

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БРОСКАМ ОБРУЧА ГИМНАСТОК 5-7 ЛЕТ

Ишмулкина М.С.

Научный руководитель – доцент, к.п.н.

Коновалова Л. А.

Поволжская государственная академия физической культуры,  
спорта и туризма, Казань, Россия

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема обучения технике броскам обруча девочек 5-7 лет. Представлены средства, методические приемы обучения и результаты их внедрения в тренировочный процесс.  
**Ключевые слова:** методика обучения, художественная гимнастика, обруч, оценка уровня владения обручем.

## METHODS OF TEACHING THE THROWS OF THE HOOP GYMNASTS 5-7 YEARS

Osmolkina M. S., Konovalova L. A.

**Annotation.** This article discusses the problem of learning the technique of the throws of the Hoop girls 5-7 years. Provides tools, teaching techniques and results of their implementation in the training process.

**Key words:** teaching methods, rhythmic gymnastics, Hoop, assess the level of the Hoop.

**Актуальность.** Развитие художественной гимнастики в последнее время характеризуется значительное усложнение техники манипулирования с предметом. Для современной художественной гимнастики характерны смена на технической базы, значительное увеличение разнообразия упражнений и появление новых элементов и соединений, построение оригинальных композиций, состоящих из сложнейших упражнений (Макарова Е.Ю., 1998).

Обруч является одним из видов многоборья, который включают гимнастки уже на ранних этапах спортивной подготовки. Самой распространенной технической ошибкой является потеря обруча при бросках. В видах по художественной гимнастике имеются определенные сбавки от 0,3 до 0,7 за потерю предмета. В связи с этим, является актуальным обучение технике броскам с обручем с раннего возраста, т.к. именно на начальном этапе закладываются базовые навыки и умения.

При анализе литературных данных, нами было обнаружено небольшое количество работ, в которых раскрываются методические и практические рекомендации при обучении броскам обруча [1, 2, 3]. Что на наш взгляд, является недостаточным и требует дальнейшего изучения.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально проверить эффективность методики обучения броскам обруча гимнасток 5-7 лет.

### Задачи исследования:

- 1) Разработать тесты для оценки уровня владения бросковыми действиями.
- 2) Оценить уровень владения бросками обруча у гимнасток 5-7 лет.
- 3) Разработать методику обучения броскам обруча и проверить ее эффективность.

Для решения первой задачи исследования был проведен анализ научной и методической литературы, в результате разработан комплекс тестов для определения уровня владения бросками гимнастками 5-7 лет.

Таблица 1 – Контрольные упражнения для оценки уровня владения бросковыми действиями с обручем

Упражнение	Описание выполнения упражнения
Малый бросок обруча с вращения	Бросок выполняется в стойке с вращением обруча, начинается с глубокого приседания. После броска руки остаются в точку, при ловле предмета гимнастка вытягивает руку навстречу предмету, обруч принимается на прямую руку во вращение.
Малый бросок обруча без вращения	Исходное положение - глубокий присед, обруч отведен назад. После броска руки остаются в точку. Ловля одной рукой, жестким хватом.
Бросок обруча двумя руками на 180°	Исходное положение - присед, обруч находится в упоре на ноги, руки прямые. Бросок выполняется с сильным подкручиванием с помощью кистей. Ловля одной рукой, останавливая жестким хватом.
Высокий бросок обруча с вращения	Бросок выполняется в стойке с вращением обруча, начинается с глубокого приседания. После броска руки остаются в точку. Спружинить, принимая обруч, выполнить два вращения.
Высокий бросок обруча без вращения	Исходное положение - глубокий присед, обруч отведен назад. Бросок выполняется с высокой амплитудой. После броска руки остаются в точку. Спружинить, принимая обруч, отводя назад. Бросок выполняется на 2,5 метра.
Высокий бросок обруча двумя руками	Бросок выполняется с сильным подкручиванием вокруг вертикальной оси. Ловля одной рукой, жестким хватом.

При обучении броскам гимнасток 5-7 лет в традиционной методике используются стандартные обручи, в нашей методике будут применяться обручи разной цветовой гаммы.

Так же в разрабатываемой нами методике, для достижения наибольшей точности броска и ловли, будет использоваться ограниченное место при ловле обруча.

Гимнастки были поделены на контрольную и экспериментальную группы, в каждой группе по 15 человек. На протяжении 8 месяцев, гимнастки экспериментальной группы тренировались по предложенному комплексу и обучались броскам с обручем, контрольная группа тренировалась в обычном режиме. Далее мы провели повторные контрольные упражнения, с двумя группами, для сравнения результатов с началом эксперимента и после введения методики.

Таблица 4 – Сравнение экспериментальной и контрольной группы после внедрения методики

Экспериментальная группа	Малый бросок обруча с вращения	Малый бросок без вращения	Бросок обруча двумя руками на 180°	Высокий бросок с вращения	Высокий бросок без вращения	Высокий бросок двумя руками вертушкой
После ЭГ	4,2±1,23	4,5±0,45	4,3±1,31	3,5±0,91	4,3±0,92	3,7±1,12
После КГ	3,1±0,99	3,4±0,5	3,3±1,04	3,1±0,96	4,3±0,10	2,8±0,94
P	≤0,01	≤0,01	≤0,01	≤0,01	≤0,01	≤0,01

Согласно таблице видно, что уровень владения бросками обруча после внедрения методики значительно вырос. Контрольная группа не подвигалась эксперименту, но так, же сдавала контрольные упражнения в конце года. Сравнительные результаты двух групп, видно, что уровень владения бросками обруча в экспериментальной группе значительно вырос, по сравнению с контрольной группой. Сравнительные результаты экспериментальной группы и контрольной группы после внедрения методики, мы можем сказать, что методика является эффективной, так как абсолютно все показатели увеличились.

**Выводы:** Исходный уровень владения бросками обруча в контрольной и экспериментальной группах является низким уровнем владения бросками обруча у гимнасток 5-7 лет. На основе проанализированной литературы нами была разработана методика обучения броскам обруча гимнасток 5-7 лет в нее входит 9 упражнений, так же гимнастки тренировались с яркими, цветными обручами и ограничивалось место при ловле обруча. Методика была внедрена в тренировочный процесс гимнасток 5-7 лет. После внедрения методики в тренировочный процесс, мы провели сдачу кон-

Для решения второй задачи нашего исследования, мы выявили исходный уровень подготовки гимнасток с обручем.

Таблица 2 – Исходный уровень владения бросками обруча экспериментальной и контрольной группы

Показатели	Малый бросок обруча с вращения	Малый бросок без вращения	Бросок обруча двумя руками на 180°	Высокий бросок с вращения	Высокий бросок без вращения	Высокий бросок двумя руками вертушкой
ЭГ до n=15	2,6±0,63	3,1±0,64	3,3±0,72	2,5±1,6	3,4±0,4	3,4±0,51
КГ до n=15	2,7±0,67	3,3±0,51	3±0,7	2,9±0,63	3±1,2	2,5±0,7
P	≥0,05	≥0,01	≥0,01	≥0,05	≥0,01	≥0,05

Согласно таблице видно, что уровень владения бросками является статистически низким, что не является хорошим показателем.

Для решения третьей задачи мы провели анализ литературы и разработали методику, в которую включен комплекс упражнений с обручем.

Таблица 3 – Комплекс упражнений с обручем

Упражнение	Кол-во повторений в подходе	Кол-во подходов
Удержание обруча в стороне правой рукой, хват изнутри. Тоже с левой.	16с.	2
Вращения обруча вперед в лицевой плоскости.	20с.	2
Вращения обруча назад в лицевой плоскости.	20с.	2
Вращения обруча на локте	10с.	4
Вертушка обруча на полу	6 раз	2
Вертушка обруча на кисти	6 раз	3
Бумеранг обручем по полу, ловля рукой.	6 раз	1
Перекат обруча по спине, ловля руками сзади	8 раз	2
Перекат обруча по полу из одной руки в др.	4 раза	2

тральных упражнений в экспериментальной группе и в контрольной, сравнив результаты владения бросками обруча в экспериментальной группе до внедрения методики и после, выяснили, что показатели статистически увеличились. Контрольная группа не была подвергнута эксперименту, но контрольные упражнения так, же сдавала, мы выявили, что показатели значительно не увеличились. Сравнив результаты владения бросками обруча экспериментальной и контрольной групп после внедрения методики в тренировочный процесс, было выявлено, что результаты экспериментальной группы статистически значимо выросли, по сравнению с контрольной группой. В результате мы выявили, что методика является эффективной, так как показатели после эксперимента увеличились.

#### Список литературы:

1. Карленко, Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. Изд-во ГДОИФК, 1989. - 24 с.
2. Овчинникова, Н.А. Обучение упражнениям с предметом / Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В.: Метод. рек. - Киев: Изд-во КГУИФК, 1990. - 34 с.
3. Овчинникова, Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике / Н.А. Овчинникова: Метод. рек. - Киев: Изд-во КГУИФК, 1991. - 34 с.

### БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ ПОДХОД В РЕАБИЛИТАЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ГИМНАСТОК 18-20 ЛЕТ

Коновалова Л.А., к.п.н., доцент  
Поволжская ГАФКСиТ, г. Казань

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследования эффективности применения упражнений Пилатеса для реабилитации нарушений осанки у гимнасток 18-20 лет.

**Ключевые слова:** осанка, биомеханическая система, художественная гимнастика, реабилитация

### BIOMECHANICAL APPROACH TO REHABILITATION POSTURAL DISORDERS IN GYMNASTS 18-20 YEARS

Konovalova L. A.

**Annotation.** The article presents the results of the study efficiency the use of Pilates exercises for rehabilitation of posture disorders in gymnasts of 18-20 years.

Спорт высших достижений и его последствия часто негативным образом отражаются на состоянии опорно-двигательного аппарата спортсмена, завершающего свою карьеру. В этой связи, проблема нарушений осанки является достаточно распространенной в спортивной практике. Основными

причинами патологии позвоночника у спортсмена, авторы называют раннюю специализацию, построение методики тренировок без учета анатомо-физиологических особенностей растущего организма и преобладание ассиметричной нагрузки при занятиях спортом [1, 2].

Для художественной гимнастики, помимо перечисленных, характерны функциональные нарушения позвоночника в связи с особенностями состояния опорно-двигательного аппарата контингента, отбираемого в данный вид спорта (гиперрастяжимость связочно-суставных элементов, что чаще встречается при дисплазии соединительной ткани, являющейся причиной формирования нарушений осанки и сколиозов [5, с.108]. Поэтому у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, заболевания и различные структурно-функциональные нарушения позвоночника встречаются чаще, чем в других видах спорта.

У взрослых гимнасток, поступающих на спортивные факультеты физкультурных вузов, данная проблема, часто приводит к завершению спортивной карьеры и к ограничению двигательной активности в процессе изучения практических дисциплин профильного учебного курса.

На наш взгляд, традиционная работа с функциональными отклонениями в состоянии опорно-двигательного аппарата студенток гимнасток недостаточна, в виду неоправданно «шадящих» методик лечебной физкультуры. В связи с этим, наше внимание привлекла программа упражнений системы Пилатеса, которая, по мнению ряда исследователей, является эффективной реабилитационной системой, используемой в хореографии, фитнесе и оздоровительной тренировке [3, 4].

Целью нашего исследования явилось биомеханическое и экспериментальное обоснование использования программы Пилатеса как вспомогательного реабилитационного средства спортивной подготовки студенток-гимнасток 18-20 лет.

На первом этапе решали задачи биомеханической оценки параметров правильной осанки и особенностей работы мышц при выполнении упражнений Пилатеса. На втором этапе экспериментально оценили эффективность комплекса упражнений Пилатеса в решении задачи коррекции функциональных отклонений в состоянии позвоночника.

В исследовании приняли участие 16 девушек экспериментальной группы, 7 из которых имели выраженные признаки сколиотической осанки, остальные с незначительными функциональными нарушениями осанки, на фоне дисбаланса в развитии мышц туловища. Контрольная группа состояла также из 16 студенток 18-20 лет, и была однородной по уровню здоровья и физической подготовленности. Студентки обеих групп имеют продолжительный период занятий художественной гимнастикой (более 10 лет) и уровень спортивной квалификации от МСМК до КМС.

Известно, что осанка как биомеханическая система определяется особым построением кинематической цепи, состоящей из отдельных