



Министерство спорта  
Российской Федерации

**МИНСПОРТ**

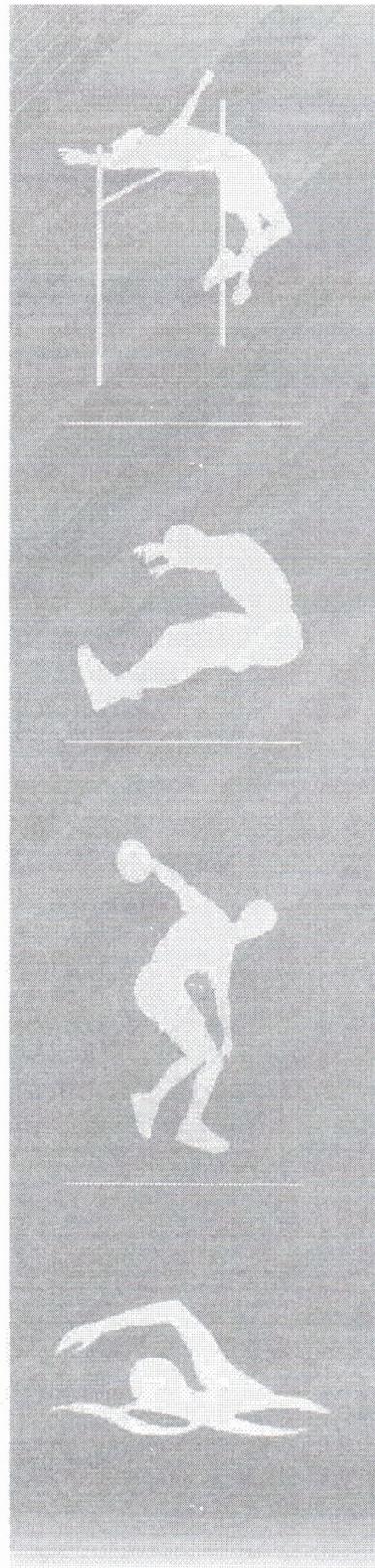
Министерство спорта  
Республики Татарстан



Поволжская государственная  
академия физической культуры,  
спорта и туризма

VII Всероссийская  
научно-практическая  
конференция молодых  
ученых, аспирантов,  
магистрантов и студентов  
с международным  
участием

# «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



КАЗАНЬ,  
26 АПРЕЛЯ 2019 ГОДА



ББК 75.14

А 38

**А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.**

Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». В 3 т. (26 апреля 2019 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – том 2 – 844 с.

В сборнике представлены материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», проходившей 26 апреля 2019 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители:

Болтиков Ю.В., Ботова Л.Н., Волчкова В.И., Галеева Э.С., Галяутдинов М.И., Голубева Г.Н., Данилова Г.Р., Евграфов И.Е., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Земленухин И.А., Зиннатнурова А.А., Золотова Е.А., Иванова Е.С., Исанаева Е.А., Ислямов Д.Р., Калимуллина В.Г., Камалиева Г.З., Касмакова Л.Е., Коновалов И.Е., Лекомцева Д.В., Мифтахов Р.Ф., Можаяев Э.Л., Муртищева С.М., Назаренко А.С., Павицкая З.И., Парфенова Л.А., Савосина М.Н., Фонарев Д.В., Шатунов Д.А, Хуббатуллина А.Р.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжской ГАФКСиТ, д.п.н., проф. **Ф.Р. Зотовой**

УДК 796/799

ББК 75.14

© Совет СНО Поволжской ГАФКСиТ

© Поволжская ГАФКСиТ

## ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Гирфанова А.И., студент 71101 гр.,  
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,  
Научный руководитель – д.п.н., доцент Фонарев Д.В.*

**Актуальность.** Художественная гимнастика является одним из сложно координационных видов спорта, в котором высокий уровень сложности движений, артистизм при их выполнении и непрерывный рост результатов во многом зависят от уровня подготовленности спортсмена. Спортивный результат априори закладывается на ранних этапах подготовки.

Этап начальной подготовки продолжается три года, на котором обучаются дети с 4-5 лет. Основными задачами этапа начальной подготовки являются: укрепление здоровья, формирование правильной осанки, общая и специальная физическая подготовка, воспитание спортивного характера и формирование интереса к занятиям художественной гимнастикой [1]. Не маловажное значение на начальном этапе имеют упражнения на развитие гибкости, двигательных-координационных способностей, формирование навыков и умений работать с предметами [2].

**Цель исследования** – определить особенности занятий с юными гимнастками и их результат по выполнению базовых и специфических упражнений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Исследование проведено в группе юных спортсменок по художественной гимнастике начального этапа подготовки, первого года обучения. Юные гимнастки в возрасте от 4 до 6 лет в количестве 25 человек занимались три раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляла один час. Задачами тренировок являлось развитие гибкости, силы и координации. Каждое занятие начиналось с ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений, и разминки, включающей движения от мелких суставов к более крупным: наклоны головы, туловища, круговые движения плечами, подъёмы на полупальцы и другие. Следует отметить, что дети в возрасте 4-5 лет охотно выполняют общеразвивающие упражнения.

Занятия начинаются с обучения простым базовым элементам, шагам, бегу и подводящим упражнениям. Большое внимание уделяется растяжке и силовым упражнениям. Важно укрепить мышцы спины, пресса, верхних и нижних конечностей. Следует овладеть навыкам основных движений художественной гимнастики, состоящих из движений кистями, плечами, грудью, тазом, стопами, головой.

При этом необходимо обратить внимание на развитие координационной способности в процессе обучения простым поворотам, принятия и сохранения позы поворота, сохранения статистического положения.

Кроме базовых элементов, на занятиях гимнастки стараются освоить простейшие упражнения без предмета и с предметами (обручем, скакалкой и мячом).

Начальный этап подготовки играет важную роль: именно в нем закладываются основы личности спортсмена, а также его связывают с понятием «школа гимнастики».

На начальном этапе подготовки особое внимание надо обратить на развитие техники выполнения упражнений. Юным гимнасткам необходимо правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, учить грамотно подбирать исходное положение и подводящие упражнения. По мере развития умений и навыков выполнения базовых упражнений, переходим к усложнению данного упражнения. Например, подъем на полупальцы руки вверх, после освоения техники «релеве», можно добавить движение руками.

Специфическое упражнение является основным упражнением в базовых движениях, оно содержит в себе основные особенности техники упражнений. После освоения

специфического упражнения можно изучить чередующийся подъем на полупальцы с движением рук.

На тренировках юные гимнастки осваивают базовые и специфические упражнения. Из базовых упражнений юные гимнастки выполняют приставные, переменные шаги, галоп, перекаты в группировке, мосты, шпагаты, ОРУ, сед, упоры, круглый полуприсед, волны, пружинные движения руками, они также осваивают постановку «высоких полупальцев» и разновидности ходьбы и бега.

На первом году начального этапа подготовки особое внимание обращают на разучивание разновидности ходьбы и бега, движения руками, прыжки, повороты, и только потом переходят на работу с предметами. Выполнение базовых упражнений необходимо начинать в медленном темпе, на месте или у опоры, без предмета или с предметами, последовательно добавляя новые элементы, тем самым усложняя выполнение упражнений в движении, также увеличивая темп и амплитуду.

Базовые упражнения лежат в основе общей и специальной физической подготовки, включающей силовую и координационную подготовку мышечных групп, управляющих движениями кисти, стопы, голени и предплечья. Для повышения общей физической подготовленности юных гимнасток, согласно их возрастным особенностям развития, проводим силовую тренировку: включающую упражнения с предметами. Например, поднятие и удержание обруча одной рукой, передача обруча или мяча стоя на полупальцах и др. Тренировки должны включать игровой метод т.е. подвижные игры с какой-нибудь детской тематикой, например, игра «волк и гуси». Игровой метод позволяет закрепить полученные навыки и запоминать отдельные элементы, связки, придает занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер и способствуют проявлению воображения, а также поддерживает интерес к занятиям.

После полугода занятий мы проводили тестовый контроль, с целью выявления умений и навыков выполнения базовых и специальных видов упражнений, к которым относятся упражнения на гибкость: наклоны вперед с фиксацией положения на 5 счетов (складка); «рыбка» т.е. прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног (учитывают расстояние между лбом и стопами); отведение рук назад (для выявления гибкости в плечевом суставе); упражнения на координационные способности - «цапелька» (равновесие на одной ноге, другая нога согнута в коленном суставе, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны); прыжки толчком двух ног (упражнение на скоростно-силовые качества).

Результаты тест контроля показали, что «плотную» складку выполнили 80% гимнасток. «Рыбку» - 60%, отведение рук назад - 18%, «Цапельку» - 45%, прыжки толчком двух ног - 68%. Следует отметить, что умения и навыки выполнения базовых и специальных упражнений у гимнасток в возрасте 5-6 лет выше, чем у 4 летних при одинаковом стаже занятий.

**Выводы.** Таким образом, на начальном этапе подготовки выявляются способности у детей, осуществляется общая и физическая подготовка. Формируются и совершенствуются умения и навыки выполнения базовых и специальных упражнений. Тренировки с 4-6 летними гимнастками должны проводиться методически грамотно, приносить им радость и воспитывать у них спортивный характер.

#### **Список литературы:**

1. Заячук, Т.В. Влияние хореографической подготовки на техническую подготовленность девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой / Заячук Т.В., Лопатин Л.А., Шамгуллина Г.Р., Романченко Е.А. // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51-6. С. 143-153.

2. Карпенко, Л.А. Методика оценки развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий. - М., 2007. - 76 с.

3. Колиненко, Е.А. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике / Е.А. Колиненко, Е.А. Могилев, А.А. Ашарина // Известия Тульского государственного университета. - 2017. - С.147-152.