

УДК 371.7

***ЭКСПРЕСС-ИССЛЕДОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ СОХРАНЯТЬ  
РАВНОВЕСИЕ У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ 7-8 ЛЕТ***

***Тарасова Д.В***

*бакалавр по физической культуре,*

*Мурманский государственный арктический университет,*

*Мурманск, Россия*

***Ерохова Н.В.***

*к.пед.н., доцент*

*Мурманский государственный арктический университет,*

*Мурманск, Россия*

**Аннотация**

В статье представлены результаты экспресс-исследования способности сохранять равновесие у спортсменок по художественной гимнастике 7-8 лет на начальном этапе спортивных тренировок и занимающихся второй год в спортивной школе г. Мурманска. Проведено педагогическое тестирование, представляющее собой следующие контрольные испытания: стойка на двух ногах, пассе на правую ногу, пассе на левую ногу и арабеск на правую ногу, арабеск на левую ногу. Результаты тестирования показывают, что девочки, занимающиеся художественной гимнастикой, имеют высокий уровень развития способности к равновесию. Итоги констатирующего педагогического эксперимента позволяют сформировать программу тренировочного процесса уже на следующем тренировочном этапе гимнасток – на этапе спортивной специализации с учётом индивидуальных результатов тестирования на развитие способности к равновесию.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, состояние равновесия в гимнастике, тренировочный процесс.

***EXPRESS STUDY OF THE ABILITY TO MAINTAIN BALANCE IN  
GYMNASTS 7-8 YEARS***

***Tarasova D.V.***

*bachelor of physical education  
Murmansk Arctic State University  
Murmansk, Russia*

***Erokhova N.V.***

*Ph.D in Pedagogical  
Murmansk Arctic State University  
Murmansk, Russia*

### **Annotation**

The article presents the results of an Express study of the ability to maintain balance among athletes in rhythmic gymnastics 7-8 years at the initial stage of sports training and engaged in the second year in the sports school of Murmansk. Pedagogical testing was carried out, which consists of the following control tests: a stand on two legs, a pass on the right leg, a pass on the left leg and an Arabesque on the right leg, an Arabesque on the left leg. The results of testing show that girls engaged in rhythmic gymnastics have a high level of development of the ability to balance. The results of the ascertaining pedagogical experiment allow us to form a program of the training process at the next training stage of gymnasts – at the stage of sports specialization, taking into account the individual results of testing for the development of the ability to balance.

**Key words:** rhythmic gymnastics, state of balance in gymnastics, training process.

**Актуальность.** Один из сложнейших и травмоопасных Олимпийских видов спорта - художественная гимнастика [1]. Это спорт со сложно-координационной деятельностью, требующий от спортсменок проявления невероятных умений, навыков и качеств в сохранении равновесия, что является важной составляющей композиций в художественной гимнастике [7]. Именно поэтому в группах начальной подготовки гимнастов важно уделять особое внимание развитию равновесия как важной составляющей спортивного мастерства [2].

**Цель исследования** – теоретически и экспериментально выявить способность сохранять равновесие у гимнасток-художниц 7-8 лет.

**Задачи:**

- Подобрать тесты для выявления способностей сохранять равновесие.
- Определить способность сохранять равновесие у гимнасток-художниц 7-8 лет.
- Проанализировать результаты педагогического эксперимента.

**Методы.** Педагогический эксперимент проводился в условиях учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике с 1 сентября по 1 декабря 2019 года на базе СШОР № 12, по адресу ул. Гвардейская, д. 21 города Мурманска. В эксперименте участвовало 10 девочек 7-8 лет этапа начальной спортивной подготовки (второй год обучения).

На первом из трёх этапов исследования (сентябрь 2019 года) анализировалась литература в области классификации координационных способностей, в области анатомо-физиологических особенностей детей, в области теории и методики физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Были сформулированы цель и задачи предстоящего исследования, теоретические основы педагогического эксперимента, определены методы исследования и подобраны тесты для испытуемых.

На втором этапе (ноябрь 2019 года) в ходе педагогического эксперимента у детей в разные дни была протестирована способность к сохранению равновесия. Перед испытаниями была проведена разминка. Перед сдачей всех контрольных испытаний испытуемому дается опробование теста. Гимнастка может выполнить всего три попытки, засчитывается лучший результат. Все результаты заносились в протоколы.

На третьем этапе (декабрь 2019 года) была проведена обработка полученных данных, формулировка выводов и планирование дальнейшего тренировочного процесса.

По выявлению способности сохранять равновесие у гимнасток-художниц 7-8 лет проведено педагогическое тестирование, представляющее собой следующие контрольные испытания:

Тест № 1. «Стойка на двух ногах» на полупальцах, руки в стороны. Ноги прямые. Засекается время удержания с момента поднятия на полупальцы, не сходя с места и не меняя позы. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождения с места, падение). Максимальное количество баллов – «5» - сохранение равновесия на полупальцах 25 с; «4» - сохранение равновесия на полупальцах 20 с; «3» - сохранение равновесия на полупальцах 15 с; «2» - сохранение равновесия на полупальцах 10 с; «1» - сохранение равновесия на полупальцах 5 с.

Тест № 2. «Пассе» на правую ногу. Равновесие на правой ноге на полупальце, левую согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги, руки в стороны. Опорная нога должна быть прямой. Засекается время удержания с момента поднятия на полупалец, не сходя с места и не меняя позы. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождения с места, падение). Максимальное количество баллов – «5» - сохранение равновесия на носке 5 с; «4» - сохранение равновесия на носке 4 с; «3» - сохранение равновесия на носке 3 с; «2» - сохранение равновесия на носке 2 с; «1» - сохранение на носке 1 с.

Тест № 3. «Пассе» на левую ногу. Равновесие на левой ноге на полупальце, правую согнуть, прижимая стопу к коленному суставу левой ноги, руки в стороны. Опорная нога должна быть прямой. Засекается время удержания с момента поднятия на полупалец, не сходя с места и не меняя позы. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождения с места, падение). Максимальное количество баллов – «5» - сохранение равновесия на носке 5 с; «4» - сохранение равновесия на носке 4 с; «3» - сохранение равновесия на носке 3 с; «2» - сохранение равновесия на носке 2 с; «1» - сохранение на носке 1 с.

Тест № 4. «Арабеск» на правую ногу. Равновесие на правой ноге, левая назад на  $90^\circ$ , руки в стороны. Опорная нога должна быть прямой. Засекается время удержания с момента поднятия ноги на  $90^\circ$ , не сходя с места и не меняя позы. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождения с места, падение). Максимальное количество баллов – «5» - сохранение равновесия на носке 5 с; «4» - сохранение равновесия на носке 4 с; «3» - сохранение равновесия на носке 3 с; «2» - сохранение равновесия на носке 2 с; «1» - сохранение на носке 1 с.

Тест № 5. «Арабеск» на левую ногу. Равновесие на левой ноге, правая назад на  $90^\circ$ , руки в стороны. Опорная нога должна быть прямой. Засекается время удержания с момента поднятия ноги на  $90^\circ$ , не сходя с места и не меняя позы. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождения с места, падение). Максимальное количество баллов – «5» - сохранение равновесия на носке 5 с; «4» - сохранение равновесия на носке 4 с; «3» - сохранение равновесия на носке 3 с; «2» - сохранение равновесия на носке 2 с; «1» - сохранение на носке 1 с [4].

**Результаты исследования.** Для определения способности сохранять равновесие применено пять валидных гимнастических тестов: стойка на двух ногах, пассе на правую ногу, пассе на левую ногу и арабеск на правую ногу, арабеск на левую ногу.

Гимнастки 7-8 лет показали высокий уровень в тесте «Стойка на двух ногах». Средний и низкий уровень не зафиксирован. Средний результат, опираясь на 1 тест, составляет 4,6 балла.

10% гимнасток показали низкий уровень, 30% - средний, 60% гимнасток 7-8 лет показали высокий уровень способность сохранять равновесие в тесте «Пассе» на правую ногу.

Гимнастки 7-8 лет показали высокий уровень в тесте «Пассе» на левую ногу. Средний результат на правую ногу составляет 3,7 балла, а на левую ногу

получился 4,4 балла. Исходя из этого, мы делаем вывод, что гимнастки дольше стоят в статическом равновесии «Пассе» на левой ноге.

В тесте равновесие «Арабеск» на правую ногу, 20% гимнасток показали средний уровень и 80% высокий. Низкий уровень не зафиксирован.

В тесте равновесие «Арабеск» на левую ногу, 10% гимнасток 7-8 лет показали низкий уровень, еще 10% - средний уровень, 80% показали высокий уровень. Средняя оценка равновесия «Арабеск» на правую ногу составила 4,3 балла, на левую – 4,1. Оба результата говорят о высоком уровне гимнасток.

В тесте № 1 «Стойка на двух ногах» на полупальцах средний результат составил 4,6 балла. В тесте № 2 «Пассе» на правую ногу средний результат – 3,7 балла. В тесте № 3 «Пассе» на левую ногу – 4,4 балла. В тесте № 4 «Арабеск» на правую ногу среднее арифметическое – 4,3 балла. В тесте № 5 «Арабеск» на левую ногу средний результат составил 4,1 балл. Мы сделали вывод, что способность сохранять равновесие гимнасток-художниц 7-8 лет находится на высоком уровне, так как среднее арифметическое всех тестов составило 4,22 балла.

**Заключение.** Известно, что основу технической сложности гимнастических комбинаций составляют прыжки, повороты, равновесия и бросковые элементы [3]. Такие двигательные качества, как прыгучесть, способность к пространственно-временным действиям, способность к вращательным действиям, способность к сохранению равновесия являются базовыми для гимнасток [5].

Анализ ФГОС и различных тренировочных программ тренеров по художественной гимнастике позволил подобрать тесты для выявления способностей сохранять равновесие: стойка на двух ногах, пассе на правую ногу, пассе на левую ногу и арабеск на правую ногу, арабеск на левую ногу [6].

**Выводы.** Результаты тестирования показывают, что девочки, занимающиеся художественной гимнастикой, имеют высокий уровень развития способности к равновесию. Так, средний результат теста «стойка на двух ногах» составил 4,6 балла. Исходя из этого, мы делаем вывод, что гимнастки дольше стоят в статическом равновесии «Пассе» на левой ноге. В тесте равновесие «Арабеск» на правую ногу, 20% гимнасток показали средний уровень и 80% высокий. Низкий уровень не зафиксирован. В тесте равновесие «Арабеск» на левую ногу, 10% гимнасток 7-8 лет показали низкий уровень, еще 10% - средний уровень, 80% показали высокий уровень. Средняя оценка равновесия «Арабеск» на правую ногу составила 4,3 балла, на левую – 4,1. Оба результата говорят о высоком уровне гимнасток. В тесте № 1 «Стойка на двух ногах» на полупальцах средний результат составил 4,6 балла. В тесте № 2 «Пассе» на правую ногу средний результат – 3,7 балла. В тесте № 3 «Пассе» на левую ногу – 4,4 балла. В тесте № 4 «Арабеск» на правую ногу среднее арифметическое – 4,3 балла. В тесте № 5 «Арабеск» на левую ногу средний результат составил 4,1 балл. Мы сделали вывод, что способность сохранять равновесие гимнасток-художниц 7-8 лет находится на высоком уровне, так как среднее арифметическое всех тестов составило 4,22 балла.

ногах» на полупальцах в группе гимнасток составил 4,6 балла. В равновесии «пассе» гимнастки показали средний результат на правую ногу – 3,7 балла, но высокий на левую – 4,4. В равновесии «арабеск» гимнастки продемонстрировали высокий уровень. На правую ногу – 4,3 балла, на левую – 4,1. Общее среднее арифметическое всех тестов составило 4,22 балла, что говорит о достаточном уровне развития способности к равновесию. Итоги констатирующего педагогического эксперимента позволяют сформировать программу тренировочного процесса уже на следующем тренировочном этапе гимнасток – на этапе спортивной специализации с учётом индивидуальных результатов тестирования на развитие способности к равновесию.

### **Библиографический список**

1. Голованова, К.К. Развитие статических и динамических равновесий на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике / К.К. Голованова [и др.]; - 2017. С. 278-279.
2. Дейнеко, А.Х. Совершенствования координационных способностей спортсменов 7-8 лет в художественной гимнастике / А.Х. Дейнеко, И.В. Красова // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2017. - №6. - С. 109-113.
3. Ильин, Е. П. Координационные способности: определение понятия, классификации форм проявления / Е. П. Ильин [и др.] // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 2008. - Вып. 1 (35) - С. 35-38.
4. Киевская, О. Г. Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья / О.Г. Киевская, Н.Н. Венгерова - Методические рекомендации. - Мурманск, 2001.
5. Координационные способности как критерий оценки возможностей технического совершенствования юных спортсменок в художественной гимнастике : / под.общ. ред. А.Э. Страдзе; - 2017. - С. 101-103.
6. Поздеева, А.А. К вопросу о развитии координационных способностей у девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой / Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

А.А. Поздеева, О.В. Анфилатова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения. - Киров: Вятский государственный университет, 2017. - С. 235-237.

7. Теоретические и методические основы развития координационных способностей в художественной гимнастике: монография / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, Г. Л. Драндров. – Чебоксары, 2014. – 258 с.

*Оригинальность 97%*