



**ЛИГА  
СТУДЕНТОВ**

**М** МИНИСТЕРСТВО  
ПО ДЕЛАМ  
МОЛОДЕЖИ РТ



**Казанский федеральный  
УНИВЕРСИТЕТ**



## **ЛОБАЧЕВСКИЙ**

открытый Конкурс научных  
работ студентов и аспирантов  
им. Н. И. Лобачевского

# **СЕРТИФИКАТ УЧАСТНИКА**

очного этапа

Всероссийского Конкурса научных работ студентов  
и аспирантов им. Н. И. Лобачевского

награждается

**Муртищева Софья Михайловна**

Президент  
РМОО «Лига студентов  
Республики Татарстан»

Р.Р. Киямов

Казань, 2019



## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

МУРТИЩЕВА С.М., ПГАФКСиТ, г. Казань  
Науч. рук. канд. пед. наук, доц. КОНОВАЛОВА Л.А.

**Актуальность.** Актуальность исследования вызвана необходимостью совершенствования методического обеспечения учебно-тренировочного процесса юных гимнасток, ввиду отсутствия обоснованной методики скоростно-силовой подготовки, реализуемой в развитии прыгучести [1].

**Цель исследования** – разработка методики развития прыгучести, направленной на повышение прыжковой подготовленности юных гимнасток, а также обоснование необходимости дополнения ее упражнениями, снижающими негативное влияние ударных воздействий на стопу.

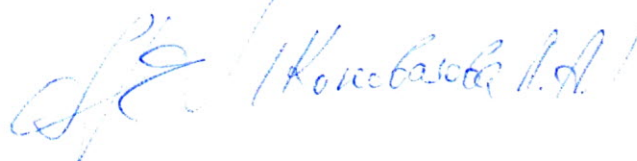
**Методы и организация исследования.** В исследовании приняли участие 30 юных гимнасток, которые были поделены на контрольную и экспериментальную группы. Для оценки их уровня развития прыгучести были использованы тесты: прыжок в высоту толчком двух и толчком одной с места. Оценка состояния стопы высококвалифицированных гимнасток была осуществлена с использованием методик Фридланда М.О., Штритера В.А., Яралова – Яраланда В.А. и Очерета А.А.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Наша методика представлена в виде комплексов скоростно-силовых, плиометрических и хореографических упражнений, решающих задачи достижения максимальной высоты и дальности прыжка, увеличения взрывной силы и укрепления связок голеностопа. Ее эффективность доказана путем сравнительного анализа показателей прыжков у юных гимнасток при помощи t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Помимо этого, в результате констатирующего эксперимента и анализа существующего опыта было определено, что отсутствие учета наличия у гимнасток плоскостопия при построении многолетнего тренировочного процесса в дальнейшем может повлечь за собой возникновение нарушений в состоянии стопы [2]. В связи с этим дальнейшим этапом нашего исследования будет разработка упражнений, которые позволят предупредить негативные последствия на ранних этапах.

**ВЫВОДЫ.** Таким образом, включение в разработанную методику упражнений для решения различных двигательных задач позволило повысить прыжковую подготовленность юных гимнасток. По результатам оценки состояния стопы взрослых гимнасток выявлена необходимость разработки методики сопряженного развития прыгучести и профилактики плоскостопия у юных гимнасток, предупреждающей негативные последствия на начальном этапе подготовки.

### Литература

1. Сибгатуллина, Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике [Электронный ресурс]: Автореф. дис. ... канд.пед. наук: 13.00.04 / Ф.Р. Сибгатуллина. – Малаховка, 2004. – Режим доступа: <http://sibac.info/studconf/hum/xxviii/40661> (10.03.2019).
2. Cupisti A. Injury survey in competitive sub-elite rhythmic gymnasts: results from a prospective controlled study / A. Cupisti, C. D'Alessandro, I. Evangelisti, C. Umbri, M. Rossi, F. Galetta, E. Panicucci, S. Lopes Pegna, M. Piazza // J Sports Med Phys Fitness, 2007. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17557059> (22.02.2019).

 Л.А. Конавалова