

вательных программ. Комплексный подход к методике контрольно-переводных испытаний в ДЮСШ по гимнастике позволяет своевременно вскрывать причины изъянов в физической и функциональной подготовленности спортсменов, осуществлять их аттестацию и перевод на очередной этап подготовки.

Литература:

1 Спортивная гимнастика (мужчины): программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва // сост. В. П. Евсеев, Э. В. Ветошкина. – Минск : НИИФКиС Республики Беларусь, 2005. – 93 с.

2 Спортивная гимнастика (женщины): программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва // сост. Л. К. Дворецкий, Н. А. Соснина. – Минск : НИИФКиС Республики Беларусь, 2005. – 80 с.

3 Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике / В. М. Миронов – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.

4 Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 320 с.

М.В. Макарова, А.С. Можейко

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»
(Республика Беларусь, Минск)*

ЗНАЧИМОСТЬ ПРОИЗВОДСТВА СПЕЦИНВЕНТАРЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СПОСОБНОСТИ К СОХРАНЕНИЮ РАВНОВЕСИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ)

На мировой арене представители белорусской школы художественной гимнастики занимают лидирующие позиции, формируя имидж нашей страны. В условиях жесткой конкуренции достижение высоких спортивных результатов невозможно без использования современных технологий и специального инвентаря для развития необходимых качеств спортсменов. Рассмотрим целесообразность использования такого инвентаря для формирования и

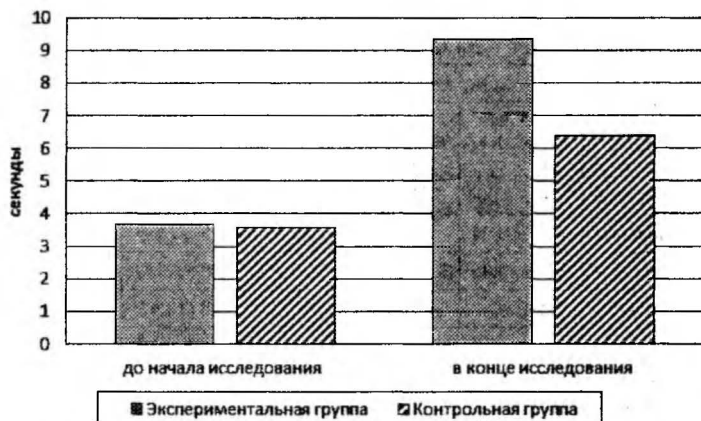
развития способности к сохранению устойчивого положения тела в художественной гимнастике.

В последнее время сложность равновесий, используемых в художественной гимнастике, весьма высока и требует владения рядом навыков и качеств. В частности, отлично развитого чувства баланса в условиях меняющейся ориентировки в пространстве. Поэтому все более актуально становится внедрение новых методов и специальных средств, которые позволят оптимизировать процесс формирования способности к сохранению устойчивого положения тела.

Устойчивость гимнастки при выполнении различных статических и динамических упражнений преимущественно зависит от силы мышц ног и туловища, а также от умения рационально распределять мышечные усилия и регулировать их величину (степень напряжения и расслабления). В сохранении равновесия большую роль играет чувство формы движений, правильная осанка (непрерывный контроль за ней) и особенно положение головы.

С недавних пор в подготовке гимнасток используют разнообразные средства и методы, повышающие мастерство и совершенствующие детали техники. В нашем исследовании в качестве экспериментального средства был использован балансир. Балансир, или гимнастическая подушка изготавливается из специального губчатого синтетического материала. Он мягок и в то же время упруг, поэтому трудно сохранить равновесие, стоя на балансира на одной ноге. Балансир предназначен для развития чувства равновесия и соответствующих мышц, обеспечивающих устойчивость тела.

Для обоснования эффективности использования балансира для развития способности сохранять устойчивость позы был проведен педагогический эксперимент. На базе РОО «Белорусская федерация оздоровительной гимнастики» были определены экспериментальная и контрольная группы. Занятия в контрольной группе проводились по общепринятой схеме. Занятия в экспериментальной группе включали в себя разработанный комплекс упражнений с использованием балансира, направленный на развитие способности сохранять равновесие. На основе полученных результатов контрольного тестирования за время педагогического эксперимента были изучены показатели уровня развития способности к сохранению равновесия юных гимнасток (рисунок).



Изменение уровня способности сохранять равновесие в контрольной и экспериментальной группах

В начале исследования среднее арифметическое значение показателей экспериментальной и контрольной групп показало одинаковый результат, т.е. равный уровень подготовленности гимнасток. Это свидетельствует о том, что исследуемые группы соответствуют друг другу по уровню технической подготовленности, что является одним из обязательных условий. В конце исследования показатели двух групп значительно отличаются, в среднем прирост показателей в экспериментальной группе составил 5,677 сек., а в контрольной группе этот показатель составил 2,808 сек. Анализируя прирост уровня способности сохранять равновесие в контрольной группе 7%, можно говорить о незначительной положительной динамике. В экспериментальной группе прирост этого показателя составил 15%, что свидетельствует о более высокой динамике, чем в контрольной группе.

Помимо основного теста для определения способности сохранять равновесие, были проведены контрольные упражнения, которые показали устойчивость положения тела гимнасток при выполнении равновесий.

По критерию Стьюдента (таблица, показатели результатов начального и конечного тестирования гимнасток экспериментальной и контрольной групп составляют от 2,2 до 3,0, т.е. больше 2, это означает, что различия достоверны более чем на 95 %.

Таблица – Анализ результатов начального и конечного тестирования устойчивости положения тела гимнасток при выполнении равновесий

Контрольные упражнения	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	В начале исследования, сек.	В конце исследования, сек.	Достоверность	В начале исследования, сек.	В конце исследования, сек.	Достоверность
Стойка на одной ноге	3,565±0,204	6,373±0,29	t=1,0	3,674±0,164	9,351±0,177	t=2,5
Переднее равновесие	3,219±0,74	4,369±0,9	t=1,5	3,145±0,413	6,187±0,508	t=2,2
Боковое равновесие	2,806±0,86	3,943±0,603	t=1,3	2,729±0,247	5,618±0,362	t=2,8
Равновесие в кольцо	2,113±0,8	3,671±0,7	t=1,2	2,137±0,47	4,938±0,634	t=2,6

Анализируя начальные и конечные данные тестирования, наблюдается значительное улучшение результатов у испытуемых экспериментальной группы. Это свидетельствует об эффективности использования предложенного комплекса упражнений с использованием балансира.

В проведенном исследовании применялись балансиры производства японского бренда Chacott. Также на белорусском рынке широко представлены такие производители гимнастического инвентаря как Sasaki (Япония), Pastorelli, Venturelli (Италия), Amaya (Испания), Романель (Россия) и др. Учитывая популярность художественной гимнастики в Республике Беларусь, доказанную эффективность применения балансира в художественной гимнастике, а также возможность его применения в других видах спорта (например, спортивная гимнастика, спортивная акробатика, аэробика, фигурное катание) есть необходимость производства отечественного гимнастического инвентаря.

Литература:

1 Батурин, К. А. Физиологическая характеристика художественной гимнастики: методическая разработка / К. А. Батурин, Л. А. Юсупова. – Минск, 2008. – 162 с.

2 Бирюк, Е. В. Художественная гимнастика / Е. В. Бирюк. – М., 2006. – 102 с.

3 Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика / под общ. ред. Т. С. Лисицкой. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.

4 Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М. : ФиС, 2007. – 232 с.