

**Определение наиболее информативных тестов  
для отбора девочек 6-7 лет в группы начальной подготовки  
по художественной гимнастике**

Дражина И.В., Пашкова Н.А., Панова Е.В.  
Белорусский национальный технический университет  
Минск, Беларусь

Целью настоящего исследования явилась проверка эффективности предложенных тестов для отбора наиболее перспективных детей в группы начальной подготовки по художественной гимнастике. Данные тесты были выделены из группы тестов, применяемых для отбора девочек в спортивные школы для занятий художественной гимнастикой города Минска, а также из литературных источников. Проанализировав данный вопрос, была выделена небольшая группа используемых тестов и, преимущественно, одной направленности (мост, «складка», прыжок, шпагаты). [3, 4, 6]

Нами была определена группа тестов (всего 9), оценивающая уровень наиболее важных физических качеств, а особенно при занятиях художественной гимнастикой, гибкости во всех ее проявлениях.

В эту группу вошли следующие тесты:

1. «МОСТ» – оценивалась подвижность позвоночного столба в поясничном отделе.
2. «ШПАГАТ» – оценивалась подвижность в тазобедренных суставах.
3. «УДЕРЖАНИЕ НОГИ» – оценивался показатель активной гибкости.
4. «НАКЛОН ВПЕРЕД» – оценивалась подвижность тазобедренных суставов и гибкость.
5. «НАКЛОН СИДЯ» – оценивалась также подвижность тазобедренных суставов.
6. «ПОДЪЕМЫ СТОПЫ» – оценивалась гибкость и сила стопы.
7. «ПРЫЖОК ВВЕРХ» – оценивался толчок.
8. «ВЫКРУТ» – оценивается подвижность плечевых суставов.
9. «ОТЖИМАНИЕ» – оценивалась динамическая силовая выносливость сгибателей рук.

Этот комплекс контрольных тестов был использован нами как для отбора наиболее перспективных детей в группы начальной подготовки по художественной гимнастике, так и для оценки уровня физической подготовленности уже отобранных детей.

Набор в экспериментальную группу осуществлялся с помощью вышеперечисленных тестов, а в контрольную - по общепринятой методике СДЮШОР по художественной гимнастике.

В экспериментальной группе отмечался средний уровень подвижности позвоночного столба в поясничном отделе (тест «мост» результат - 4,28 балла), ниже среднего уровня зафиксирован результат теста «шпагат» - 3,8 балла. Наклон вперед из основной стойки и наклон сидя ноги врозь девочки в экспериментальной группе выполнили на оценку - 4,2 и 4 балла. По этим тестам гимнастки получили в основном по 4 и 3 балла, а выше оценка быть и не могла, как как «растяжка» у гимнасток, судя по оценке шпагатов, недостаточная. Все вышеперечисленные 3 теста отражают гибкость в тазобедренных суставах [2]. Следующий тест включал в себя проверку активной гибкости. Результат - 4,14 балла. Этот тест необходим для определения в дальнейшем способности выполнения равновесия с удержанием ноги, что очень актуально для «сегодняшней» гимнастики.

Затем юным гимнасткам проверили подвижность в плечевых суставах при помощи теста «выкрут гимнастической палки назад-вперед». Для дальнейшего роста спортивного мастерства необходимо иметь не только гибкую спину, но и плечи. Так как большое количество элементов в современной художественной гимнастике выполняется в различные ловли. Результат этого теста - 4,35 балла, практически равен результату теста «мост» - 4,28 балла. Это объясняется тем, что при отличном выполнении моста отмечается хорошая подвижность не только в поясничном отделе позвоночника, но и в плечевых суставах.

Толчок определялся при помощи теста - «прыжок с двух ног по методу Абалакова» и составил у гимнасток, исходя из среднего результата - 4,28 балла. В программу произвольных упражнений в художественной гимнастике с каждым годом включается все больше прыжковых элементов, что предъявляет высокие требования к развитию прыгучести. Результат тестирования по отжиманию, оказался довольно высоким - 4,5 балла. В тесте - «подъем стопы» все юные гимнастки получили высший балл - «5». «Хороший подъем» - очень

важное качество в художественной гимнастике, необходимое для того, чтобы гимнастки могли выполнить множество различных элементов (повороты, равновесия), и высокие толчки при выполнении прыжковых упражнений.

Анализируя вышеизложенное, можно говорить о среднем уровне физической подготовленности в экспериментальной группе.

В течение года экспериментальная и контрольная группа тренировались 2 раза в неделю по 1,5 часа. В соответствии с программой, разработанной для ДЮСШ, тренировочный процесс проводился одинаково как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

В конце учебного года было проведено тестирование по предложенному комплексу тестов в обеих группах. Анализируя полученные данные, наблюдался значительный прирост результатов тестирования экспериментальной группы в конце учебного года.

Итак, в конце учебного года увеличилась подвижность позвоночного столба поясничного отдела («мост») увеличилась ( $4,57 > 4,28$ ), и подвижность в плечевых суставах «выкрут» - ( $4,57 > 4,35$ ). В основном юные гимнастки получили по 5 баллов за эти два теста. Это говорит о том, что у многих девочек хорошо развилось качество гибкости, и это позволит им в дальнейшем выполнять много сложных гимнастических элементов.

Увеличился результат и по тесту «шпагат», но не значительно ( $4,12 > 3,8$ ), потому что все шпагаты (правый, левый, поперечный) выполнять безупречно сложно, и «растянуть» ребенка за один год обучения сложно, на это требуются годы тренировок. Также положительный прирост результатов можно отметить в тестах - наклон вперед и наклон сидя ноги врозь ( $4,57 > 4,2$ ;  $4,35 > 4$ ). Повысился результат в тесте - «удержание ноги» ( $4,375 > 4,78$ ), но не намного, это связано с подвижностью тазобедренных суставов и проявлению активной гибкости, которая развивается годами тренировок. За год обучения заметно возросли скоростно-силовые качества у девочек ( $4,78 > 4,28$ ), этому способствовало большое количество подпрыжек, прыжковых элементов, а также использование подвижных игр с прыжками.

По тесту «отжимание» были получены следующие значения ( $4,85 > 4,5$ ). Мы видим, что результат динамики положительный. Отжимание от скамейки на коленях в конце каждой тренировки и различные игровые элементы силового характера развили силу мышц рук.

В итоге, можно сказать, что уровень физической подготовленности в экспериментальной группе в конце года, по сравнению с началом года, значительно вырос.

Далее было проведено сравнение результатов тестирования по предложенному комплексу тестов в экспериментальной и контрольной группах в конце учебного года. Результаты всех тестов были значительно выше у испытуемых экспериментальной группы. В связи с чем, можно заключить, что гимнастки «художницы», которые были отобраны по предложенному комплексу тестов в экспериментальную группу, значительно превысили уровень физической подготовленности гимнасток контрольной группы. У более тщательно отобранных детей прирост всех показателей оказался значительно выше, чем в контрольной группе.

После повторного тестирования, проведенного в конце учебного года с помощью предложенного комплекса упражнений, были проведены соревнования - первенство СДЮШОР-16, в котором принимали участие 2 группы (контрольная и экспериментальная).

Программа соревнований включала исполнение одной композиции, состоящей из элементов, которые были обязательными для выполнения. Композиция без предмета выполнялась под музыкальное сопровождение и с танцевальными движениями. Время композиции составило 1 минуту.

Соревнования по художественной гимнастике являются частью учебно-тренировочного процесса, служат проверкой уровня физической подготовленности гимнасток - «художниц» [1, 5]. Поэтому необходимо не только выполнить композицию четко, технически правильно, но и в соответствии с музыкальным сопровождением, выразительно, грациозно, артистично.

Полученные результаты на соревнованиях записывались в условных баллах (табл. 1). Так, на «отлично» оценивались призовые места - первое, второе и третье; на «хорошо» - с 4-го по 15-е места; на «удовлетворительно» - с 16-го по 22-е места; на «неудовлетворительно» - с 23-го по 28-е места.

Из таблицы видно, что на соревнованиях призовые места завоевали гимнастки - «художницы» из экспериментальной группы, далее с 4-го по 10-е места распределились опять же между девочками из этой группы, а на остальных местах разместились гимнастки из

контрольной группы, показав более низкий уровень подготовленности, выступив неудачно, скованно, не эмоционально.

Таблица 1

Результаты бальной оценки в соревнованиях  
по художественной гимнастике

Оценка в баллах	Места	ЭГ	КГ
5 баллов	1-3 призовые	3	—
4 балла	4-15 место	7	5
3 балла	16-22 место	4	3
2 балла	23-28 место	—	6

На основании вышеизложенного, можно заключить, что предложенные нами тесты являются информативными и находятся в тесной зависимости с результатами, показанными на соревнованиях.

Данный комплекс тестов может быть использован как для отбора наиболее перспективных детей в группы начальной подготовки по художественной гимнастике, так и для оценки уровня физической подготовленности и комплектования групп последующих годов обучения при занятиях художественной гимнастикой.

1. Боброва, Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах / Г.А. Боброва. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 46 с.

2. Мотренко, Ю.Ф. Педагогический контроль за СФП спортсменов в групповой акробатике: автореф. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.Ф. Мотренко; АФВиСРБ. – Минск, 1987. – 23 с.

3. Мукаистов, А.А. Рекомендации по отбору детей в спортивную гимнастику / А.А. Мукаистов. – Фрунзе, 1989. – 30 с.

4. Орлова, М.Н. Художественная гимнастика / М.Н. Орлова. – М., 1973. – 234 с.

5. Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под. ред. Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 267 с.

6. Юрко, Г.П. Физическое воспитание школьников / Г.П. Юрко. – М., 1994. – 23 с.