

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ГИМНАСТОК»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Володиной Анны Владимировны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий художественной гимнастикой юные гимнастки уже в 8-9 лет должны выполнять соревновательную программу по четырём - шести видам многоборья. В течение одного - двух лет становится необходимым обучать девочек упражнениям с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками. Поэтому развитие физических качеств юных гимнасток приобретает важное значение и является одной из значимых задач тренировочного процесса,

В данной квалификационной работе мы рассматриваем **проблему** воздействия тренера на основные физические качества тренирующихся, а именно на гибкость, ловкость, силу, быстроту, выносливость и т.д.

Тема педагогического исследования – «Физическая подготовленность юных гимнасток».

Объектом нашего исследования является тренировочный процесс с юными гимнастками.

Предмет исследования: изучение и применение специальных средств и методов для развития физических качеств гимнасток.

Цель исследования: оценить эффективность применяемых в тренировке средств и методов для развития физических качеств юных гимнасток.

Гипотеза исследования: мы предполагали, что на фоне развития физических качеств повысится двигательная подготовленность юных гимнасток 5-6 лет на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Изучение научной литературы по теме исследования.
2. Представить методику развития физических качеств у юных гимнасток.
3. Экспериментально проверить её эффективность в тренировочном процессе.

В первой главе «Анализ этап начальной подготовки в художественной гимнастике» рассматриваются особенности художественной гимнастики как вида спорта, особенности средств и методов подготовки в художественной гимнастике, а также представлена организация тренировочного процесса в художественной гимнастике, в том числе и на начальном этапе подготовки и особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике.

Во второй главе мы приводим вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ его результатов, а также методические рекомендации по проведению тренировочных занятий в группах начальной подготовки.

Был проведен анализ изменений показателей двигательной подготовленности девочек 6-8 лет, занимающихся первый год художественной гимнастикой.

Таблица 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)

	1 этап	2 этап	Динамика
Средний результат	0,4	2,3	+1,9

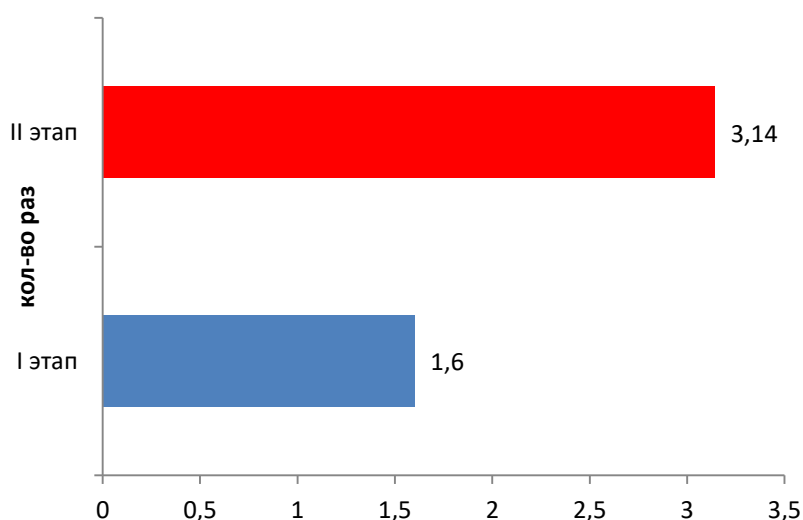


Рисунок 1 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Таблица – 4 «Прыжок вверх» (см)

	1 этап	2 этап	Динамика
Средний результат	13	15,7	+2,7

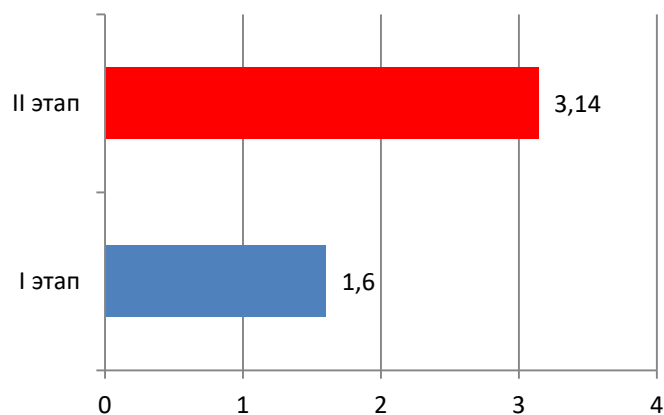


Рисунок 2 – «Прыжок вверх» (см)

Таблица 5 - «Книжечка» (кол-во раз)

	1 этап	2 этап	Динамика
Средний результат	1,6	3,14	+1,54

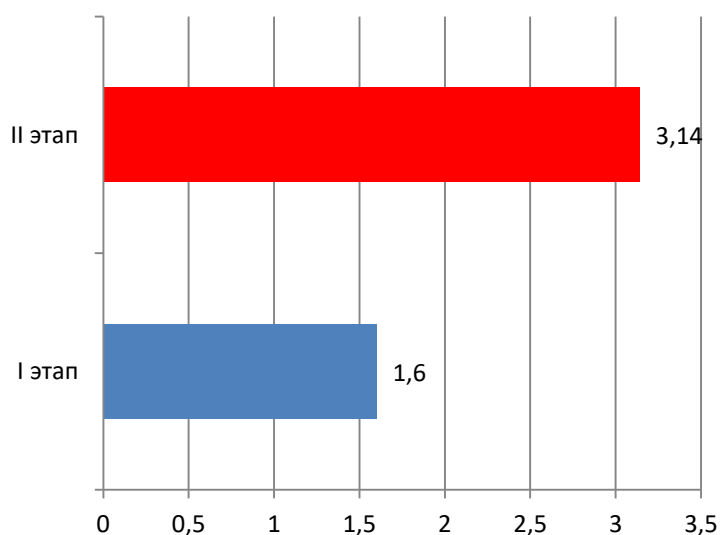


Рисунок 3 - «Книжечка»

Анализируя результаты двигательной подготовленности девочек, мы выяснили, что показатели изменяются равномерно и можем предположить, что к концу тренировочного года они выполняют успешно нормативные требования по общей физической подготовке и будут переведены на следующий год, т.к. гимнастка считается переведенной на следующий год при выполнении 60% упражнений по ОФП.

На основании выше изложенного можно сделать следующие выводы:

1. Полученные результаты дают возможность объективно судить о позитивных изменениях двигательных умений и навыков девочек-дошкольниц.

2. Анализ сдвигов в показателях дает основание говорить о положительном влиянии использованных средств развития двигательных навыков на рост физической подготовленности юных гимнасток.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Художественная гимнастика ациклический, сложнокоординационный вид спорта. Спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыкальное сопровождение. По ходу становления спортивного мастерства гимнасткам необходимо осваивать большой объем разнообразных двигательных действий: без предмета, с предметами, хореографических, акробатических элементов.

Структура системы многолетней подготовки лиц, занимающихся художественной гимнастикой, включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на

развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям художественной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации), в рамках которого формируются тренировочные этапы (ТЭ). В ТЭ (спортивной специализации) выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Задачами тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта художественная гимнастика.

3. Этап совершенствования спортивного мастерства, в рамках которого формируются группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства следует считать специализированную спортивную подготовку с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд.

4 Этап высшего спортивного мастерства, подготовка спортсменов на котором проходит в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ). На этапе высшего спортивного мастерства проводится специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей высококвалифицированных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов и поддержания необходимого уровня здоровья при подготовке и выступлении на общероссийских и международных соревнованиях в составе сборной команды Российской Федерации по художественной гимнастике.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; допинг контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Значение художественной гимнастики очень велико. Ее следует рассматривать как одно из основных средств физического воспитания женщин.

В настоящее время общепризнано, что средствами художественной гимнастики в женской спортивной гимнастике можно воспитать свободу, мягкость, пластичность движений и поднять культуру движения на более высокую ступень. Это подтверждено практикой. Отдельные же упражнения, особенно типа волны и взмахов, а также упражнения, содействующие развитию чувства ритма, с успехом могут применяться во многих видах спорта как вспомогательные. Задачи физической подготовки в спортивной тренировке заключаются в систематическом совершенствовании основных двигательных качеств, повышении уровня физического развития и улучшении здоровья занимающихся.

В художественной гимнастике невозможно добиться точного, выразительного выполнения, какого бы то ни было упражнения, не имея гибкости, ловкости, быстроты и прыгучести. Все эти качества вырабатываются при помощи общей физической подготовки. Основными средствами ее являются: строевые, общеразвивающие и игровые упражнения, некоторые элементы различных видов спорта, упражнения на силу мышц рук, ног спины, брюшного пресса, голени, стопы и т.п.

Как известно, в системе подготовки гимнасток этап начальной подготовки очень важен. Именно на этом этапе необходимо осуществлять

направленное совершенствование механизмов развития физических способностей спортсменок, закладывать основы техники владения предметами, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике. Данный возрастной период является сенситивным для развития многих физических качеств, во-вторых, ранняя спортивная специализация предусматривает разностороннюю физическую и техническую подготовленность.

Таким образом, художественная гимнастика – это не только физическая и техническая подготовка, это еще и музыкальное образование, чувство коллективизма, артистичность. Если обобщить, то это воспитание в ребенке и творческого начала, и закладка физического развития в комплексе.