

EVALUATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF GIRLS 6-7 YEARS ENGAGED IN ARTISTIC GYMNASTICS

Volkova A.V.¹, Maksimikhina E.V.² (Russian Federation) Email:
Volkova545@scientifictext.ru

¹Volkova Anastasia Valeryevna – Master;

²Maksimikhina Elena Vladimirovna - Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Teacher,
DEPARTMENT OF THEORY AND METHODS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS,
CHEREPOVETS STATE INSTITUTE,
CHEREPOVETS

Abstract: in this article, the importance of functional and psychophysiological features of children for artistic gymnastics is discussed, as well as an analysis of the functional state of girls aged 6-7, involved in children's and youth sports school. Assessment of the functional status of athletes was studied using the following diagnostic techniques: Ruthier samples, Stange and Genci tests, Romberg samples and orthostatic test. The result of the study was the conclusion that the study of the morphofunctional state at the initial stage of preparation significantly increases the effectiveness of assessing the prospects of children.

Keywords: sports, morphofunctional indicators, artistic gymnastics.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ Волкова А.В.¹, Максимихина Е.В.² (Российская Федерация)

¹Волкова Анастасия Валерьевна – магистр;

²Максимихина Елена Владимировна – доцент, кандидат педагогических наук, преподаватель,
кафедра теории и методики физической культуры и спорта,
Череповецкий государственный институт,
г. Череповец

Аннотация: в данной статье рассматривается значение функциональных и психофизиологических особенностей детей для занятий художественной гимнастикой, а также представлен анализ функционального состояния девочек 6-7 лет, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе. Оценка функционального состояния спортсменок изучалась с помощью следующих диагностических методик: пробы Руфье, пробы Штанге и Генчи, пробы Ромберга и ортостатической пробы. Результатом исследования стал вывод, что изучение морфофункционального состояния на начальном этапе подготовки значительно повышает эффективность оценки перспективности детей.

Ключевые слова: спорт, морфофункциональные показатели, художественная гимнастика.

Введение. Спортивная гимнастика – это один из наиболее красивых и, в то же время, один из самых сложных в техническом отношении видов спорта. Современная художественная гимнастика предъявляет новые повышенные требования к различным видам подготовки спортсменок и их морфофункциональным особенностям. Морфофункциональные качества во многом обеспечивают наряду с артистизмом эстетическое восприятие гимнастических упражнений.

Так, по данным Цеплевич И.В., современные тенденции развития спорта высших спортивных достижений основываются на необходимости учёта индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей спортсменок на всех, и особенно на начальных этапах спортивной тренировки [3]. Эти качества, позволяющие юным гимнасткам успешно овладевать отдельными элементами упражнений и композиционными действиями без предмета и с манипулированием спортивными предметами, формируются на начальном этапе обучения в художественной гимнастике, то есть в дошкольном возрасте [4].

Для художественной гимнастики возраст 6–8 лет - это этап отбора начальной подготовки. Поэтому очень важно уже в этом возрасте обращать внимание на морфофункциональные особенности юных спортсменок.

В научно-методической литературе отмечается, что именно в раннем возрасте важно определить «моторную одаренность», перспективность ребенка для занятий данным видом спорта. Л.Д. Назаренко подчеркнула, что на этом этапе к тренеру предъявляются особые требования в отношении знаний о физиологических, возрастных особенностях детей детского возраста [1].

Изучение динамики морфофункционального состояния на начальном этапе подготовки значительно повышает эффективность оценки перспективности детей.

Считается, что физиологические характеристики предопределены генетически, но в значительной мере подвержены изменениям под воздействием тренировки [2]. Достижение высоких спортивных результатов требует раннего отбора и ранней специализации. С другой стороны, лишь немногие занимающиеся способны справиться с высокими психоэмоциональными и физическими нагрузками. Поэтому именно в подготовке уже юных гимнасток, необходимо учитывать индивидуальное функциональное состояние в тренировочном процессе.

В связи с этим целью исследования являлась оценка функционального состояния девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Организация и методы исследования.

Исследование проходило на базе спортивного клуба «Юные грации» города Вологды, в исследовании приняло участие 14 юных гимнасток 6–7 лет.

Оценка функционального состояния изучалась с помощью следующих диагностических методик:

- проба Руфье, позволяла оценить общую работоспособность CCC;
- проба Штанге и Генчи, оценивала функционирование дыхательной системы;
- проба Ромберга, оценивала координационную функцию нервной системы.
- ортостатическая проба оценивала состояния сердечно-сосудистой и нервной систем.

Результаты исследования.

В ноябре 2017 года нами было проведено тестирование, целью которого явилось оценить функциональное состояние юных гимнасток. Результаты данного исследования представлены на рисунках.

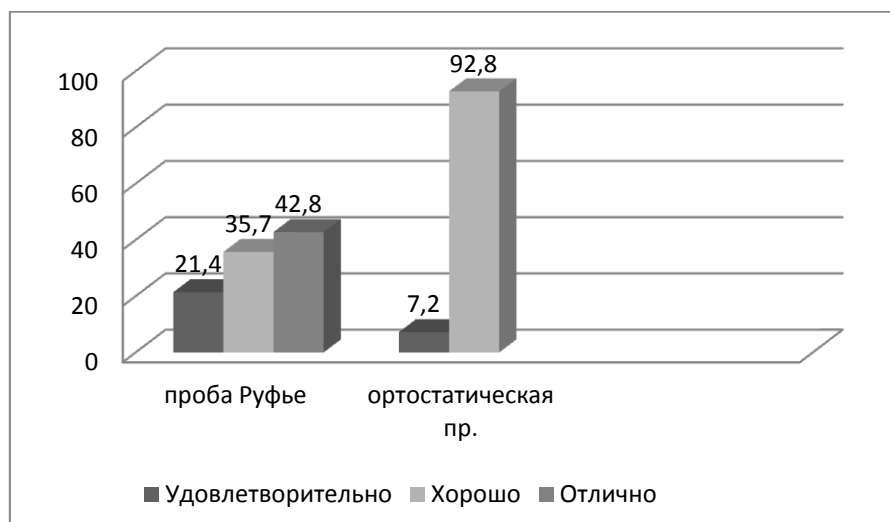


Рис. 1. Распределение испытуемых по уровню функционирования сердечно-сосудистой системы (%), проба Руфье, ортостатическая проба

Из приведенных выше результатов следует, что у тестируемых преобладает хороший и отличный уровень физической работоспособности, тренированности и выносливости. Все испытуемые смогли поддержать заданный темп, при выполнении теста, также следует отметить, что восстановительные процессы сердечно-сосудистой системы проходят достаточно быстро. Лишь у 21,4% испытуемых отмечен удовлетворительный уровень функционирования сердечно-сосудистой системы по пробе Руфье. По показателям ортостатической пробы лишь у 7,2% спортсменок плохая тренированность.

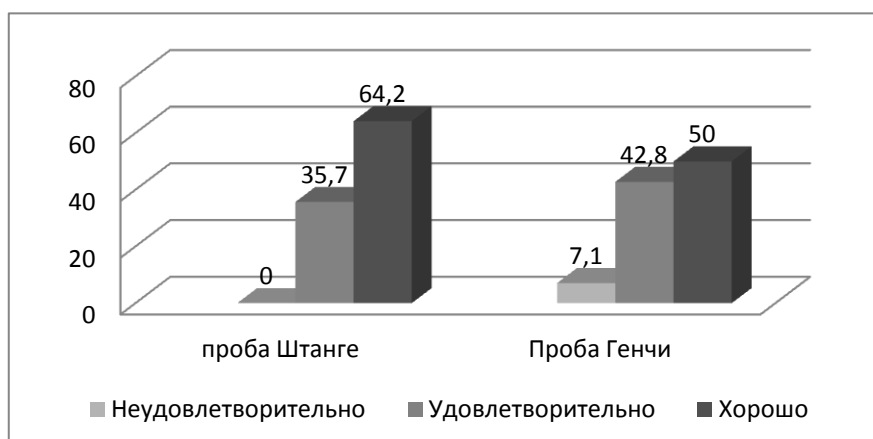


Рис. 2. Распределение испытуемых по уровню функционирования дыхательной системы (%)

По данным рисунка, 2 можно сказать, что физическое состояние организма юных гимнасток по способности задерживать дыхание на вдохе и выдохе значительно не отличается. Данные показатели свидетельствуют об уровне обменных процессов, степени адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии. Считают, что те спортсмены, которые имеют высокие показатели данных проб, лучше переносят физические нагрузки.

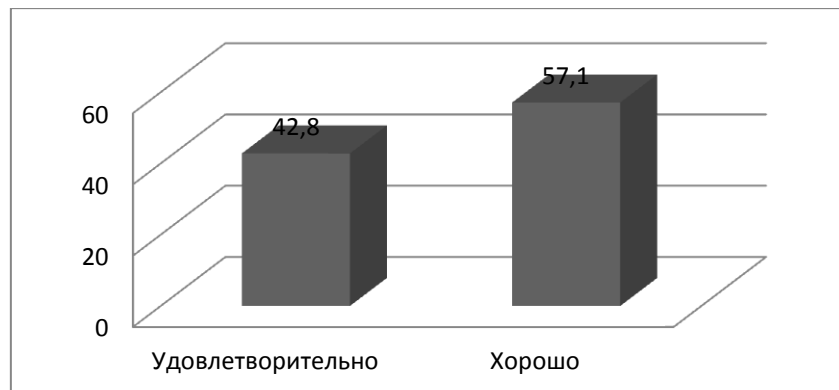


Рис. 3. Распределение испытуемых по уровню функционирования нервной системы и нервно-мышечного аппарата (%)

Как видно из данных представленных на рисунке 3 результаты, полученные при изменении времени удержания равновесия без зрительной ориентировки у 57,1% спортсменок находятся на высоком уровне, но в тоже время можно констатировать, что у 42,8% отмечен удовлетворительный уровень по данному виду испытания. Данные значения могут говорить о более высоком утомлении девочек-гимнасток, что требует более длительного восстановительного периода после тренировочной нагрузки.

Выводы. Анализ литературы по проблеме исследования и проведенные пробы позволяют утверждать, что физиологические характеристики юных спортсменок в значительной мере подвержены изменениям под воздействием тренировки. Данные показатели являются наиболее информативными, что дает нам право сделать вывод, что данные показатели можно использовать в системе отбора и определять перспективность дальнейшего роста спортивного мастерства юных спортсменок.

Список литературы / References

1. Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. М., 2009. 120 с.
2. Соловьёва И.О., Венгерова Н.Н. Тренировочные нагрузки в специальной физической подготовке гимнасток-художниц и процесс адаптации их сердечно-сосудистой системы // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Выпуск: 9, 2009. С. 11-15.
3. Цеплевич И.В. Современное состояние системы тестирования гибкости в художественной гимнастике // Гимнастика: сб. научн. трудов. гос. акад. физ. культуры им. П. Лесгафта. С-Петербург, 2005. Выпуск: 3. Часть 2. С. 90-94.
4. Миронов В.М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике: учебно-метод. Пособие / В.М. Миронов. Бел. гос. ун-т физ. культуры. Минск: БГУФК, 2007. С. 34-36.