

УДК 796.012.1:79-053.2:796.413/418

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Д.Д. Лузько, 3 курс

**Научный руководитель – К.С. Теляк, старший преподаватель
Полесский государственный университет**

Актуальность исследования. Спортивная гимнастика является одним из наиболее сложных и зрелищных видов спорта, предъявляющим высокие требования к уровню физической подготов-

ленности спортсменов. Согласно существующим нормативным положениям, в группы начальной подготовки (НП) могут быть зачислены девочки с 6 лет при условии сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, при этом минимальная наполняемость групп составляет 8–10 человек [1]. Этап начальной подготовки продолжительностью 2 года закладывает фундамент для всего последующего спортивного совершенствования: именно в этот период решаются задачи укрепления здоровья, гармоничного физического развития, формирования правильной осанки, освоения базовых гимнастических элементов и создания устойчивого интереса к избранному виду спорта [2, 3].

Контроль за физической подготовленностью юных гимнасток осуществляется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, представленных тестами, характеризующими уровень развития физических качеств [4]. Врачебный контроль, включающий углубленные медицинские обследования и врачебно-педагогические наблюдения, а также соблюдение санитарно-гигиенических требований и ограничение продолжительности тренировок (не более 2 часов на этапе НП) [5] являются обязательными условиями организации тренировочного процесса.

Значимость настоящего исследования обусловлена необходимостью систематического контроля и оценки уровня общей физической подготовки девочек 6–7 лет на начальном этапе занятий спортивной гимнастикой, а также выявлением «слабых звеньев» в их подготовленности для оптимизации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, повышения его эффективности и предупреждения негативных тенденций в физическом развитии юных спортсменок.

Цель исследования. Оценить уровень общей физической подготовки (ОФП) девочек 6–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Задачи исследования. Определить уровень общей физической подготовленности у девочек 6–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Методы и организация исследования. Исследование проходило на базе «СДЮШОР № 1 г. Пинска» отделение спортивная гимнастика. В нём приняли участие 16 девочек 6–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. В ходе исследования в группе проводилось тестирование по общей физической подготовке юных гимнасток при помощи нормативных тестов: прыжок в длину с места, подтягивания в висе, бег 20 м с высокого старта, удержание угла в висе, углы на шведской стенке, наклон вперёд из положения сидя.

Результаты и их обсуждения. Для определения общей физической подготовки у девочек 6–7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группах начальной подготовки, представлены результаты тестирования:

В ходе проведения теста «Прыжок в длину с места» были получены следующие результаты: 56% исследуемых имеют высокий уровень физической подготовленности по данному тесту, 25% имеют уровень выше среднего, 13% имеют средний уровень, а остальные 6% обладают уровнем ниже среднего.

После проведения теста «Подтягивания в висе», были получены следующие результаты: 13% участников исследования обладают высоким уровнем физической подготовленности, 31% исследуемых имеют уровень выше среднего, а 37% имеют средний уровень. Несмотря на неплохие результаты, 19% участников исследования имеют уровень ниже среднего.

Результаты теста «Бег 20 м с высокого старта» схожи с результатами предыдущего теста. 13% участников имеют высокий уровень физической подготовленности, 25% обладают уровнем выше среднего, 56% исследуемых имеют средний уровень, а остальные 6% обладают уровнем подготовки ниже среднего.

Тест «Удержание угла в висе» показал один из самых низких результатов среди участников исследования. Всего 13% исследуемых обладают уровнем физической подготовленности выше среднего, средний уровень имеют 62% участников, а остальные 25% имеют показатели ниже среднего.

Результаты теста «Углы на шведской стенке» выше, чем результаты теста «Удержание угла в висе». 12% участников имеют высокий уровень физической подготовленности по данному тесту, 19% исследуемых обладают уровнем выше среднего, в то время как 56% имеют средний уровень, а остальные 13%, уровень ниже среднего.

Результаты теста «Наклон вперёд из положения сидя» схожи с результатами теста «Подтягивания в висе». После его проведения были получены следующие результаты: 13% участников иссле-

дования обладают высоким уровнем физической подготовленности, 31% исследуемых имеют уровень выше среднего, а 44% имеют средний уровень. Несмотря на неплохие результаты 12% участников исследования имеют уровень ниже среднего.

Заключение. Анализ результатов тестирования, помог выявить следующее: высокие результаты в тестах на скоростно-силовые качества (прыжок в длину) и гибкость (наклон вперед из положения сидя); низкие показатели в тестах на силовую выносливость (удержании угла в висе) и средние результаты в скоростных тестах (бег 20 м).

Подготовленность группы характеризуется как неоднородная: преобладает средний и выше среднего уровни, однако присутствует заметный процент гимнасток, имеющих уровень ниже среднего по отдельным показателям. Программы начальной подготовки эффективно развивают специфические для гимнастики навыки, но требуют дополнения упражнениями на общую выносливость и силовую подготовку. И в заключении необходимо отметить, систематический

Список использованных источников

1. Малозёмова, И. И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова ; Урал.гос.пед. ун-т. - Электрон.дан. - Екатеринбург: [б. и.], 2018, - 94 с.
2. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. – М. : Физкультура и спорт, 1989, - 224 с.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», - 17 с.
4. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов. / М.Л. Укран – М.: Физкультура и спорт, 1991, - 108с.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 2000. - 255 с.