

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ПО ГИМНАСТИКЕ СПОРТИВНОЙ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2019 ГОДА И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ 2020 ГОДА



Карась О.В.

Белорусский
государственный
университет
физической культуры

В статье проведен сравнительный анализ соревновательных результатов выступления спортсменов мужской и женской национальной команды (НК) Республики Беларусь по гимнастике спортивной и ее ближайших конкурентов на чемпионате мира 2019 года, а также определены перспективы соревновательной деятельности белорусских гимнастов и гимнасток на чемпионате Европы 2020 года.

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

ANALYSIS OF THE MEN'S AND WOMEN'S NATIONAL ARTISTIC GYMNASTICS TEAM PERFORMANCE AT THE 2019 WORLD CHAMPIONSHIPS AND THE PROSPECTS AT THE 2020 EUROPEAN CHAMPIONSHIP

The article provides a comparative analysis of the competitive results of the Men's and Women's National Team (NT) of the Republic of Belarus in artistic gymnastics and its closest competitors at the 2019 World Championships, as well as the prospects of the Belarusian gymnasts at the 2020 European Championships.

Keywords: technical preparedness; all-around gymnastics; exercise complexity evaluation; exercise performance evaluation; final score.

■ Введение

В предыдущих олимпийских циклах с 2012 года началось заметное снижение результативности белорусских гимнастов и гимнасток по количеству медалей и лицензий на участие в Олимпийских играх.

На Олимпийских играх 2012 года команду Республики Беларусь представляли спортсмены Анастасия Марачковская и Дмитрий Касперович. Анастасия Марачковская заняла 10-е место в опорном прыжке, а Дмитрий Касперович, также в опорном прыжке, занял 9-е место.

По итогам отборочных соревнований 2014–2015 годов на Олимпийских играх 2016 года национальная команда Республики Беларусь по гимнастике спортивной была представлена двумя спортсменами в индивидуальном зачете. Среди мужчин участие принимал Андрей Лиховицкий, занявший 18-е место в многоборье и 10-е место на коне-махи, среди женщин – Кайли Рэй Диксон, занявшая 58-е место в многоборье [5].

Хочется отметить положительную динамику соревновательных результатов спортсменов НК в нынешнем олимпийском цикле 2016–2020 годов (рисунок 1).

На рисунке 1 видно, что в 2016 году спортсмены НК завоевали на официальных международных соревнованиях 3 медали; в 2017 году – также 3 медали; в 2018 – 4 медали.

В 2019 году наблюдается значительное повышение (по сравнению с 2016 годом на 100 %) результативности соревновательной деятельности белорусских спортсменов НК по гимнастике спортивной на официальных международных соревнованиях. Всего гимнасты и гимнастки Беларуси завоевали 6 медалей: 3 медали на этапах Кубка мира (серебряная и бронзовая в опорном прыжке у Егора Шарамкова, бронзовая в упражнениях на брусках у Александры Воробьевой), две медали на II Европейских играх (бронзовая в упражнениях на брусках у Анастасии Алистратовой и бронзовая в



Рисунок 1. – Динамика медального зачета спортсменов НК по гимнастике спортивной на официальных международных соревнованиях в период с 2011 по 2019 годы

упражнениях на коне-махи у Андрея Лиховицкого); 1 медаль на Всемирной универсиаде (серебряная в опорном прыжке у Егора Шарамкова).

Для повышения эффективности подготовки мужской и женской НК к чемпионату Европы 2020 года определена **цель исследования** – разработать модель технической подготовленности спортсменов мужской и женской национальных команд (НК) Республики Беларусь к чемпионату Европы 2020 года.

Задачи исследования:

1. Сделать сравнительный анализ соревновательных результатов выступления спортсменов мужской и женской НК и их ближайших конкурентов на 49-м чемпионате мира в 2019 году.

2. Разработать модель технической подготовленности спортсменов мужской и женской НК Республики Беларусь к чемпионату Европы 2020 года.

2019 год в гимнастике спортивной являлся решающим отборочным туром к Олимпийским играм 2020 года (ОИ-2020) в Токио.

На рисунке 2 представлен годовой план-схема подготовки спортсменов НК по гимнастике спортивной в 2019 году.

На рисунке 2 видно, что в 2019 году наблюдается строенный макроцикл подготовки спортсменов НК Республики Беларусь по гимнастике спортивной: подготовка к чемпионату Европы (ЧЕ-2019); подготовка ко II Европейским играм; непосредственная подготовка к 49-му чемпионату мира (ЧМ-2019).

Соревновательный график спортсменов НК был насыщенным: 6 этапов Кубка мира, ЧЕ-2019 в апреле (г. Щецин, Польша), II Европейские игры в июне (г. Минск, Беларусь) и главный старт 2019 года – ЧМ-2019 в октябре (г. Штутгарт, Германия), который являлся заключительным командным этапом отбора для участия в Олимпийских играх 2020 года [3, 4].

Женская команда не отобралась на ЧМ-2018 для участия в завершающем отборочном командном туре ЧМ-2019. Перед мужской НК была поставлена серьезная задача – попасть в число 16–18 сильнейших мировых команд и завоевать 1–2 личные лицензии на ОИ. Перед гимнастками – одна индивидуальная лицензия на участие в Олимпийских играх 2020 года.

49-й чемпионат мира по гимнастике спортивной проводился с 4 по 13 октября 2019 года в г. Штутгарте (Германия). Соревнования лично-командные.

В таблице 1 показано выполнение плановых заданий спортсменами НК.

Из таблицы 1 видно, что мужскую и женскую НК на ЧМ-2019 представили восемь спортсменов НК, отвечающих критериям отбора на официальные международные соревнования (6 гимнастов и 2 гимнастки). Мужскую команду представили 6 гимнастов (Л-й А., многоборье, итоговое место 50-е, завоевал олимпийскую лицензию), С-г Д. (многоборье, 80-е место, 41-е место вольные упражнения), Я-в И. (5 видов), Ш-в Е. (4 вида, 14-е место – опорный прыжок), Т-й О. (3 вида), А-в Р. (запасной). По итогам командного зачета мужская НК заняла 20-е место из 25 сильнейших команд мира.

На ЧМ-2019 приняли участие 2 гимнастки-многоборки НК: А-ва А. (многоборье 57-е место, брусья 25-е место), Т-ва А. (97-е место в многоборье).

В итоге спортсмены НК Беларуси завоевали 2 именные лицензии на ОИ-2020 г. (Л-й А., А-ва А.).

На ЧМ-2019 необходимо отметить повышение у мужчин общего технического уровня всех команд-участниц. В командном зачете белорусские гимна-

Таблица 1. – Выполнение плановых заданий спортсменами НК по гимнастике спортивной на ЧМ-2019

№ п/п	Фамилия, имя спортсмена	Год рождения	Спортивное звание	Дисциплина	План (место)	Факт (место)
1	Л-й А.	1986	МСМК	команда многоборье брусья	16–18 24–50	20 50 29
2	С-г Д.	1995	МСМК	команда многоборье вольные упр.	16–18 38–50	20 80 41
3	Я-в И.	1997	МСМК	команда	16–18	20
4	Ш-в Е.	1999	МСМК	команда прыжок	16–18 8–12	20 14
5	Т-й О.	2001	МС	команда	16–18	20
6	А-в Р.	2000	МС	команда	16–18	запасной
7	А-ва А.	2003	МСМК	многоборье брусья	8	57 25
8	Т-ва А.	2001	МС	многоборье	50	97

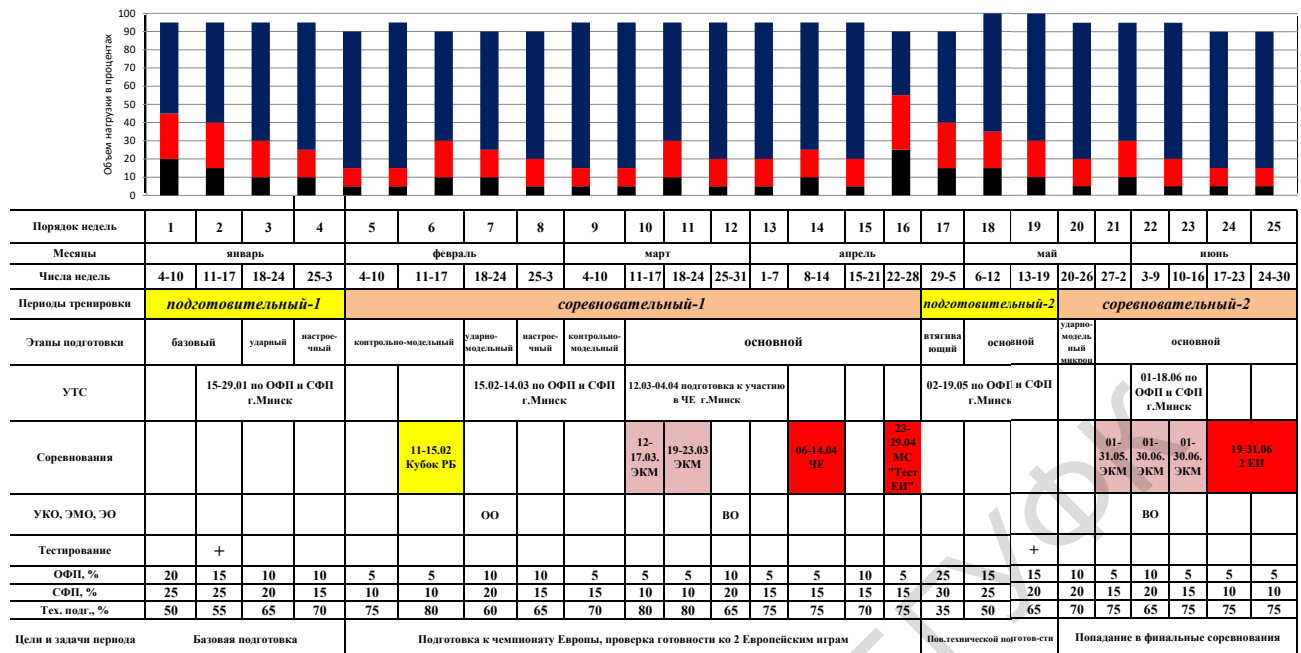


Рисунок 2. – Годовой план-схема подготовки спортсменов НК в 2019 году

сты поднялись в мировом рейтинге по сравнению с ЧМ-2018 года на 5 позиций, заняв 20-е место из 25 команд-участниц ЧМ-2019 (таблица 2).

Из таблицы 2 видно, что гимнасты НК на ЧМ-2019 набрали в командном первенстве в сумме 237,733 балла, что на 5 баллов выше, чем в 2018 году (232,729 балла). На ЧМ-2018 команде с трудом удалось войти в число 24 претендентов на командные олимпийские лицензии. На ЧМ-2019 не удалось завоевать олимпийскую командную лицензию (1–12-е место). Однако наблюдается значительное продвижение к числу сильнейших мировых команд (20-е место).

Мужская команда Республики Беларусь проигрывает:

1-му месту (Россия) – 22,2 балла (по 3,7 балла в каждом виде многоборья, по 1,2 балла на одном гимнасте);

8-му месту (Тайпей) – 12,4 балла (по 2,1 балла в каждом виде многоборья, по 0,6 балла на одном гимнасте);

12-му месту (Германия) – 8,8 балла (по 1,4 балла в каждом виде многоборья, по 0,4 балла на одном гимнасте).

Кроме 4 падений, допущенных гимнастами НК в квалификационных соревнованиях (минус 4–5 бал-

Таблица 2. – Анализ итогов мужского командного первенства на ЧМ-2018 и ЧМ-2019 по гимнастике спортивной

ЧМ-2018				ЧМ-2019			
1-й уровень – мировые лидеры – 259,0 баллов (имеют командные лицензии на ОИ-2020 по итогам ЧМ-2018)				1-й уровень – мировые лидеры – 260,0 баллов (имеют командные лицензии на ОИ-2020 по итогам ЧМ-2019)			
1	RUS	258,402		1	RUS	259,928	
2	CHN	257,836		2	CHN	258,354	
3	JPN	253,312		3	JPN	258,026	
2-й уровень – континентальные лидеры (сильнейшие европейские команды – 80 % лицензий на ОИ-2020)				2-й уровень – континентальные лидеры – 254,0 балла (имеют командные лицензии на ОИ-2020 по итогам ЧМ-2019)			
4	USA	250,362		4	UKR	253,528	
5	GBR	249,836		5	GBR	252,409	
6	BRA	246,961		6	SUI	251,4	
7	NED	245,663		7	USA	250,359	
8	SUI	245,186		8	TPE	250,093	
9	UKR	243,651		9	KOR	249,651	

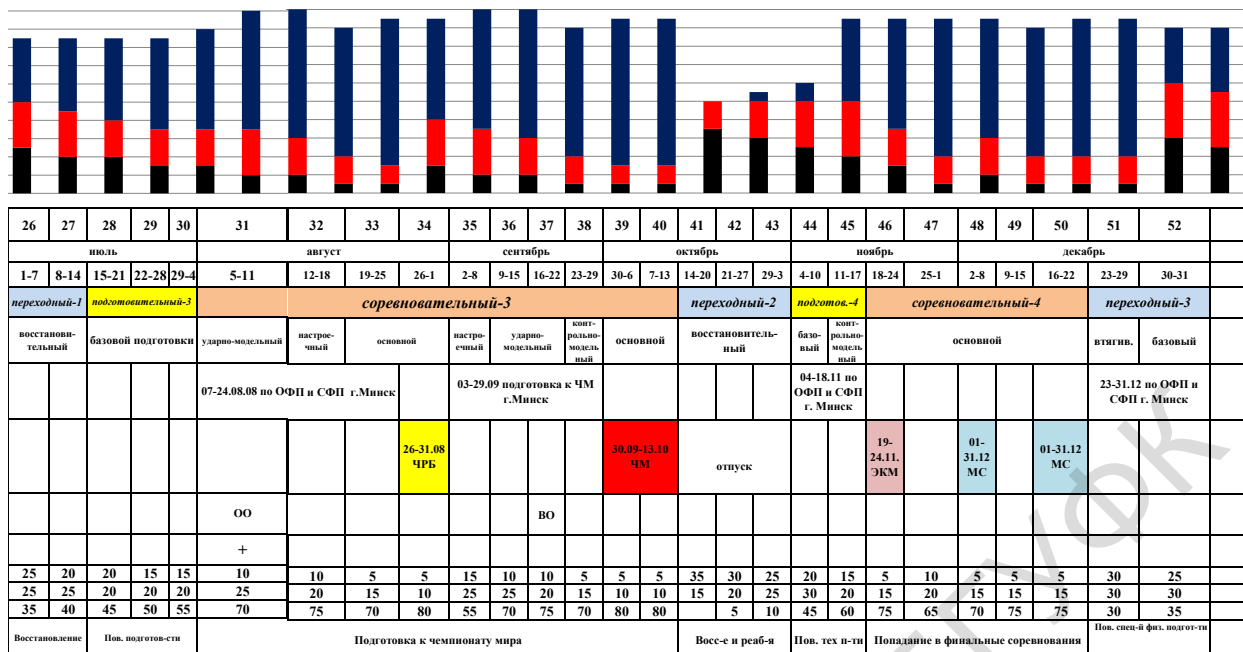


Рисунок 2. – (Продолжение)

Окончание таблицы 1

ЧМ-2018				ЧМ-2019			
3-й уровень – сильные – 242,0 балла (европейские команды – 50 % лицензии на ОИ-2020)				3-й уровень – сильные – 248,0 балла (имеют командные лицензии на ОИ-2020 по итогам ЧМ-2019)			
10	GER	241,925	242,0 б.	10	BRA	247,236	
11	ESP	241,261	минус 9,0 б. от 2 ур.	11	ESP	246,727	
12	FRA	241,203	минус 9,0 б. от 2 ур.	12	GER	246,508	
4-й уровень – потенциальные сильные, прогрессирующие команды – (20 % лицензий на ОИ-2020)				4-й уровень – потенциально сильные, прогрессирующие команды – 246,0 балла (нет лицензий на ОИ-2020)			
13	KOR	240,844		13	ITA	245,996	
14	ITA	240,763		14	FRA	245,127	
15	TUR	240,196		15	TUR	244,652	
5-й уровень – претенденты на лицензии на ОИ-2020				5-й уровень – прогрессирующие команды – 244,0 балла (нет лицензий на ОИ-2020)			
16	KAZ	239,291		16	KAZ	243,897	
17	TPE	238,195		17	CAN	242,328	
18	CAN	237,828		18	BEL	240,36	
19	BEL	236,644		19	NED	240,326	
20	HUN	234,121		20	BLR	237,733	
21	ROU	233,662		21	AUS	236,926	
22	NOR	233,045		22	NOR	235,719	
23	FIN	233,429		23	HUN	235,594	
24	BLR	232,729	минус 9,5 б. от 3 ур.	24	ROU	234,094	
				25	FIN	232,959	

лов с командного результата), необходимо знать наши отставания от выше представленных команд:

– по уровню трудности соревновательных программ (оценка «D»);

– по уровню исполнительского мастерства (оценка «E») (таблицы 3–4) [4].

Из таблицы 3 следует, что гимнасты НК в многоборье по трудности упражнений (оценка «D») проигрывают:

1-му месту (Россия) – 16,6 баллов;

8-му месту (Тайпей) – 5,5 баллов;

12-му месту (Германия) – 6,7 баллов.

Рейтинг видов многоборья по трудности упражнений (оценка «D») гимнастов НК по отношению к вышеуказанным командам, по итогам ЧМ-2019:

1-е место – опорный прыжок (15,6 баллов);

2-е место – вольные упражнения (16,7 баллов);

3-е место – перекладина (15,2 баллов);

4-е место – брусья (15,5 баллов);

5-е место – конь-махи (15,3 баллов);

6-е место – кольца (14,6 баллов).

Таблица 3. – Отставание мужской НК по оценке трудности («D») соревновательных упражнений (по итогам ЧМ-2019)













	Сумма «D» в баллах													
	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК
1-е место – Россия	109,5	-16,6	18,7	-2,0	18,5	-3,2	18,1	-3,5	16,8	-1,2	19,2	-3,7	18,2	-3,0
8-е место – Тайпей	97,4	-5,5	16,6	+0,1	17,6	-2,3	16,8	-2,2	15,2	+0,4	15,8	-0,3	15,9	-0,7
12-е место – Германия	99,6	-6,7	17,1	-0,4	16,2	-0,9	16,9	-2,3	15,6	0	17,4	-1,9	16,4	-1,2
20-е место – Беларусь	92,9		16,7		15,3		14,6		15,6		15,5		15,2	
Рейтинговая оценка «D» на снарядах у НК Беларуси			2		5		6		1		4		3	

Таблица 4. – Отставание мужской НК по оценке за исполнение («E») соревновательных упражнений (по итогам ЧМ-2019)

	Сумма «E» в баллах													
	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК
1-е место – Россия	150,7	-7,5	24,8	-2,0	23,8	-7,3	25,0	-2,1	27,6	-0,2	24,9	+0,1	24,6	-0,3
8-е место – Тайпей	150,2	-8,8	25,2	-2,4	24,2	-3,4	24,3	-1,4	22,7	-0,3	25,5	-0,5	25,1	-0,8
12-е место – Германия	146,6	-3,4	24,9	-3,4	22,2	-1,4	24,8	-1,9	25,6	+1,8	24,6	+0,4	24,5	-0,2
20-е место – Беларусь	143,2		22,8		20,8		22,9		27,4		25,0		24,3	
Рейтинговая оценка «E» на снарядах у НК Беларуси			4		6		5		2		1		3	

Из таблицы 4 следует, что гимнасты НК в многоборье по исполнительскому мастерству (оценка «Е») проигрывают:

- 1-му месту (Россия) – 7,5 баллов;
- 8-му месту (Тайпей) – 8,8 баллов;
- 12-му месту (Германия) – 3,4 баллов.

Рейтинг видов многоборья (оценка «Е») команды Беларуси по отношению к вышеуказанным командам по итогам ЧМ-2019:

- 1-е место – брусья (25,0 баллов);
- 2-е место – опорный прыжок (27,4 баллов);
- 3-е место – перекладина (24,3 баллов);
- 4-е место – вольные упражнения (22,8 баллов);
- 5-е место – кольца (22,9 баллов);
- 6-е место – конь-махи (22,8 баллов).

Анализ оценок «D» и «E» показал, что отстающими видами многоборья являются конь-махи и кольца, ведущие – опорный прыжок, вольные упражнения.

Данную информацию с учетом отставаний от европейских лидеров необходимо использовать и вести целенаправленную работу при подготовке мужской команды к чемпионату Европы 2020 года (ЧЕ-2020) (таблица 5).

Из таблицы 5 видно, что по итогам чемпионата мира 2019 года среди ведущих европейских команд мужская НК Беларуси занимает 12-ю позицию.

От 8-й позиции (команды Франции) нашу команду отделяет 7,5 баллов. Ликвидировать такой гандикап к маю 2020 года будет крайне сложно. Отставание от 10-й и 11-й позиции составляет 2,7 баллов. При целенаправленной работе в отстающих

видах многоборья ликвидировать это отставание возможно.

Работа по повышению трудности соревновательных упражнений – оценка «D». Если в 5 видах многоборья, кроме опорного прыжка, три гимнаста вставят в свои соревновательные программы элемент группы «C» вместо элемента группы «A», то командный результат по оценке «D» увеличится на 3,0 балла.

Новый элемент группы «D» повышает командный результат до 4,5 баллов, а элемент группы «E» до 6,0 баллов.

Данная задача для многих гимнастов вполне выполнима, в связи с чем борьба за 8–10-ю позицию в рейтинге реальна.

Определено **плановое задание** для гимнастов мужской НК – 8–12-е место в командных соревнованиях ЧЕ-2020.

На подготовку к ЧЕ-2020 запланировано подключить 9 гимнастов НК. В январе – феврале 2020 года тренерам и спортсменам необходимо определиться, какие группы элементов и в каких видах многоборья могут быть добавлены в соревновательные программы. Важно, чтобы увеличение сложности соревновательных программ осуществлялось без снижения уровня исполнительского мастерства гимнастов. Разработанная модель соревновательных результатов гимнастов Беларуси НК на ЧЕ-2020 представлена в приложении 1.

На ЧЕ-2020 в командных соревнованиях будет представлена в полном составе (из 5 гимнасток) женская НК Республики Беларусь по гимнастике спортивной. Надо отметить, что в 2018–2019 годах наблюдается положительная динамика соревновательной деятельности белорусских гимнасток как на юниорских, так и на взрослых стартах. Однако по итогам ЧМ-2019 женская НК в европейском рейтинге занимает 13-е место (таблица 6).

Отставание женской НК от европейского лидера, команды России, составляет 18,7 баллов. От 9-й позиции (команда Украины) нашу команду отделяет 7,6 баллов.

Отставание от 12-й позиции (команда Румынии) составляет 2,5 баллов. При целенаправленной работе в отстающих видах многоборья ликвидировать это отставание возможно.

Для планирования подготовки женской НК к ЧЕ-2020 необходимо знать отставания белорусских гимнасток от лидеров европейских команд по следующим техническим компонентам:

- по уровню трудности соревновательных программ (оценка «D»);
- по уровню исполнительского мастерства (оценка «E») (таблицы 7–8).

Таблица 5. – Рейтинг европейских мужских команд по итогам ЧМ-2019

Рейтинг	Страна	Сумма баллов команды на ЧМ-2019	Отставание НК Беларуси от лидера (в баллах)
1	Россия	259,928	-22,2
2	Украина	253,528	-15,8
3	Англия	252,409	-14,7
4	Швейцария	251,400	-13,7
5	Испания	246,727	-9,0
6	Германия	246,508	-8,8
7	Италия	245,996	-8,3
8	Франция	245,127	-7,5
9	Турция	244,652	-7,0
10	Бельгия	240,360	-2,7
11	Нидерланды	240,326	-2,7
12	Беларусь	237,733	

Таблица 6. – Рейтинг европейских женских команд по итогам ЧМ-2019

Рейтинг	Страна	Сумма баллов команды на ЧМ-2019	Отставание НК Беларуси от лидера (в баллах)
1	Россия	168,080	-18,7
2	Франция	166,713	-17,3
3	Нидерланды	162,663	-13,3
4	Англия	161,963	-12,6
5	Италия	161,931	-12,5
6	Германия	161,897	-12,4
7	Бельгия	161,238	-11,8
8	Испания	159,021	-9,6
9	Украина	156,961	-7,6
10	Швейцария	155,761	-6,4
11	Венгрия	155,661	-6,3
12	Румыния	151,895	-2,5
13	Беларусь*	149,400	

Примечание: результат женской НК Беларуси составлен по итогам ЧМ-2019 у двух гимнасток и по итогам Кубка мира у одной гимнастки.

Из таблицы 7 следует, что гимнастки НК в многоборье по трудности соревновательных упражнений (оценка «D») проигрывают:

1-му месту (Россия) – 9,7 баллов;

9-му месту (Украина) – 5,7 баллов;

Рейтинг видов многоборья (оценка «D») команды Беларуси по отношению к вышеуказанным командам по итогам ЧМ-2019:

1-е место – бревно (15,6 баллов);

2-е место – брусья (15,6 баллов);

3-е место – вольные упражнения (14,0 баллов);

4-е место – опорный прыжок (12,6 баллов);

Из таблицы 8 следует, что гимнастки НК в многоборье по исполнительскому мастерству (оценка «E») проигрывают 1-му месту (Россия) – 7,9 баллов, а 9-му месту (Украина) – 0,5 баллов. По оценке за исполнение белорусские гимнастки не уступают украинским гимнасткам.

Рейтинг видов многоборья (оценка «E») команды Беларуси по отношению к вышеуказанным командам по итогам ЧМ-2019:

1-е место – опорный прыжок (26,4 баллов);

2-е место – брусья (23,2 баллов);

Таблица 7. – Отставание женской НК по оценке трудности («D») соревновательных упражнений (по итогам ЧМ-2019)



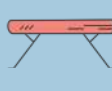



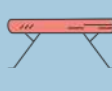

	Сумма «D» в баллах									
	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК
1-е место – Россия	67,5	-9,7	16,6	-4,0	18,0	-2,4	16,1	-0,6	16,8	-2,8
9-е место – Украина	63,5	-5,7	14,8	-2,2	17,4	-1,7	16,1	-0,6	15,2	-1,2
Беларусь	57,8		12,6		15,6		15,6		14,0	
Рейтинговая оценка «D»			4		2		1		3	

Таблица 8. – Отставание женской НК по оценке за исполнение («E») соревновательных упражнений (по итогам ЧМ-2019)

	Сумма «E» в баллах									
	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК	оценка в баллах	отставание НК
1-е место – Россия	98,9	-7,9	27,0	-0,6	24,8	-1,6	23,2	-4,7	23,9	-1,0
9-е место – Украина	91,5	-0,5	26,5	-0,1	22,4	+0,8	19,1	-0,6	23,5	-0,6
Беларусь	91,0		26,4		23,2		18,5		22,9	
Рейтинговая оценка «E»			1		2		4		3	

3-е место – вольные упражнения (22,9 баллов);
4-е место – бревно (18,5 баллов).

К сожалению, белорусские гимнастки допускают падения в упражнении на бревне, значительно теряя в оценках за исполнение. И как следствие – теряют позиции в мировом рейтинге.

Если в 3 видах многоборья, кроме опорного прыжка, 3 гимнастки вставят в свои соревновательные программы элемент группы «С», вместо элемента группы «А», то командный результат по оценке «D» увеличится на 3,0 балла.

Новый элемент группы «D» повышает командный результат до 4,5 баллов, а элемент группы «E» – до 6,0 баллов.

Данная задача для гимнасток вполне выполнима, в связи с чем борьба за 12-ю позицию в европейском рейтинге реальна. Очень важно при повышении трудности упражнений не снижать уровень исполнительского мастерства у гимнасток. Модель соревновательных результатов гимнасток НК Беларуси на ЧЕ-2020 представлена в приложении 2.

Определено **плановое задание** для гимнасток женской НК – 12–14-е место в командных соревнованиях ЧЕ-2020.

■ Практические рекомендации для тренеров и спортсменов-кандидатов на участие в ЧЕ-2020 по гимнастике спортивной

1. Для повышения конкуренции необходимо привлекать к централизованной подготовке на учебно-тренировочные сборы всех гимнастов и гимнасток НК.

2. Непосредственную подготовку спортсменов НК по гимнастике спортивной к предстоящему ЧЕ-2020 необходимо строить на основе разработанной модели тренировочной нагрузки и с учетом использования микроциклов различной направленности [4, 5].

3. Для повышения стабильности исполнения соревновательных программ рекомендуется добавлять в соревновательную программу спортсменов не более одного нового элемента повы-

шенной трудности (вместо более простого) на каждом виде многоборья [1, 2].

4. При выступлении спортсменов на республиканских соревнованиях и контрольных тренировках «опробование» нового упражнения производить только на одном виде многоборья. Добавление в соревновательные упражнения технически трудных элементов на двух и более видах многоборья приводит к психологической, функциональной и физической перегрузке организма. Вследствие перегрузки происходят падения гимнастов и гимнасток со снарядов, приводящие к травмам [3].

5. Осуществлять текущий контроль специальной физической и технической подготовленности гимнастов и гимнасток, ведущих подготовку к ЧЕ-2020.

6. Состояние здоровья и функциональное состояние каждого спортсмена должно находиться под контролем тренера-врача и главного тренера НК.

7. В случае отклонения от нормы вносить соответствующие коррекции и переводить спортсмена на индивидуальный план подготовки.

8. Максимально использовать все имеющиеся средства для восстановления спортсменов после больших нагрузок.

■ 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. Двигательный навык и автоматизация двигательных действий в спорте / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 1. – С. 46–49.
3. Гавердовский, Ю. К. Динамика прогрессирования двигательного умения на занятиях по спортивной гимнастике / Ю. К. Гавердовский // Спортивный психолог. – 2012. – № 2 (26). – С. 26–29.
4. Индлер, Г. В. Организационно-методические основы управления подготовкой гимнастов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Индлер. – Минск : БГАФК, 2004. – 73 с.
5. Аркаев, Л. Я. Модель тренировочных нагрузок гимнастов национальной команды Республики Беларусь в мезоцикле непосредственной подготовки к чемпионату мира 2019 года / Л. Я. Аркаев, Г. Г. Лесив, О. В. Карась // Мир спорта. – 2019. – № 4. – С. 15–23.

20.02.2020

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Модель соревновательных результатов гимнастов НК Республики Беларусь на ЧЕ-2020 (в баллах)

№ п/п	Ф.И. гимнаста	Вольные упражнения			Упр. на коне-махи			Упр. на кольцах			Опорный прыжок			Упр. на брусках			Упр. на перекладине			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.	О.Т.	О.И.	Ок.О.	О.Т.	О.И.	Ок.О.
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	8,8	14,5	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	Т-й О.	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	5,1	8,0	13,1	4,3	8,2	12,5	5,6	9,2	14,8							21,3	33,4	54,7
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	5,5	8,4	13,9	5,4	8,3	13,7	4,7	8,2	12,9	5,1	9,1	14,2	5,6	8,7	14,3	5,3	8,2	13,5	31,1	51,0	82,2
	Минимальное	5,0	8,0	13,6	5,0	8,0	13,1	4,3	7,8	12,5	4,8	9,0	13,8	5,2	8,3	13,7	4,8	8,0	13,0	21,3	33,1	54,7
	Максимальное	6,3	8,6	14,3	6,3	8,6	14,3	5,2	8,6	13,0	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 команды	17,1	24,8	41,9	17,1	24,8	41,9	14,8	24,2	39,0	15,6	27,5	43,1	17,0	26,3	43,3	16,5	24,5	41,0	98,1	152,1	250,2

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Модель соревновательных результатов гимнасток НК Республики Беларусь на ЧЕ-2020 (в баллах)

№ п/п	Ф.И. гимнастки	Опорный прыжок			Упр. на 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-ва 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-ва 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	М-ца 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
4	В-ва 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
5	С-ая А.	4,6	9,0	13,5	4,6	7,8	12,4	5,2	8,0	13,2	4,7	8,0	12,7	19,4	32,9	51,9
	Среднее значение	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
	Минимальное	4,4	8,8	13,2	4,4	7,8	12,2	4,8	7,6	12,8	4,6	7,8	12,4	18,8	32,2	51,6
	Максимальное	4,6	9,2	13,8	5,6	8,4	14,0	5,5	8,2	13,5	5,0	8,0	13,0	20,3	33,2	53,3
	Сумма команды	13,8	27,0	40,8	15,4	24,0	39,4	15,6	24,4	40,0	14,3	24,0	38,3	59,1	99,4	158,5