

УДК: 796.012.

## СПЕЦИАЛЬНО - ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ГИМНАСТОК - ХУДОЖНИЦ, С УЧЕТОМ МОРФОТИПОЛОГИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ

Умаров Марс Нарзиевич

Кандидат педагогических наук, профессор. Узбекского Государственного Университета  
Физической Культуры и Спорта

E-mail: [Umarov-77777@mail.ru](mailto:Umarov-77777@mail.ru)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10176719>

**Аннотация:** При осуществлении отбора на этап начальной подготовки в художественной гимнастике предпочтение отдается девочкам с тонкокостными типами телосложения, которые, как правило, имеют сниженные морфофункциональные показатели и, как следствие, более низкий исходный уровень физической подготовленности, что необходимо учитывать в тренировочном процессе. Поэтому целью нашей работы стала разработка методики физической подготовки юных гимнасток на основе дифференцированного подхода по морфотипологическим критериям.

По результатам исследования нами была выявлена определенная специфика физической подготовленности гимнасток 6–8 лет в зависимости от соматотипа, что легло в основу методики физической подготовки гимнасток разных соматотипов. Разработанная методика помогает нивелировать «слабые» стороны физической подготовленности гимнасток разных соматотипов, тем самым способствует гармоничному физическому развитию, которое является основной задачей физической подготовки на этапе начальной подготовки в соответствии с нормативными документами (федеральным стандартом по виду спорта художественная гимнастика).

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, начальный этап, соматотип, физическая подготовка.

## SPECIAL - PHYSICAL TRAINING OF YOUNG GYMNASTS-ARTISTS, TAKEN INTO ACCOUNT OF MORPHOTYPEOLOGICAL DIFFERENCES

**Abstract:** When selecting for the initial training stage in rhythmic gymnastics, preference is given to the girls with thin-boned body types, who, as a rule, have reduced morphofunctional indicators and, as a result, a lower initial level of physical fitness, which must be taken into account in the training process. Therefore, the aim of our work was the development of methods of physical preparation of young gymnasts on the basis of the differentiated approach for morphotypological criteria. According to the results of the study, we identified the certain specificity of physical fitness of gymnasts aged 6-8 years old, depending on the somatotype, which formed the basis of the method of physical training of gymnasts of different somatotypes. The developed method helps to neutralize the "weak" sides of physical fitness of gymnasts of different somatotypes, thereby contributing to harmonious physical development, which is the main task of physical training at the stage of initial training in accordance with regulatory documents (Federal standard for the sport of artistic gymnastics).

**Keywords:** artistic gymnastics, initial stage, somatotype, physical culture.

## АКТУАЛЬНОСТЬ

По данным ведущих теоретиков спорта [3,5,7] и и заслуженных тренеры-практиков [1,3] первые два года комплектуют тренировочные группы по следующим критериям (в

порядке значимости): по году обучения, по возрасту, по спортивным достижениям, по спортивной квалификации, то есть без учета морфотипологических и морфофункциональных особенностей спортсменок и, соответственно, без учета специфики физической подготовленности. Традиционно для занятий художественной гимнастикой отбираются девочки, имеющие тонкокостное пропорциональное телосложение с удлиненными конечностями [3,4,6,9,10], то есть относящиеся в большинстве своем к астеническому типу телосложения и смежным с ним типам. Данный контингент, как правило, имеет сниженные показатели физического развития и функциональные возможности, что требует обоснования особых подходов в процессе реализации физической подготовки гимнасток, а также в процессе контроля подготовленности. Анализ примерной программы по виду спорта художественная гимнастика показал, что нормативы физической подготовленности для зачисления в группы на этап начальной подготовки (1,2 год подготовки) не предполагают градаций по возрасту, уровню физического развития, исходному уровню физической подготовленности.

Применение индивидуализированного и дифференцированного подхода в художественной гимнастике начинает осуществляться лишь после достижений определенных спортивных результатов, хотя, по мнению М.А. Говоровой и А.В. Плешкань [4], Л.А.Карпенко [6], М.Н.Умарова и Н.Х. Фетхулловой [10] начинать внедрение данных подходов необходимо с этапа начальной подготовки первоначально учитывая морфофункциональные особенности начинающих спортсменок. Реализация физической подготовки гимнасток без учета морфотипологических особенностей, приводит к травмам и нарушениям со стороны опорно-двигательного аппарата [Н.М. Бикчурин в соавт, 2018], снижению мотивации и отсеву спортсменок [2,4,8,9].

Поэтому **целью нашей работы** стала разработка методики физической подготовки юных гимнасток на основе дифференцированного подхода по морфотипологическим критериям.

### **МЕТОДИКА**

В исследовании приняли участие 92 девочки 6 - 8 лет, занимающиеся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Для определения соматотипа девочек мы пользовались методикой Штефко-Островского в модификации С.С. Дарской. Для оценки функционального состояния гимнасток нами было проведено измерение жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ), также были выполнены гипоксические пробы Штанге и Генчи, рассчитан жизненный индекс. При проведении педагогического тестирования был использован комплекс тестов для оценки и контроля общей, специальной физической подготовленности, применяемых в «РСДЮСШОР» г. Ташкент для перевода обучающихся по годам обучения, также частично были использованы тесты из примерной программы по виду спорта художественная гимнастика [6,8,9,10].

### **РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

В результате проведения соматоскопии мы выявили, что большинство девочек, отобранных для занятий художественной гимнастикой на этап начальной подготовки, имеют тонкокостный тип телосложения – 70,7% (астеноидный, торакальный и смежные с ними соматотипы). Ввиду отсутствия достоверных различий по изучаемым показателям гимнастки смежных соматотипов были объединены в общие подгруппы с основным соответствующим соматотипом.

Таким образом, реализация исследования и обработка данных проводилась по двум группам соматотипов, встречающихся среди гимнасток. К первой группе астеноидного типа отнесены девочки астеноидного и астеноидноторакального типа; ко второй группе торакального типа – отнесены гимнастки торакального, торакально-астеноидного и торакально-мышечного типа.

Таблица - 1

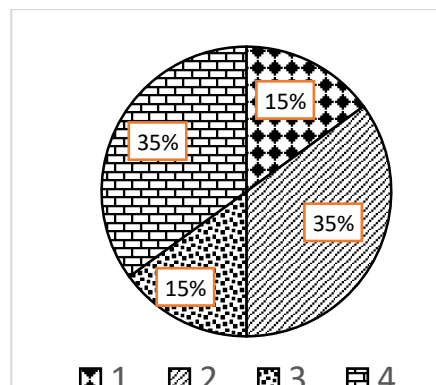
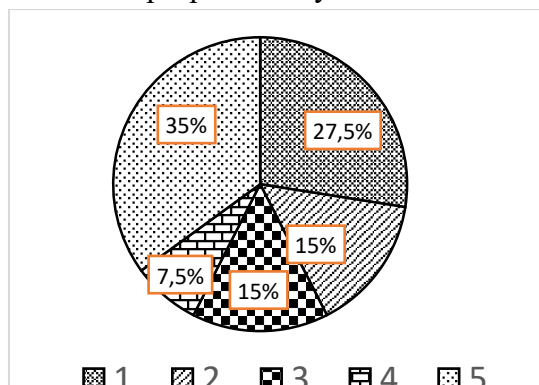
**«Сильные» и «слабые» стороны физической подготовленности гимнасток разных соматотипов**

Соматотип*	«Сильные» стороны	«Слабые» стороны
Астеноидный	Координационные способности	Общая, специальная гибкость, силовые способности
Торакальный	Гибкость позвоночного столба, вестибулярная устойчивость.	Выделить «слабые» стороны физической подготовленности гимнасток торакального типа не представляется возможным, так как по остальным физическим способностям девочки данного типа демонстрируют средний уровень подготовленности. Данный факт позволяет говорить о более гармоничном развитии физических способностей, значимых для художественной гимнастики, у представительниц торакального соматотипа

**Астеноидный** (астеноидный и астеноидно-торакальный тип), торакальный (торакальный, торакально-астеноидный и торакально-мышечный тип)

Не смотря на то, что представительниц обеих групп можно отнести к тонкокостным соматотипам, в тренировочном процессе необходимо учитывать их отличительные особенности. По результатам педагогического тестирования нами было выявлены «сильные» и «слабые» стороны физической подготовленности гимнасток разных соматотипов (таблица 1).

В тестах на скоростно-силовые способности представительницы разных соматотипов показывают приблизительно одинаковые результаты, причем по нижней границе оценочной шкалы контрольно-переводных нормативов (возможно, данный факт связан с возрастными особенностями, сложностью техники художественной гимнастики). Поэтому нами было принято решение о включении блока на развитие скоростно-силовых способностей в разработанную нами методику.



**Рисунок 1 – Соотношение средств различной направленности для гимнасток астеноидного соматотипа**

1. Скоростно-силовые способности -15%
2. Координационные способности (вестибулярная устойчивость) -15%
3. Силовые способности -35%.
4. Специальная гибкость (подвижность в суставах) -27,5%.
5. Общая гибкость -7,5%.

**Рисунок 2 – Соотношение средств различной направленности для гимнасток торакального соматотипа**

1. Скоростно-силовые способности 15%.
2. Координационные способности (моторика рук) 35%.
3. Координационные способности (максимальная частота движений) 15%.
4. Специальная гибкость (подвижность тазобедренного сустава) 35%.

Поскольку именно «всестороннее гармоничное развитие физических качеств» является основной задачей этапа начальной подготовки в художественной гимнастике [4,6,8,9,10], целью разработанной нами методики стало: нивелировать уровень «слабых» сторон подготовленности представительниц каждого морфотипа, способствовать всестороннему гармоничному развитию физических способностей.

Разработанная нами методика рассчитана на гимнасток первого года начальной подготовки (5-6 лет), так как именно на данном этапе, по результатам нашего исследования, выявлено больше всего достоверно значимых различий между представительницами различных соматотипов по показателям физической подготовленности (**Рис. 1 и 2**).

Методика состоит из двух частей (тестирующей и развивающей), имеет длительность - 9 месяцев. Тестирующая часть направлена на выявление исходного уровня и текущего контроля физической подготовленности, показателей физического развития гимнасток. Развивающая часть включает в себя три блока средств, направленных на развитие способности к гибкости, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей.

Основными средствами нашей методики стали разнообразные физические упражнения различной направленности, подвижные игры, эстафеты. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в развивающей части методики было нами определено как 60 % средств ОФП к 30 % средств СФП.

При проведении экспериментальной методики нами были использованы методы вербального воздействия и практические методы (метод стандартно-повторного, интервального упражнения, вариативный, игровой, соревновательный).

Гимнастки астеноидного телосложения в процессе физической подготовки требуют наибольшего внимания. Сложность подготовки данного контингента гимнасток обуславливается сниженными антропометрическими и функциональными показателями, что необходимо учитывать при планировании нагрузок. Так, например, данная особенность девочек тонкокостных типов телосложения учитывалась нами при подборе числа повторений в одном подходе, при выполнении силовых упражнений предпочтение отдавалось упражнениям на локальные группы мышц, при выполнении скоростно-силовых упражнений были увеличены интервалы отдыха между ними.

Эффективность методики подтверждают данные, полученные в ходе проведенного педагогического эксперимента, которые отражают рост по большинству показателей физической подготовленности у девочек разных соматотипов после применения разработанной нами методики в экспериментальной/контрольной группах за период 9

месяцев (по показателям способностей к гибкости – 78/55%, скоростно-силовым способностям – 31/4%, силовым способностям – 128/43%, координационным способностям – 105/27% соответственно).

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Реализация дифференцированного подхода в физической подготовке с учетом морфотипологических особенностей на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике обеспечивает повышение уровня физической подготовленности гимнасток тонкокостных типов телосложения, сохранность контингента занимающихся.

### **Литература**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. - 326 с.
2. Бикчурин Н.М. Травмы и заболевания у юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой / Н.М. Бикчурин, Ф.В. Тахавиева // Наука и спорт: современные тенденции.– 2018. – № 4. – С. 6–10.
3. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. -47 с.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учебное пособие. - М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001. -50 с.
5. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.
6. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий. – М.: [б. и.], 2017. – 77 с.
7. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. «СПОРТ» /В.Н.Платонов. - М.: 2022. -656 с.: ил.
8. Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. ... канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. – 173 с.
9. Умаров М.Н. Технология организации и проведения учебных и тренировочных занятий по художественной гимнастике. Монография. Т.2019. -183 с.
10. Умаров М.Н., Фетхуллова Н.Х. «Теория и методика художественной гимнастики» [Учебное пособие]. УзГУФКС – Чирчик: 2023. -238 стр.