

*Сушкова Ю.Р., магистрант 2 курса
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет
факультет «Физическая культура»,
Магистерская программа «Спортивная подготовка»
Россия, г. Белгород
Научный руководитель: Воронков А.В.*

УЧЕТ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА ПРИ СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО»

***Аннотация.** Статья посвящена сравнению физической подготовки гимнастов и спортсменов, занимающихся легкой атлетикой (прыжки с шестом). Как известно, гимнасты обладают высокой степенью развития 5 основных физических качеств, что позволяет им успешно выполнять движения различной степени сложности. Также, спортивная гимнастика является подготовителем в другие виды спорта. В данной статье мы рассмотрим и сравним уровень физической подготовки спортсменов 14-15 лет для успешной сдачи ВФСК «ГТО».*

***Ключевые слова:** ВФСК «ГТО», спортивная гимнастика, лёгкая атлетика, прыжок с шестом, физические качества.*

***Annotation:** The article is devoted to the comparison of the physical fitness of gymnasts and athletes engaged in athletics (pole vault). As you know, gymnasts have a high degree of development of 5 basic physical qualities, which allows them to successfully perform movements of varying degrees of difficulty. Also, gymnastics is a preparation for other sports. In this article, we will consider and compare the level of physical fitness of athletes aged 14-15 years for the successful completion of the All-Russian sports complex « Ready for work and defense ».*

Key words: *All-Russian sports complex « Ready for work and defense », artistic gymnastics, athletics, pole vault, physical qualities.*

Спортивная гимнастика — разновидность спорта, объединяющая в себе комплекс выполнения упражнений на гимнастических снарядах. С помощью гимнастики наиболее успешно развиваются умения владеть своим телом, управлять его движениями, совершенствуются основные двигательные качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость) и психические свойства (воля, смелость, настойчивость) человека. Большое разнообразие гимнастических упражнений и научно разработанных методов и методических приемов их воздействия на человека, позволяет успешно решать задачи гармонического физического развития людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Спортивная гимнастика является одним из самых сложно-координационных видов спорта. Занятия начинаются уже с 3-х лет в форме оздоровления. К младшему школьному возрасту ребёнок зачисляется в группу и уже обладает спектром развития всех необходимых в данном возрасте физических качеств.

Прыжок с шестом - это дисциплина лёгкой атлетики, в которой спортсмены используют длинный гибкий шест для преодоления планки, установленной на большой высоте. В процессе многолетней спортивной подготовки, для набора в секцию зачисление легкоатлетов начинается с 9 лет. Углубленная специализация в одной из 6 спортивных дисциплин легкой атлетики производится начиная с 12 лет.

Как уже было сказано, спортивная гимнастика-один из сложных видов спорта, также он является подготовителем в другие виды спорта, например, такие как прыжки с шестом.

В данной статье рассмотрена закономерность благоприятного влияния занятий спортивной гимнастикой на сдачу ВФСК «ГТО».

Гипотеза: предполагалось, что преимущество в физической подготовке будут иметь спортсмены, занимающиеся спортивной гимнастикой, перед спортсменами, занимающимися легкой атлетикой (прыжки с шестом).

Цель исследования – доказать, что спортивная гимнастика даёт хорошую базу физической подготовки для успешной сдачи обязательных нормативов ВФСК «ГТО».

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой и прыжками с шестом 14-15 лет.

Предмет исследования – физическая подготовка гимнастов и легкоатлетов 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. Провести тестирование общей физической подготовки, на основе обязательных нормативов ВФСК «ГТО» гимнасток и прыгунов с шестом.

2. Сделать вывод на основе полученных результатов.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников;

- тестирование общей физической подготовки;

- педагогический эксперимент;

- методы математической статистики.

Тестирование проводилось с целью определения уровня общей физической подготовленности спортсменов.

В программу тестирования входило выполнение следующих контрольных упражнений:

1. бег (60 м);

2. бег (2000м);

3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз);

4. наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

Результаты тестирования указаны в Таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования

Нормативы ОФП	Результаты гимнасток (сред.)	Результаты прыгунов (сред.)
Бег 60 м (сек)	9,35 золото	9,29 золото
Бег 2000м (мин, с)	9:50 золото	9:45 золото
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	120 золото	15 серебро
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	30 золото	15 серебро

Анализ результатов проведённого тестирования выявил, что гимнастки имеют более высокие показатели физической подготовленности, чем прыгуны с шестом, сдав все испытания на «золотой» знак отличия.

Таким образом, мы видим, что занятия спортивной гимнастикой закладывают качественную основу для дальнейшей спортивной специализации спортсмена и успешной сдачи нормативов ВФСК «ГТО».

Список литературы

1. Программа спортивной гимнастики [Электронный ресурс]. URL http://sportgymrus-33.ru/wp-content/uploads/2022/01/Programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta_sportivnaya-gimnastika_2022.pdf
2. Гимнастика / Под ред. А.Т. Брыкина. - М., 2011, С. 177.
3. Менхин Ю.В. Физкультура и спорт, 1989. — 224 с
4. Ганзелен, Р.В. Прыжок с шестом / Р.В. Ганзелен. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 88 с.

5. Программа легкой атлетики [Электронный ресурс]. URL https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/psp_legkaya-atletika-te-essm-evsm.pdf

6. Нормативы ГТО 14-15 лет (5 ступень) [Электронный ресурс]. URL <http://gto03.ru/upload/wysiwyg/2023/5-stupen.pdf>