



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Поволжский  
государственный университет  
физической культуры,  
спорта и туризма



Кафедра теории  
и методики гимнастики

# СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Материалы I Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием «Состояние, проблемы и пути  
совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки  
в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе»

*Казань, 29 октября 2021 года*



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

---

**СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ  
И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

---

*Материалы I Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием «Состояние, проблемы  
и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки  
в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе»  
Казань, 29 октября 2021 года*

Казань 2021

УДК 796.4+373.5

ББК 75

С 66

**С 66 Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки:** Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе». Казань, 29 октября 2021 года.

Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2021. – 459 с.

В сборнике представлены материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе», проходившей 29 октября 2021 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

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

**Материалы представлены в авторской редакции.**

**Главный редактор:**

Коновалова Л.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

**Редакционная коллегия:**

Ботова Л.Н., кандидат биологических наук, и.о. заведующего кафедрой теории и методики гимнастики.

Шамгуллина Г.Р., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики.

Кудяшева А.Н., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики.

Муртищева С.М., преподаватель кафедры теории и методики гимнастики

Ниязи Е.С., лаборант кафедры теории и методики гимнастики.

УДК 796.4+373.5

ББК 75

©Поволжский ГУФКСиТ, 2021

УДК 796.4

## ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

*Ниязи Е.С., студент*

Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма  
Казань, Россия

*Аннотация.* Статья посвящена исследованию уровня хореографической подготовленности юных гимнасток 6 – 7 лет в вольных упражнениях. Выявлено, что большая часть гимнасток не выполняют необходимые квалификационные требования. Продолжением данного исследования должна стать разработка содержания комплекса партерной гимнастики на этапе начальной подготовки.

*Ключевые слова:* спортивная гимнастика, партерная гимнастика, хореографическая подготовка.

**Актуальность.** Успеха в спортивной гимнастике достигают те гимнасты, которые с юного возраста качественно выполняют классификационные упражнения.

Очень важно на этапе начальной подготовки заложить правильные основы выполнения движений корпуса, ног, рук, которые будут являться фундаментом для дальнейшего совершенствования движений [1, 5].

Занятия по данному разделу начинают в детском возрасте, требуют систематического повторения, совершенствования на протяжении всей спортивной карьеры, и опираются на ОРУ и хореографию [2].

Следовательно, задачей данной работы является исследование текущего уровня хореографической подготовленности гимнасток 6 – 7 лет в спортивной гимнастике. Текущий уровень развития спортивной гимнастики показывает, что безошибочное выполнение упражнения присуще небольшому количеству спортсменов.

В рамках данного исследования, опираясь на методы экспертной оценки, было проведено оценивание гимнасток квалифицированной программы III юношеского разряда на вольных упражнениях. Нас интересовало качественное выполнение соревновательного упражнения.

Исследование проходило на базе АНО «Академии гимнастики и спорта» в городе Казань. В исследовании приняли участие 20 спортсменок в возрасте 6-7 лет, выступающих по программе III юношеского спортивного разряда.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ окончательных оценок за выполнение вольных упражнений гимнастками 6-7 лет показал, что их средняя оценка составляет  $7,87 \pm 0,20$  балла.

Таблица 1 – Результаты группы на начало эксперимента (в баллах)

Группы исследования	Оценка за исполнение
Группа (M $\pm$ m)	7,87 $\pm$ 0,20

На основании приказа Министерства спорта РФ от 13 ноября 2017 г. №988 [4] III юношеский спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на 4 снарядах 32 баллов при выполнении обязательной программы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса, следовательно, в среднем, на одном снаряде гимнасткам необходимо набрать 8,0 баллов. Можно предположить, что данный уровень будет являться пороговым.

Анализ оценки исполнения комбинации гимнастками на вольных упражнениях, позволяет сделать вывод о том, что большая часть гимнасток не набирают 8,0 баллов, а значит, не выполняет требования Всероссийской квалификации. Следовательно, необходимо разработать и внедрить в тренировочный процесс методику хореографической подготовки, которая будет способствовать улучшению качества выполнения гимнастических упражнений, и будет способствовать увеличению соревновательного результата спортсменок.

По данным Т.С. Лисицкой [3], лучшим средством повышения качества соревновательного упражнения является партерная гимнастика. Она должна обеспечить достаточный качественный уровень хореографической подготовки, который позволит улучшить выполнение движений рук, ног и туловища.

Продолжением данного исследования должна стать разработка содержания комплекса партерной гимнастики на этапе начальной подготовки.

### **Список литературы**

1. Гавердовский, Ю. К. Не только по программе (о специализированной технической подготовке в гимнастике) / Ю. К. Гавердовский // Гимнастика. – 1978. – №2. – С. 18–29. – Текст: непосредственный
2. Клеменчук, С. П. Телесно – пластическая направленность физического воспитания девочек подросткового возраста: монография / С. П. Клеменчук, Л. Н. Сляднева, А. А. Сляднев. – Ставрополь: СГПИ, 2017. – 180 с. – ISBN 978–5–903998–79–1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/117664> (дата обращения: 21.10.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие / Т. С. Лисицкая. – Москва: Юрайт, 2017. – 163 с. – ISBN 978-5-534-04354-9. – Текст: непосредственный.
4. Российская Федерация. Приказы. Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады) : Приказ Министерства спорта РФ от 13 ноября 2017 г. N 988, Приложение N 31 – Москва.: Минспорта России, 2017. – С. 388 – 395 – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>
5. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие / В. Ю. Сосина. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 135 с.: ил. – ISBN 978-966-8708-19-0. – Текст: непосредственный