

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



Утверждено на заседании  
методического совета  
МОУ СДЮСШОР № 1  
Протокол № 3 от 10.11 2014г.  
Директор МОУ СДЮСШОР № 1  
А.И. Лисовой

## **ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИАГНОСТИКИ И КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ГИМНАСТОК**

Методическая разработка.

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Симонова Т.В.

Волгоград  
2014

Главным методом педагогического контроля за специальной физической подготовкой (СФП) в гимнастике является научное тестирование - строго определенная процедура проведения испытаний и оценки состояния спортсменов с помощью тестов, отвечающих основным положениям тестологии об информативности, объективности и надежности.

Информативность многих спортивных, в данном случае гимнастических, тестов по физической подготовленности (т.е. степени соответствия теста своему метрологическому назначению - измерять какое-либо двигательное качество, влияющее на спортивный результат) с возрастом и изменением уровня подготовленности гимнаста ослабевает или исчезает вовсе. Например: подтягивание в висе лежа на перекладине, отжимание в упоре лежа на скамейках и поднятие ног в висе на гимнастической стенке у 6-7-летних гимнастов утрачивают свою информативность уже в конце 1-го года обучения, а тест-подтягивание в висе на перекладине теряет информативность к 8-9 годам. В то же время информативность комплекса тестов на скоростно-силовую подготовленность (бег на 20 м, прыжок в длину с места и лазанье по канату) и гибкость с небольшой корректировкой являются унифицированными и используются на всех этапах подготовки гимнастов и гимнасток.

Должная степень информативности отдельных тестов в представленных ниже комплексах сохраняется применительно к различным возрастным группам занимающихся за счет последовательной корректировки определенных требований. Например, у гимнастов в тесте «подъем силой на кольцах»-за счет регламентации степени сгибания туловища, у гимнасток в тесте- «подъем разгибом на н.ж.»- путем повышения требования к высоте отмаха ит.д-

Объективность - слабое место в диагностике физической подготовленности. Этот важный признак во многом зависит от точности методического описания тест- задания, соблюдения специальных требований в данном описании, исключающих субъективность в определении результата тестирования. Даже незначительный отход от предписанных требований, например, к исходной позиции испытуемого, положению частей тела, техническому способу выполнения, может ввести гимнаста в заблуждение и нарушить объективность контроля, особенно если это касается тестов на гибкость и мышечную силу. В этих случаях определение результата тестирования по принципу «считать - не считать» становится затруднительным.

Надежность тестов СФП оценивается по степени соответствия исходного и повторных результатов тестирования. В гимнастике надежность теста обеспечивается, с одной стороны, «этапностью» (относительным постоянством) измеряемых качеств и показателей подготовленности, с другой - соблюдением принципов объективности и стандартности тестирования, т.е. во всех случаях строго одинаковой процедурой проведения тестов согласно предписанным для данного теста правилам.

## *ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ (СОРЕВНОВАНИЙ) ПО СФП*

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы. Основные из них:

- перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытания и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства);

- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нанесенной на нем стартовой и финишной метками, полужестких матов или тумбы высотой 45-55 см для теста «напрыгивание»;

- для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов;

- программа испытаний по СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов. В межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях - одного возраста;

- участники должны быть осведомлены о программе испытания (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований; в крупных региональных соревнованиях программа испытаний по СФП может быть объявлена накануне;

- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положения частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;

- в ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5-10 с объявляется время, а в испытаниях на гибкость (задания на пассивную гибкость выполняются одновременно всей группой), сбавки объявляются по ходу выполнения каждого задания;

- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем по таблице переводится в баллы;

- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали и предписанным нормам;

- в любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ ПО СФП ДЛЯ ГИМНАСТОК

1. Челночный бег 2 x 10 м (для детей 5-6 лет 1 -го года обучения).
2. Бег на 20 м с высокого старта.
3. Прыжок в длину с места.
4. Лазанье по канату (3 м).
5. Подтягивание в висе на верхней жерди разновысоких брусьев или на перекладине.
6. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке.
7. Угол в висе на гимнастической стенке.
8. Отжимание в упоре лежа на параллельных гимнастических скамейках.
9. Отжимание в упоре на брусьях.
10. Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол в висе на гимнастической стенке.
11. Стойка на голове и руках.
- 12-18. Упражнения на гибкость: шпагаты, наклон вперед, мост, удержание ноги.
19. Высокий угол в упоре продольно на бревне.  
При выполнении ноги должны быть параллельно туловищу. Допускается отклонение от вертикали не более, чем на  $10^\circ$ .
20. Переворот в упор силой на верхнюю жердь разновысоких брусьев. Выполняется с прямыми ногами, без рывков и пауз. Засчитывается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержанно. Для предупреждения размахивания и фиксации виса необходима помощь ассистента, стоящего под нижней жердей.
21. Стойка на руках силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь в и.п. (обозначить) на бревне продольно. Разрешается страховка в стойке для предупреждения возможного падения. Требования: прямые руки и ноги, самостоятельное опускание в и.п.
22. Из упора на нижней жерди отмах в вис - подъем разгибом. Учитывается высота отмаха: для занимающихся 8-10 лет, носки не ниже уровня жерди, для 11-13-летних - не ниже горизонтали ( $30^\circ$ ), для 14-летних и старше - не ниже  $45^\circ$ .
23. Напрыгивание на горку матов. Высота горки: для 8-10-летних - 45 см, для 11-летних - 50 см, для 12-13 лет - 55 см.  
Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 1 мин.
24. Стойка на руках на помосте.
25. Горизонтальный вис сзади на нижней жерди.
26. Горизонтальный вис спереди на жерди ноги врозь. Таз и спина должны составлять горизонтальную линию по отношению к полу, разведение ног тазобедренный угол не лимитируются.
27. Стойка силой согнувшись («спичаг») на стоялках или низких параллельных брусьях. Выполняется из упора углом (обозначить).

28. Махом стойка на руках на нижней жерди разновысоких брусьев. Выполняется прямыми руками, в темпе. В случае касания ногами верхней жерди упражнение прекращается. Оценивается количество повторений, выполненных без пауз.

29. Круги прямым телом в вися на верхней жерди. Выполняются в любую удобную для гимнастки сторону на брусьях, сведенных таким образом, чтобы при прохождении виса спереди нижняя жердь была под голенью. Перед началом разрешается качнуть гимнастку в сторону.