

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XII Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского,
г. Томск, 15 ноября 2018 г.**

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2018

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ №15 Г. ТОМСКА ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Гусева Е.В., Пупышева Ж.С.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Введение

В художественной гимнастике, для достижения высоких результатов, как и в любом виде спорта, физическая подготовка спортсменов очень важна. Современная художественная гимнастика характеризуется интенсивностью соревновательной деятельности и тренировочного процесса, постоянно увеличивая сложность координации упражнений, необходимостью формирования стабильных и надежных технических навыков [2]. В связи с этим значение физической подготовки спортсменов значительно больше возросло на начальном этапе подготовки [4]. В этот период у спортсменок создается основа дальнейшего роста функциональных и спортивно-технических способностей [3]. Все это предопределяет необходимость изучения уровня развития физической подготовки юных гимнасток, поиск и внедрение новых эффективных организационных форм, методов и средств обучения, в частности – на этапах начальной подготовки в художественной гимнастике [5].

Целью нашей работы явилось определение уровня физической подготовленности юных гимнасток в возрасте 6 лет на этапе начальной подготовки.

Материалы и методы

Для проведения исследования нами опробована группа юных спортсменок начальной подготовки в детско-юношеской спортивной школе №15 по художественной гимнастике г. Томска. Возраст спортсменок 6 лет, в количестве 11 гимнасток.

Результаты и обсуждение

Контрольные нормативы по физическим качествам и оценка их выполнения юными гимнастками представлены в таблице 1.

Заключение

Как показывают результаты, представленные в таблице 2, средний уровень физической подготовленности имеет восемь гимнасток, одна гимнастка имеет низкий уровень и одна высокий. Стоит отметить, что 100% качества исполнения нет ни у кого. По результатам тестирования было выявлено, что у всех без исключения гим-

Таблица 1. Контрольные нормы тестирования физических качеств юных гимнасток и результатов, выраженные в оценке для группы начальной подготовки в художественной гимнастике

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Результаты
1 Координационная способность	Равновесие на одной ноге, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» – удержание положения 6 с «4» – 4 с «3» – 2 с
2 Гибкость	Исходное положение – сидя на полу, ноги вместе, складка вперед. Фиксация положения 5 счетов	«5» – плотная складка, колени выпрямлены «4» – при наклоне руки выходят за линию ног вперед «3» – при наклоне вперед руки по линии ног
3 Гибкость	Исходное положение – лежа на животе “рыбка” – прогиб назад в упор на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и ногами. При выполнении движения колени обязательно вместе	«5» – контакт со лбом ног «4» – до 5 см «3» – 6–10 см
4 Подвижность в тазо-бедренном суставе	Продольный шпагат на полу	«5» – ноги на одной прямой линии «4» – до 5 см «3» – 6–10 см
5 Подвижность в тазо-бедренном суставе	Шпагат на правую ногу на полу	«5» – без просвета «4» – до 10 см «3» – с 11–20 см

Таблица 1. Окончание

6	Подвижность в тазо-бедренном суставе	Шпагат на левую ногу на полу	«5» – без просвета «4» – до 10 см «3» – с 11-20 см
7	Скоростные и силовые качества	Приседания в течение 10 с, руки перед собой (количество раз)	«5» – 5 «4» – 4 «3» – 3
8	Скоростные и силовые качества мышц брюшного напряжения	Исходное положение – лежа на спине, подъем прямых ног к углу между ногами и телом, равный 90° за 10 с (количество раз)	«5» – 5 «4» – 4 «3» – 3
9	Скоростные и силовые качества	Прыжки через скакалку в течение 10 с (количество раз)	«5» – 8 «4» – 7 «3» – 6
10	Скоростные и силовые качества	Прыжки толчком двух ног в высоту	Оценка по 5-балльной системе (легкость прыжка, отталкивание)
11	Подвижность в плечевых суставах	Исходное положение – стойка ноги вместе, руки вверх, в замке или с гимнастической палкой, выкрут рук в плечевых суставах назад и вперед	«5» – 0 см «4» – 1-5 см «3» – 6-10 см

Таблица 2. Результаты тестирования уровня физической подготовленности юных гимнасток в группах начальной подготовки

№ Гимнастки	Номер по порядку											Общий балл	Качество исполнения %	Уровень подготовки	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
	Баллы														
1	3	5	5	5	5	3	4	4	4	4	5	0	43	78	средний
2	0	4	5	5	5	4	5	4	3	4	3	3	42	76	средний
3	0	3	5	5	5	3	3	3	3	3	0	0	33	60	низкий
4	0	3	5	5	5	3	4	4	3	3	3	3	38	69	средний
5	3	3	5	5	5	3	3	4	0	4	3	3	38	69	средний
6	0	4	5	5	5	5	5	3	4	4	0	0	40	78	средний
7	3	3	5	5	5	4	5	4	3	4	4	4	45	81	высокий
8	0	4	5	5	5	3	5	4	3	3	3	3	40	72	средний
9	3	4	5	5	5	3	3	4	0	5	3	3	40	72	средний
10	3	5	5	5	5	3	4	3	3	4	0	0	40	72	средний
<i>M</i>	1,5	3,8	5	5	5	3,4	4,1	3,7	2,6	3,9	1,9				
$\pm\sigma$	1,58	0,78	0	0	0	0,69	0,87	0,48	1,42	0,73	1,66				
$\pm m$	0,5	0,24	0	0	0	0,22	0,27	0,15	0,45	0,23	0,52				

насток, отстающим качеством является скоростно-силовая способность, а именно прыгучесть. Например, в прыжках через скакалку, где за 10 с необходимо выполнить 8 прыжков, результат у гимнасток колеблется от 3 до 6. Также низкие результаты у спортсменок отмечены по показателям подвижности в плечевых суставах, скоростным и силовым качествам брюшного пресса.

Отмечены нестабильные результаты в испытаниях на сохранение равновесия, которые указывают на недостаточную ориентацию в пространстве и ощущении позы, очень необходимой для выполнения технически сложных поворотов и равновесий, которые используются в соревновательных программах [1].

Отличные показатели физической подготовленности проявляются в тестах на активную гибкость (подвижность суставов в тазобедренном суставе).

Литература

1. Андреева В.Е. Сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2010. – 20 с.
2. Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – Киев, 1991. – 38 с.
3. Биндусов Е.Е., Стеблецов Е.А. Новый взгляд на развитие прыгучести в гимнастике // Гимнастика : сборник статей. – М., 1987. – С. 51–52.
4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учеб. пособие. – М.: ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 76 с.
5. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5–6 лет: метод. разработка для тренеров. – М., 2001. – 38 с.