,6</b>	<b>8,2</b>	<b>12,7</b>	<b>4,7</b>	<b>8,0</b>	<b>12,7</b>	<b>0,2</b>	<b>-0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>4</b>	<b>-2</b>	<b>0</b>

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

Из таблицы 8 следует, что в квалификационных соревнованиях на ЧМ-2019 в гимнастическом многоборье гимнастки должны в среднем набрать 52,3 балла, что позволит им значительно повысить уровень своего мирового рейтинга и увеличить шансы на заво-

вание одной личной олимпийской лицензии.

Результаты проведенного исследования технической подготовленности гимнасток национальной команды в видах многоборья в январе 2019 года представлены в таблице 9.

Таблица 8. – Модель технической подготовленности в многоборье гимнасток НК к ЧМ-2019, баллы

№ п/п	Фамилия, имя гимнастки	Опорный прыжок			Упражнения на р/в брусьях			Упражнения 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.	4,6	9,2	13,8	4,4	7,8	12,2	4,8	8,2	13,0	5,0	8,0	13,0	18,8	33,2	52,0
2	А-а А.	4,6	8,8	13,4	5,6	8,4	14,0	5,5	8,0	13,5	4,6	7,8	12,4	20,3	33,0	53,3
3	В-а А.	4,6	9,0	13,6	4,6	7,8	12,4	5,3	8,2	13,5	4,7	8,0	12,7	19,2	33,0	52,2
4	М-а Ж.	4,4	8,8	13,2	5,2	7,8	13,0	5,2	7,6	12,8	4,6	8,0	12,6	19,4	32,2	51,6
Среднее значение на ЧМ-2019		4,55	8,95	13,50	4,95	7,95	12,90	5,20	8,00	13,2	4,73	7,95	12,68	19,4	32,85	52,3

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

Таблица 9. – Техническая подготовленность (ТП) гимнасток национальной команды в видах многоборья, на январь 2019 года

№ п/п	Фамилия, имя гимнастки, год рожд., разряд	Опорный прыжок			Упражнения на р/в брусьях			Упражнения 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	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
Среднее значение 2018 г.		4,4	9,1	13,5	4,9	8,8	13,7	4,8	7,0	11,8	4,6	8,2	12,7	18,7	33,0	51,7
Среднее значение на ЧМ-2019		4,6	9,0	13,5	5,0	8,0	12,9	5,2	8,0	13,2	4,7	8,0	12,7	19,4	32,9	52,3
Разница 2018–2019 гг.		0,2	-0,1	0,0	0,1	-0,9	-0,8	0,4	1,0	1,4	0,1	-0,2	0,0	0,7	-0,1	0,6

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

Из таблицы 9 видно, что на январь 2019 года гимнастки НК фактически выполняли модельные показатели в гимнастическом многоборье, отставание от модельных показателей 0,6 балла.

Значительные отставание наблюдались лишь в упражнении на бревне (1,4 балла). До ЧМ-2019 в этом виде многоборья необходимо поднять оценку трудности на 0,4 балла, оценку за исполнение на 1,0 балла, исключив возможность падения спортсменок со снаряда. Проведенные в 2018 году исследования показали координационную способность гимнасток к выполнению данной задачи.

В заключении необходимо отметить, что завоевание на ЧМ-2019 гимнастками НК личных олимпийских лицензий более реально при использовании в тренировочном процессе разработанных КНГ по гимнастике спортивной практических рекомендаций и модели технической подготовленности спортсменок.

Практические рекомендации по технической подготовке гимнасток [1, 2, 4, 9]:

1. Значительно повышая трудность соревновательных упражнений, тренерам и спортсменкам необходимо пом-

нить 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 невысокой 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, даст возможность спортсменкам в 2019 году выйти на технический уровень, позволяющий успешно решить задачу отбора на Олимпийские игры 2020 года.

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

2. Гаввердовский, Ю. К. Спортивная гимнастика : учебник для ин-тов физ. культуры / Ю. К. Гаввердовский, В. М. Смолевский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 236 с.

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

4. Индлер, Г. В. Комплексная целевая программа подготовки национальной команды Республики Беларусь по спортивной гимнастике к XXVIII Олимпийским играм 2004 г. / под ред. Г. В. Индлера. – Минск : БГАФК, 2004. – 46 с.

5. 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.

6. 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.

7. Карась, О. В. Техническая и специальная физическая подготовленность спортсменов мужской и женской национальной команды Республики Беларусь по спортивной гимнастике в макроци-

кле подготовки 2017–2018 годов / О. В. Карась // Студенчество и современные подходы в профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта : материалы студ. науч.-практ. конф. в рамках Междунар. науч. конгр. «Ценности, традиции и новации современного спорта», Минск, 27 апр. 2018 г. / редкол.: И. И. Гуслистова (гл. ред.), Н. А. Юрчик ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – С. 32–35.

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

9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Федеральное агентство по физ. культуре и спорту ; сост.: Ю. К. Гаввердовский [и др.]. – М. : Советский спорт, 2005. – 420 с.

Поступила 18.04.2018

УДК 796.422.12+796.015

**ЮШКЕВИЧ Тадеуш Петрович, д-р пед. наук, профессор**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

**ЦАРАНКОВ Валентин Леонидович, канд. пед. наук**

*Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации,  
Гомель, Республика Беларусь*

## КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

В статье показана роль комплексного контроля в управлении тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции. Представлена разработанная авторами модель специальной подготовленности легкоатлета-спринтера на этапе спортивного совершенствования. Рекомендованы модельные характеристики уровней специальной физической подготовленности бегунов на 100–200 м и примерные объемы тренировочных нагрузок на различных этапах годового тренировочного цикла.

**Ключевые слова:** комплексный контроль; тренировочный процесс; управление; модельные характеристики; бегуны на короткие дистанции.

## COMPLEX CONTROL IN THE SYSTEM OF MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF SHORT DISTANCE RUNNERS

A role of the complex control in the training process management of short distance runners and a model of special preparedness of a sprinter at the stage of sports mastering developed by the authors are presented in the article. Model characteristics of the levels of special physical readiness of 100–200 meter runners and suggested training loads volumes at different stages of a yearly training cycle are recommended.

**Keywords:** complex control; training process; management; model characteristics; short distance runners.

**Введение.** Управление тренировочным процессом в спорте [1] состоит из трех стадий:

– сбора информации об объекте управления и внешней среде, в которой объект функционирует;

– анализа полученной информации;  
– принятия решения и планирования.

Выполнение этих трех стадий составляет законченный цикл, который повторяется до реализации программы управления (достижение спортсменом запланированного результата).