

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

**Махмудова Мадина Кадиржон кизи**

Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
ТГПУ им. Низами

### **АННОТАЦИЯ**

*Статья является целью исследования, которая заключалась в изучении методики по силовой подготовке и воспитанию гибкости и подвижности в суставах, у девочек 10-11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.*

**Ключевые слова:** гимнасток, локтевых суставах, коленных, гимнастического многоборья, метод педагогического наблюдения, педагогическое тестирование, силовых качеств.

### **ABSTRACT**

*The purpose of the article was to study the methodology for strength training and education of flexibility and mobility in the joints of 10-11 year old girls involved in gymnastics.*

**Key words:** gymnasts, elbow joints, knee joints, gymnastic all-around, method of pedagogical observation, pedagogical testing, strength qualities.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Среди многих видов спорта спортивная гимнастика выделяется, прежде всего, необычностью форм и видов движений. Простейшие упражнения в сгибании и разгибании рук в локтевых суставах, ног в коленных, тазобедренных суставах выполняются в гимнастических упражнениях с параметрами, которые не имеют ничего общего с обычными, ежемоментными движениями и по абсолютным величинам намного их превосходят. В связи с этим первой особенностью оказывается почти полное отсутствие у начинающих гимнасток тех двигательных умений и навыков, которые она могла бы использовать в новой для себя специализированной двигательной деятельности.

Физической подготовке гимнастов предъявляются особенные, специфические требования, которые должны вести гимнасток к овладению всеми программными элементами и обеспечить умение качественно выполнять определенные комбинации, состоящие из таких элементов на всех видах гимнастического многоборья. Физическая подготовка гимнасток многогранна и на каждом определенном этапе учебно-тренировочного процесса различно и её содержание.

## **ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ**

Двигательные качества не реализуются спонтанно, и сам по себе высокий уровень их развития не связан с результатом спортивного упражнения - нужны обучение, формирование умений вкладывать силу там, где надо, столько, сколько надо. В спортивном упражнении при реализации качества требуется совершенно определенный порядок включения мышц и последовательность их работы.

Нужно также отметить о гибкости и подвижности в суставах гимнастов. Любое движение человека производится благодаря этим двигательным качествам.

Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. Однако, уровень развития гибкости в спортивной гимнастике должен быть не максимально возможным, а оптимальным, - т. е. соответствовать принципу оптимальной избыточности.

Таким образом, мы поставили цель нашего исследования, которая заключалась в изучении методики по силовой подготовке и воспитанию гибкости и подвижности в суставах, у девочек 10-11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы: анализ научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме; метод педагогического наблюдения; педагогическое тестирование силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах.

На первом этапе исследования анализировалась педагогическая и научно-методическая литература по проблеме изучения эффективности применения упражнений для развития силы и подвижности в суставах у девочек, занимающихся спортивной гимнастикой.

На втором этапе нашей работы подбирались группа детей.

В течение учебного года, в период с сентября 2022 года по апрель 2023 года, девочки, занимающиеся спортивной гимнастикой, выполняли следующие упражнения по развитию силовых качеств:

1. Упражнения для развития силы мышц туловища:  
отмахи в стойку на параллельных брусьях (10-12 раз);  
высокий угол из упора на руках (20 с);  
удержание туловища в статическом положении на опоре (мышцы спины и брюшного пресса - 45 с);  
«Спичаг» (10 раз);

поднимание ног на шведской стенке (15-20 раз).

2. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимание в стойке на руках на параллельных брусьях (10-15 раз);

отжимание в упоре, ноги на опоре (10-15 раз);

лазание по канату без помощи ног - 3 метра;

подтягивание в висе на перекладине (10 раз);

отмахи в стойку на высоких брусьях (10-12 раз).

3. Упражнения для развития силы ног:

«Пистолеты» (приседы на одной ноге) (10 раз на каждую ногу);

прыжки на повышенную опору (15 раз);

прыжки через скамейку вправо, влево (40 прыжков);

прыжки в длину с продвижением вперед по кругу;

прыжки со сменой ног на гимнастическом мостике (30 раз);

бег на месте.

Все упражнения выполнялись методом круговой тренировки в течение одного часа. В конце тренировки по развитию силы применялись тренажеры.

В течение того же периода гимнастики выполняли следующие упражнения для гибкости и подвижности в суставах.

Рывковые движения руками во всех направлениях, с постепенным увеличением силы и амплитуды рывковых движений.

Круговые движения руками вперед и назад, с постепенным увеличением амплитуды движений.

Наклоны вперед и различных исходных положений.

«Мост».

Шпагаты.

Взмахи ногами у опоры вперед, в сторону и назад.

Круги и перемахи правой и левой через препятствие, стоя к нему лицом и боком.

Выкруты в плечевых суставах со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до уровня ширины плеч.

Движения с гимнастической палкой с разных хватов.

Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника.

Стойка на коленях, руки вверх хватом за локти, партнер давит на грудной отдел позвоночника между лопатками.

Лежа на животе - прогибание в упоре на руки.

Лежа на животе - прогибание назад в упоре на руки со сгибанием ног.

Лежа на животе - прогибание назад, руки вверх с помощью партнера.

Стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях.

Лежа на спине, руки в стороны, ноги вперед, разведение ног в стороны.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки.

«Шпагаты» на правую, левую ноги, поперечный со стула, со стола, между стульев.

Стойка боком к гимнастической стенке, взмахи: правая нога вперед; левая нога вперед; правая нога в сторону; левая нога в сторону; правая нога назад; левая нога назад.

Стойка спиной к гимнастической стенке, прямая нога вперед-вверх, стопой зацепиться за рейку: правая нога вперед; левая нога вперед; правая нога в сторону; левая нога в сторону. Каждая гимнастка могла набрать определенное количество баллов (на каждое упражнение - 10 баллов, всего 80 баллов = 100 %).

По данным исследования силовых способностей у юных гимнасток в начале года, мы можем отметить, что три человека набрали 44 балла, что составило - 55 %, и разное количество баллов распределились следующим образом: 70 баллов - 88 % (один человек); 51 балл - 64 % (один человек); 60 баллов - 75 % (один человек); 45 баллов - 56 % (один человек); 55 баллов - 69 % (один человек); 48 баллов - 60 % (один человек); 49 баллов - 61 % (один человек); 50 баллов - 63 % (один человек); 39 баллов - 39 % (один человек)

В конце года показатели двигательных способностей у юных гимнасток улучшились. Две гимнастки набрали - 73 балла, что составило - 91 %, два человека - 62 балла (77 %), и две гимнастки - 63 балла (79 %). Разное количество баллов распределились следующим образом: 77 баллов - 96 % (один человек); 66 баллов - 82 % (один человек); 71 балл - 89 % (один человек); 60 баллов - 73 % (один человек); 61 балл - 76 % (один человек); 64 балла - 80 % (один человек).

Сравнивая показатели двигательных способностей у каждой гимнастки, можно отметить, что у двух девочек показатель улучшился на 27 %. У остальных гимнасток в результатах тестирования также наблюдалась положительная динамика. В интервале от 8 % до 26 % улучшили свои показатели 10 гимнасток.

Таким образом, показатели в упражнениях на развитие силовых качеств (приседы на одной ноге «пистолет», лазание по канату без помощи ног, «спичаг», высокий угол, поднимание ног на гимнастической стенке), гибкости и подвижности в суставах («складка», шпагат, «мост») у гимнасток имели тенденцию к улучшению.

Специалисты в области спортивной гимнастики отмечают, что начальная подготовка в гимнастике рассматривается как период создания прочной двигательной базы для дальнейшего специализированного технического совершенствования. Происходит функциональное развитие органов и систем организма, что создает потенциальный запас его мощности.

Физическая подготовка юных гимнастов способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению его анатомо-физиологических свойств, способствует развитию силовых качеств, общей и специальной выносливости, ловкости, гибкости. Физические упражнения в начальном периоде обучения оказывают большое влияние на формирование основ технических навыков.

Этап совершенствования спортивного мастерства предполагает дальнейшее накапливание двигательного потенциала и совершенствование способностей, а в базовых элементах физическая подготовка непосредственно связана с техникой упражнений на снарядах и согласована с работой по технической подготовке.

По данным нашего исследования методика развития силы, гибкости и подвижности в суставах гимнасток отличаются по структуре, содержанию и дозировке своей сложностью, так как гимнастика требует специальной подготовки для дальнейшего изучения техники гимнастических упражнений.

Гибкость является важным физическим качеством в спортивной гимнастике. Однако уровень развития гибкости в этом виде спорта должен быть не максимально возможным, а оптимальным, т. е. соответствовать принципу оптимальной избыточности. Чрезмерная гибкость в спортивной гимнастике скорее вредна, чем полезна, т. к. слишком гибкие от природы гимнасты обычно имеют недостаток сил. Кроме того, установлено, что очень большая подвижность в позвоночном столбе является неблагоприятным фактором для достижения высших спортивных результатов и выполнения высоких тренировочных нагрузок, без которых достижение этих результатов в спортивной гимнастике невозможно. В то же время, недостаточная гибкость является отрицательным фактором.

Из вышесказанного мы можем сделать заключение о том, что применение специальных упражнений в методике развития силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах показывает положительную динамику. Эффективность использования этих методик в учебно-тренировочном процессе с гимнастами 10-11 лет подтверждена и имеет смысл их применения.

Формирование физической культуры и спорта базируется на одном из важнейших методологических принципах общей педагогики - единства обучения и воспитания.

Главная задача гимнастики в ВУЗе, как и любой спортивной дисциплины, - это профессионально-педагогическая подготовка специалистов физической культуры и спорта для общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ. Роль гимнастики как базовой, спортивной дисциплины в обучении студентов на факультете физической культуры в настоящее время значительно возрастает. В связи с этим, именно на занятиях по гимнастике должны формироваться основные знания методов развития силы, гибкости и подвижности в суставах, которые могут помочь молодым специалистам использовать упражнения при физической подготовке детей в учебно-тренировочном процессе.

#### **REFERENCES**

1. Дугина В.В., Евдокимова Н.М. Особенности физической подготовки девочек 10-11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой // *Современные проблемы науки и образования*. – 2014. – №4.;
2. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76
3. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
4. Арслонов К.П. Роль физкультуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию учащихся // *Academy*. 2020. – № 10 (61). – С. 45.
5. Акрамова Г.М. Как физическая культура в школах приносит пользу учащимся // *Научно-методический журнал*. – 2020. – № 10 (61). – С. 8.