

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения  
Кафедра теории и методики гимнастики

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Тухватуллин Р.М.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И ОТБОР МАЛЬЧИКОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКОЙ

Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.01  
«Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Новиков Р. В.

Научный руководитель:  
к.п.н., профессор кафедры  
Тим Гимнастики \_\_\_\_\_ Зайцев В. Н.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК:  
начальник Главного  
управления спорта  
Смоленской области. \_\_\_\_\_ Заенчковский Э.М.

Смоленск 2017

## Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Основы прогнозирования и отбора для занятий гимнастикой.....	6
1.2. Тестирование двигательной подготовленности и физического состояния юных гимнастов 7-9 лет.....	11
1.3. Развитие физических качеств детей 7-9 лет.....	17
1.4. Физическая подготовленность гимнастов 7-9 лет.....	18
1.5. Специальная физическая подготовка юных гимнастов 7-9 лет.....	20
1.6. Особенности отбора и комплектования групп начальной подготовки гимнастов в ДЮСШ.....	24
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1. Задачи исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	28
2.3. Организация исследования.....	31
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	33
3.1. Оценка основных показателей физического развития детей 7-9 лет.....	33
3.2. Результаты тестирования двигательной подготовленности мальчиков.....	35
Выводы.....	44
Практические рекомендации.....	45
Литература.....	47
Приложение	

## Введение

До первых международных соревнований на Рабочей Олимпиаде в Антверпене 1937 год, гимнастика в нашей стране развивалась без участия в международных соревнованиях.

Наши гимнасты были отлично подготовлены физически. Свои короткие произвольные комбинации со сложными силовыми элементами они выполняли чисто, ритмично и свободно, что очень импонировало судьям и зрителям. Наши основные соперники – европейские гимнасты свои длинные и динамичные комбинации выполняли технически грамотно (особенно швейцарцы и немцы), но с ошибками в чистоте (Н.К. Меньшиков, 1998). В 1952г. наши гимнасты успешно выступили на Олимпийских играх.

Изменения, пришедшие в гимнастику за последние 50 лет – огромны. Коренному пересмотру подверглись взгляды на технику упражнений, их трудность и доступность (Ю.К. Гавердовский, 2002.). Вопрос, что важнее – сложность или качество, сейчас снят с повестки дня. Девизом современной гимнастики стала высококачественная сверх сложность. Всё это с особой остротой ставит вопрос о научной организации учебно-тренировочного процесса, слагаемыми которого являются техническая, функциональная, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка в их единой взаимосвязи (А.А. Бланин и др., 1999).

На современном этапе школьники недостаточно подготовлены физически и недостаточно тренированы в статических упражнениях (А.А. Зайцев, П.Р. Ежов, 1999).

В связи с этим большой интерес представляет собой вопрос развития физических качеств детей в различных возрастных группах (В.М. Туманцев, 1999).

Поэтому, в произвольных комбинациях юных гимнастов часто отсутствуют сложные статические равновесия (горизонтальный вис, горизонтальный упор, крест на кольцах и др.). Отсутствие этих элементов в комбинациях можно

объяснить тем, что молодые гимнасты недостаточно тренированы в статических упражнениях, а также слабо подготовлены физически.

Физическими качествами называют отдельные стороны двигательных возможностей человека. В теории физического воспитания выделяют следующие основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, и гибкость. Все они проявляются в движениях и характер, их проявления зависит, прежде всего, от структуры самого движения. Кроме того, на характер проявления качеств, влияют такие факторы, как состояние спортсмена, условия выполнения упражнения и другие. Воспитание физических качеств осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями по специально разработанной методике.

Перспективное развитие физической культуры и спорта у школьников, и в частности юных гимнастов зависит от того каковы качества фундамента заложенные в дошкольные годы и особенно в 7-9 лет. Двигательная активность школьников тесно связана с развитием у них жизненно необходимых качеств силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Каждый из видов подготовки, в спортивной гимнастике, находится в русле современного прогресса науки и техники. Достижение высоких спортивных результатов теперь стало невозможным без глубокого, объективного и достаточно точного учета и анализа различных сторон подготовленности спортсмена. В связи с этим, оценка его технической, физической, функциональной и психической подготовленности и установление ее динамики во времени на каждом конкретном этапе тренировочного процесса является неременным условием эффективного управления процессом спортивной тренировки.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы утвержденная в 1992г. предусматривает физическую подготовку детей различных возрастных групп. По мнению В.М. Туманцева (1999) количество часов отводимых на физическое воспитание школьников явно недостаточно и необходимы дополнительные занятия для достижения физической подготовленности.

В связи с этим актуальным представляется вопрос развития физических качеств юных гимнастов в различных возрастных группах во время отбора.

**Практическая значимость** исследования позволяет выявить наиболее перспективных детей для спортивного совершенствования.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс у гимнастов 7-9 лет на этапе отбора для спортивного совершенствования.

**Предмет исследования** – гимнасты 7-9 лет СДЮСШОР №3 г. Орла.

**Рабочая гипотеза.** Предполагалось, что выявление подготовленности гимнастов 7-9 лет позволит выявить наиболее способных для дальнейшего спортивного совершенствования.

Мы поставили **цель** – выявить динамику изменения основных физических качеств у юных гимнастов 7-9 лет на этапе отбора.