

УДК 796.412.22

Ю. Е. Куценко, Л. В. Тарасова

СРЕДСТВА И АНАЛИЗ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК
ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Актуальность. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта. Каждые 4 года соревновательные правила данного спорта подвергаются изменениям, при этом корректировка физической подготовки гимнасток групп начальной подготовки отсутствует.

Цель исследования — определить взаимосвязь применяемых средств в тренировочном процессе гимнасток групп начальной подготовки.

Организация исследования. На 1 этапе был осуществлен контроль физической подготовленности юных гимнасток и были подобраны средства тренировки групп начальной подготовки. К наиболее эффективным относятся группы средств:

- на гибкость;
- на ловкость;
- на повышение скоростно-силовых показателей;
- на быстроту;
- на прыгучесть.

В результате исследования проведен корреляционный анализ показателей физических качеств юных гимнасток и выявлены наиболее значимые взаимосвязи.

Гибкость — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Существует активная и пассивная гибкость. Активная гибкость проявляется в мышечном напряжении (например, маховые движения), а пассивная выражается за счет приложенных внешних сил (например, растяжка шпагатов в провис между двумя возвышенностями под воздействием собственного веса или с помощью тренера) [1, 2].

Возможные для применения следующие средства:

- маховые движения с увеличением амплитуды;
- удержание ноги в максимальной точке махового движения;
- статодинамические движения в шпагате на правую/левую/поперечный;
- пассивная растяжка на правую/левую/поперечный в провис.

Стоит также подразделить гибкость на эластичность мышц и подвижность суставов. В первом варианте, можно использовать как активную, так и пассивную гибкость. Во втором же варианте, когда подвижность суставов, в особенности это касается позвоночного столба, приветствуется активная гибкость, без сильного воздействия внешних сил (тренера). По мнению Е. Ю. Когтевой, одного из тренеров ведущей спортивной школы олимпийского резерва г. Москвы, это позволяет избежать травм, связанных с позвоночником.

Возможно применение следующих упражнений:

- «корзиночка»;
- мост из положения лежа;
- вставание в положение «мост» из положения стоя с использованием стены;
- «колечко»;
- стойка на груди, ноги стараться поставить на пол;
- из положения лежа, прогнувшись назад, стремиться положить затылок ягодицы [3, 4].

Такое физическое качество, как ловкость, также необходимо развивать с самого детства. Ловкость — это способность человека осваивать и воспроизводить двигательные действия [5]. Но так как художественная гимнастика — сложно-координационный вид спорта, то, например, Л. А. Карпенко, выделяет дополнительно координацию. Координация — это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп [5].

На практике для развития ловкости и координации используют различные средства:

- акробатические упражнения;
- игры;
- работа с предметами.

Для полноценной реализации соревновательной деятельности необходимо развивать и другие физические качества, например, силу. Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий [5]. В проведенных педагогических наблюдениях стоит отметить, что большинство тренеров в группах начальной подготовки первого года обучения упражнения на развитие данного физического качества не дают.

Е. Ю. Когтева и некоторые другие тренеры придерживаются мнения, что необходимость развития силы с самого начала тренировок увеличивается в связи с постоянным усложнением соревновательных программ и постоянным омоложением данного вида спорта. Также были предложены средства для развития силы:

- поднимание ног в висе спиной к шведской стенке;
- поочередное поднимание ног в висе спиной к шведской стенке;
- поднимание ног в кольцо в висе лицом к шведской стенке;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- поднимание туловища из положения лежа на животе.

Такое физическое качество, как быстрота, в соревновательной деятельности гимнасток играет важную роль. В связи с работой с предметом, с увеличением стоимости «мастерства», быстроту необходимо развивать с самого начала занятий. Быстрота — это способность человека выполнять движения в максимальный короткий промежуток времени [1, 6].

Хоть и сенситивный период данного качества начинается с 9–10 лет, но развивать у гимнасток также необходимо с самого начала. Л. А. Карпенко использует следующие средства:

- выполнение упражнений на реакцию с помощью предметов;
- быстрое выполнение элементов, которые в будущем будут использованы в «мастерстве» (кувырок, шенне, колесо);
- выполнение движений, которые требуют максимальной скорости (бег через предмет, мельницы) [2].

При выборе средств организации тренировочного процесса, необходимо учитывать, что, например, целенаправленное развитие выносливости у человека необходимо начинать после 18 лет в связи с полноценным развитием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В связи с этим Л. А. Карпенко использует следующие средства:

- бег, плавание;
- прыжки через скакалку;
- танцевальные комплексы [2].

Художественная гимнастика — это сложно-координационный вид спорта, включающий в себя огромное количество равновесий и поворотов. В связи с этим многие исследователи [2, 6, 7] выделяют дополнительно две категории физических качеств: прыгучесть и равновесие.

Прыгучесть — это способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время [5]. Другими словами, чем дольше человек находится в полете, тем лучше. Для развития данного физического качества можно использовать:

- упражнения для разучивания и усовершенствования техники приземления/отталкивания/ позиций в полёте;
- прыжки в длину/высоту/через препятствие/на ориентир.

Функция равновесия — это способность сохранять устойчивое положение тела [5]. Существует статическое равновесие — это в позициях и динамическое — в движении. Для развития данного качества некоторые тренеры используют следующие средства:

- упражнения на уменьшение опоры — на полной стопе, на полупальце;
- упражнения с повышением высоты — на полу, на скамейке [1].

Взаимосвязь показателей физической подготовленности ведущих физических качеств юных гимнасток, определенных с помощью разработанного тестового комплекса [4], проводилось с помощью метода ранговой корреляции Спирмена.

В исследовании приняли 32 юные гимнастки групп начальной подготовки в возрасте 6–8 лет, разделённых на две группы (экспериментальную и контрольную) по 16 девочек в каждой.

У юных гимнасток в экспериментальной группе наблюдается увеличение влияния координационного компонента (число связей 1), подвижности в тазобедренном суставе в виде складки по 5-й хореографической позиции (число связей 2), гибкости в тазобедренном суставе, выраженной в правом и левом шпагатах (число связей 1) гибкости в позвоночном столбе (число связей 3).

У юных гимнасток наблюдается высокая теснота положительной связи между «колечком» и «мостом» в экспериментальной и контрольной группе ($r = 0,933$ и $r = 0,982$ соответственно), что указывает на значимость физического показателя, как гибкость позвоночного столба.

Также можно наблюдать тесную положительную связь в координационных упражнениях ($r = 0,649$ в экспериментальной), что также характеризует данное физическое качество, как важный фактор в спортивной тренировке юных гимнасток.

Интересно заметить, что в экспериментальной группе положительную связь имеют прямой (поперечный) шпагат и складка по 5-й хореографической позиции ($r = 0,603$), что, в общем, указывает на необходимость хореографической подготовки для полной реализации гибкости тазобедренного сустава.

В экспериментальной группе наблюдается тесная связь гибкости в тазобедренном суставе в виде шпагатов на правую и левую ногу ($r = 0,785$ и $r = 0,876$ соответственно), что указывает на необходимость одновременного развития обеих ног.

Таким образом, в результате исследования корреляционных зависимостей показателей ведущих физических качеств юных гимнасток экспериментальной группы начальной подготовки выявлено наибольшее количество связей между показателями гибкости в тазобедренном суставе в виде шпагатов (1 и 3 соответственно) и подвижности в том же суставе в виде складки по 5-й хореографической позиции и складки стоя (2 и 2 соответственно), что положительно отражается на гибкости тазобедренного сустава в общем.

В результате педагогического исследования отмечена положительная корреляционная связь между показателями подвижности тазобедренного сустава и координационных движений, что указывает на значимость избранных показателей гимнасток 6–8 лет. Также был разработан комплекс тестовых упражнений:

- прыжковая координация;
- одновременная координация рук и ног при маршировании;
- «складка» стоя;
- «складка» по 5-ой хореографической позиции;
- «мост» на коленях;
- «колечко»;
- шпагаты (все три вида);
- скоростно-силовые показатели мышц спины и пресса;
- прыжки через скакалку;
- прыжок в длину;
- равновесие «пассе».

На основании результатов проведенных исследований можно сделать вывод о том, что оценка физической подготовленности ведущих физических качеств гимнасток групп начальной подготовки должна проводиться комплексно в системе спортивной тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпенко Л. А. Методические указания по использованию современных средств художественной гимнастики: Метод. рек. Л.: Изд-во ГДОИФЛ, 1986. 24 с.
2. Карпенко Л. А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Уч. пособие. СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1998. 26 с.
3. Куценко Ю. Е. Развитие ловкости у детей в младшем школьном возрасте [Электронный ресурс] // Научный потенциал мира. 2013. URL: http://www.rusnauka.com/28_NPM_2013/Pedagogica/3_145770.doc.htm. (дата обращения 30.02.2016).
4. Тарасова Л. В., Куценко Ю. Е. Использование специальных упражнений для развития гибкости у девочек в группах начальной подготовке по художественной гимнастике // Материалы IX Всероссийского форума «Здоровье нации — основа процветания России». Москва, 2015. С. 376–378.
5. Карпенко Л. А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. Л.: Изд-во ГДОЛИФК, 1989. 24 с.
6. Говорова М. А., Плешкань А. В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Уч. пособие. М.: Всерос. федерация худож. гимнастики, 2001. 50 с.
7. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук СПб, 2003. 20 с.