

Министерство спорта Российской Федерации
Правительство Республики Саха (Якутия)
Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр национальных видов спорта
им. В. Манчаары»

Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности

Всероссийская научная конференция
с международным участием
(с. Бердигестях 6-7 июля 2021 г.)

Якутск
Медиа-холдинг «Якутия»
2021

2. Экспертиза отчётной документации как по итогам реализации проектов ФЭП, так и текущих годовых отчетов выявила стремление ответственных организаций к наиболее полному исполнению плановых мероприятий в сложившихся обстоятельствах коронавирусных ограничений, повлекших за собой внесение изменений в планы реализации проектов.

3. Вопросы комплексного сопровождения системы подготовки спортивного резерва на условиях межведомственного взаимодействия является перспективным направлением и находит подтверждение в тематике и составе ответственных исполнителей новых проектов ФЭП.

Литература

1. Абрамов, Э.Н. Координация и методическое обеспечение прикладной экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта / Э.Н. Абрамов, К.В. Вырупаев, Д.П. Антонов // Вестник спортивной науки, – 2016. – № 3. – С. 3-6.

2. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

3. Павлов, В.А. Экспериментальная и инновационная деятельность в области физической культуры и спорта – ресурсный потенциал развития отрасли / В.А. Павлов, Б.Н. Найданов, Г.А. Тарасевич // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта» 18-19 сентября 2020 г. – Чайковский ГИФК, Пермский край, 2020. – Том 2. – С. 108-115.

4. Приказ Минспорта России от 30 сентября 2015 г. № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 29 июня 2015 г. № 204-ФЗ.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ

Ахметшина Л. И., Ботова Л. Н.
ФГБОУ ВО Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. В научной работе представлены результаты исследования по оценке уровня физической подготовленности юных гимнасток и владения техникой элемента большого оборота назад с поворотом в стойке на руках на 360° на разновысоких брусьях.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, разновысокие брусья, поворот на 360°, упражнения на разновысоких брусьях, техническая подготовленность, физическая подготовленность.

ASSESSMENT OF PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS OF YOUNG GYMNASTS ON DIFFERENT BARS

Akhmetshina L.I., Botova L.N.
FSBEI HE Volga Region State University
of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia

Abstract. *The scientific work presents the results of the study on the assessment of the level of physical fitness of young gymnasts and the possession of the equipment of the large turn element back with a turn in the rack on the hands on the 360° on different bars.*

Keywords: *gymnastics, different-height bars, turning on the 360°, exercises on different-height bars, technical fitness, physical fitness.*

Актуальность исследования. Спортивная гимнастика является видом спорта, для которого характерен неуклонный рост сложности технического мастерства спортсменов, повышение требований к технике исполнения комбинаций и элементов не только ведущими спортсменами, но и юными гимнастами [1].

Отличительными особенностями упражнений на разновысоких брусьях является значительное количество элементов, выполняемых большим махом. Комбинации на данном снаряде должны включать четыре обязательных для исполнения элемента: соскок группы «С»; перелет с верхней жерди на нижнюю жердь или элемент с полетом на той же жерди; элемент без полета с поворотом минимум на 360°; минимально два различных хвата [3].

Цель исследования – оценить уровень физической и технической подготовленности юных гимнасток на разновысоких брусьях.

Практика показывает, что при выполнении поворотов минимум на 360° у гимнасток 9-10 лет возникает ряд ошибок, что приводит к срыву элемента или сбавкам за его выполнение. Это требует описания и анализа техники выполнения данного элемента, так как уровень технической подготовленности при выполнении поворота на 360° на разновысоких брусьях у юных гимнасток недостаточно высок, а элементы с поворотом являются перспективными в разучивании [2].

Методы исследования. Для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности гимнастов было проведено педагогическое тестирование. В исследованиях приняли участие 10 гимнасток 9-10 лет, выступающие по I взрослому разряду.

Для обработки полученных результатов были использованы методы математической статистики.

Организация и результаты исследования. Тестирование специальной физической подготовленности осуществлялся при помощи контрольных упражнений, программы спортивной подготовки МБУ СШ №16 ГО г. Уфа по спортивной гимнастике. Оценка уровня физической подготовленности гимнасток осуществлялась по 10-бальной шкале.

При работе на разновысоких брусьях основная нагрузка падает на мышцы рук и плечевого пояса, также большого внимания уделяется укреплению мышц брюшного пресса, и мышц спины, следовательно, при отборе упражнений для оценки физической подготовленности гимнасток были выбраны тесты, направленные на данные группы мышц.

Техническая сбавка состояла из следующих критериев: сгибания локтевого сустава во время выполнения поворота, сгибание коленного сустава при «расхлесте», сгибание тазобедренного сустава во время броска, рассматривалось смещение ОЦМ при вхождении в поворот относительно оси брусьев, а также отклонение положения тела после завершения элемента. Данные критерии являются показателями качественного выполнения большого оборота с поворотом.

Для оценки большого оборота назад с поворотом на 360° на разновысоких брусьях была собрана группа экспертов, состоящая из пяти судей, имеющих I и Всероссийскую судейскую категорию по спортивной гимнастике, которая оценивала качество выполнения элемента, согласно правилам соревнований международной федерации гимнастики Code (FIG).

Таблица 1

Показатели специальной физической и технической подготовленности гимнасток 9-10 лет (M±m).

Упражнения	Средняя оценка (баллы)	Ошибки техники	Средняя сбавка (баллы)
Подъем разгибом в упор и отмах в стойку на руках на жерди	3,8±0,6	Сгибания локтевого сустава во время выполнения поворота	0,25±0,14
«Спичаг» ноги врозь на гимнастическом бревне	5,2±0,8	Сгибание коленного сустава при «расхлесте»	0,26±0,128
Лазание по канату без помощи ног	4,6±1,01	Сгибание тазобедренного сустава во время броска	0,19±0,11
«Высокий угол» на гимнастическом бревне	5,9±0,6	Смещение ОЦМ при вхождении в поворот относительно оси брусьев	0,22±0,12
Стойка на руках на полу	4,0±0,8	Отклонение положения тела после завершения элемента	0,28±0,144

Примечание – M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения.

Из таблицы 1 видно, что все показатели специальной физической подготовленности находятся на низком и среднем уровне, это связано с тем, что гимнасткам было недостаточно упражнений из специальной физической подготовки, так как в начальной подготовке используются множество упражнения из общей физической подготовки.

Оценка выполнения большого оборота назад с поворотом на 360° на разновысоких брусьях гимнастками 9-10 лет показала, что качество исполнения данного элемента на снаряде находится на уровне ниже среднего, показатель качества исполнения элемента – сумма сбавок находится в пределах 1,2±0,18.

Успех в технической подготовке на разновысоких брусьях требует от гимнасток разносторонней физической и функциональной подготовленности [5].

Исходя из этого мы выявили взаимосвязь техники исполнения большого оборота назад с поворотом на 360° с силовыми способностями мышц рук, спины и пресса. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2

Корреляционный анализ между показателями технической подготовленности гимнасток 9-10 лет и силовыми способностями, (r)

Ошибки	Силовые способности		
	Мышцы рук	Пресс	Мышцы спины
Сгибания локтевого сустава во время выполнения поворота	-0,93	-0,70	-0,85
Сгибание коленного сустава при «расхлесте»	-0,55	-0,81	-0,84
Сгибание тазобедренного сустава во время броска	-0,50	-0,83	-0,60

Смещение ОЦМ при вхождении в поворот относительно оси брусьев	-0,80	-0,87	-0,78
Отклонение положения тела после завершения элемента	-0,55	-0,73	-0,70

Примечание: r – коэффициент корреляции.

В ходе корреляционного анализа между показателями технической подготовленности гимнасток 9-10 лет и силовыми способностями определены сильные корреляционные связи между:

- сгибанием локтевого сустава во время выполнения поворота и всеми мышечными группами;
- сгибанием коленного сустава при «расхлесте» и мышцами пресса и спины;
- сгибанием тазобедренного сустава во время броска и мышц пресса;
- смещением ОЦМ при вхождении в поворот относительно оси брусьев и всеми мышечными группами;
- отклонением положения тела после завершения элемента и мышцами пресса и спины.

Таким образом, при построении тренировочного процесса, направленного на обучение техники большого оборота назад с поворотом на 360° на разновысоких брусьях гимнасток 9-10 лет следует значительное внимание уделить такому физическому качеству, как сила, а именно мышцам рук, спины и пресса, так как уровень овладения техникой элемента напрямую зависит от физической подготовленности гимнасток.

Выводы. После проведения педагогического тестирования был выявлен низкий уровень физической и технической подготовленности юных гимнасток. Определена взаимосвязь показателей и выявлены корреляционные связи между техническими ошибками и силовыми способностями. На основе полученных данных гимнастики были разделены на контрольную и экспериментальную группы для дальнейшего проведения эксперимента с внедрением разработанной нами методики.

Литература

1. Выводы. После проведения педагогического тестирования был выявлен низкий уровень физической и технической подготовленности юных гимнасток. Определена взаимосвязь показателей и выявлены корреляционные связи между техническими ошибками и силовыми способностями. На основе полученных данных гимнастики были разделены на контрольную и экспериментальную группы для дальнейшего проведения эксперимента с внедрением разработанной нами методики.
2. Барташ Е. С. Методика обучения технике большого оборота назад на разновысоких брусьях у гимнасток 8-9 лет // Физическая культура, спорт и здоровьесбережение: поиск, инновации и перспективы: сб. науч. тр. – Мурманск : Мурманский арктический государственный университет. – 2019. – С. 23-31.
3. Вьяльцев А. С. Методика обучения маховым гимнастическим упражнениям на основе управления двигательными переключениями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. С. Вьяльцев. – Москва, 1993. – 23 с.
4. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. – Москва : Советский спорт, 2014. – С. 5-21.
5. Женская спортивная гимнастика: правила соревнований 2017-2020 г (с изменениями на 2021г.). Международная федерация гимнастики, 2016. – 242 с. – URL: https://ugf.org.ua/wp-content/uploads/2018/12/wag_cor_2017-2020-ru.pdf (дата обращения : 30.05.2021).
6. Сучилин Н. Г. Техническая структура гимнастических упражнений / Н. Г. Сучилин // Гимнастика: теория и практика: методическое приложение к журналу «Гимнастика» вып.1. – Москва : Советский спорт, 2010. – С. 2-19.