

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

**«Повышение эффективности физической подготовки
спортсменок 5-6 лет на начальном этапе спортивной подготовки
в спортивной гимнастике»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студенки 3 курса 332 группы
направление 44.04.01 Педагогическое образование
Профиль Физическая культура

Канаевой Оксаны Ивановны

Научный руководитель
доцент кафедры спортивных дисциплин,
к. пед. н., доцент

И.Ю. Водолагина

Заведующий кафедрой
доцент, к.пед.наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2022 год

ВВЕДЕНИЕ

Достижения высоких результатов в спортивной гимнастике в значительной степени определяет эффективность системы многолетней подготовки спортсменов (В. Платонов, 2004; А. Брыкин, 2006; В. Никитушкин, 2013), что требует совершенствованных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, в частности, гимнасток 5-6 лет. Именно этот возраст является благоприятным для начала спортивной деятельности в гимнастике, следовательно, требуется поиск рациональных способов организации учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Сегодня разработана макро-методика обучения начинающих спортсменов гимнастическим упражнениям увеличивающейся сложности в женских видах гимнастического многоборья на этапе специализированной базовой подготовки. В то же время проблема общей физической подготовки гимнасток 5-6-летнего возраста осталась вне поля зрения ученых. Однако неоспоримым является значение физической подготовки для достижения гимнастками высоких спортивных результатов. Таким образом, поиск путей оптимизации тренировочного процесса общефизической направленности гимнасток на этапе начальной подготовки обусловил актуальность выбранной темы квалификационной работы.

Цель – повысить эффективность физической подготовки спортсменок - гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки с учетом структуры их специальной физической подготовленности и взаимосвязей ведущих физических качеств

Задачи:

1. Выявить теоретические аспекты физической подготовки гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки (первый год занятий).
2. Выявить взаимосвязь между ведущими физическими качествами гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки.

3. Обосновать и экспериментально проверить эффективность использования комплексов упражнений общей физической подготовки у гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки.

Материал исследования. Исследование физической подготовленности гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки проводили на базе секции спортивной гимнастики «Гимнаст» В нем принимали участие начинающие спортсменки, которые занимаются в отделении спортивной гимнастики. Всего обследовано 24 спортсменки ($n = 24$) в возрасте от 5-6 лет.

Структура работы. Работа состоит из введения; двух глав: «Современные аспекты физической подготовки спортсменок, специализирующихся в спортивной гимнастике»; «Обоснование использования комплексов упражнений общей физической подготовки гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки»; заключения; списка литературы из 20 источников, приложений. Текст работы изложен на 68 печатных страницах и иллюстрирован пятью таблицами и тремя рисунками.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В Главе 1 «Современные аспекты физической подготовки спортсменок, специализирующихся в спортивной гимнастике» представлен анализ теоретических аспектов физической подготовки гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки. Выявлено, что подавляющее большинство ученых придерживается единой позиции в определении понятия «физическая подготовка» и трактуют его как процесс, направленный на развитие физических качеств. В теории и практике спортивной тренировки рассматривают общую, специальную и вспомогательную, узко локализованную и функциональную разновидности физической подготовки. Наиважнейшим и физическими качествами в спортивной гимнастике ученые считают силу, быстроту, гибкость и координационные способности. Развитие каждого физического качества спортсмена имеет свою специфику. Исследователи единодушны во мнении, что проектирование процесса физической подготовки гимнасток первого года обучения имеет

первоочередное значение для эффективной реализации задач многолетней подготовки спортсменов и достижения ими высоких спортивных результатов. Специалисты по спортивной гимнастике предлагаются методики развития силовых качеств, быстроты, гибкости и координационных способностей гимнастов различной квалификации. Впрочем, рекомендации по физической подготовке гимнасток 5-6-летнего возраста отсутствуют, а информация о развитии физических качеств гимнастов в группах на начальном этапе спортивной подготовки является устаревшей.

В Главе 2 «Обоснование использования комплексов упражнений общей физической подготовки гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки» представлены результаты и обсуждение педагогического эксперимента. Так, решения задач исследования были использованы общеизвестные методы педагогического исследования: наблюдение; эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

Педагогический эксперимент включал *констатирующий и формирующий* этапы. На констатирующем этапе исследования определяли физическую подготовленность юных гимнасток, используя 15 тестов с последующим формированием экспериментальных групп, которые не отличались по уровню физической подготовленности: контрольная (КГ; n=12); экспериментальная (ЭГ; n=12). Были разработаны комплексы общей физической подготовки (ОФП) гимнасток для занятий на начальном этапе. Перечень упражнений ОФП в составленных комплексах определялся ее задачами и предусматривал развитие: подвижности позвоночника, тазобедренных и плечевых суставов; общей выносливости; развитие скоростно-силовых качеств; силовой выносливости; способностей к произвольному расслаблению мышц. Удельный вес упражнений ОФП преобладал во втягивающих мезоциклах. Решение задач ОФП предусматривало формирование правильной осанки, укрепления здоровья, разностороннее развитие физических качеств гимнасток ЭГ происходило путем систематического использования средств разработанных комплексов.

Выбор средств ОФП юных гимнасток был обусловлен макроструктурой процесса подготовки; содержанием квалификационной программы; возрастными особенностями; исходным уровнем физической и двигательной подготовленности гимнасток. Содержание учебно-тренировочных занятий гимнасток 5 – 6-летнего возраста ЭГ определено действующей учебной программой по спортивной гимнастике и расширены физическими упражнениями. Такие компоненты проектирования учебно-тренировочного процесса как кратность недельных тренировок, продолжительность и структура занятий гимнасток КГ и ЭГ были одинаковыми. Общие недельные нагрузки гимнасток КГ и ЭГ соответствовали нормативным требованиям учебной программы по спортивной гимнастике, а также возрасту и квалификации гимнасток и составили 6 часов на неделю с трехразовыми тренировками по два академических часа. Широкое использование при реализации комплексов ОФП гимнасток приобрели игровой и соревновательный методы.

Во время формирующего этапа педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе спортсменок ЭГ были использованы разработанные специальные комплексы ОФП. Тренировочные занятия спортсменок КГ проводили в соответствии с расписанием спортивной школы и содержанием учебной программы по спортивной гимнастике. Формирующий эксперимент был построен в соответствии с общепринятыми принципами и методами тренировки.

Результаты тестов юных гимнасток на констатирующем этапе эксперимента указывают на отсутствие статистически достоверной разницы ($p > 0,05$) между исследуемыми параметрами подготовленности.

Использование критерия Колмогорова-Смирнова дало возможность выявить, что эмпирическое распределение признаков совокупности соответствует нормальному распределению на уровне значимости $\alpha = 0,05$, а также проверено и доказано наличие линейной корреляции. Так, анализ корреляционной матрицы данных физической подготовленности гимнасток

показал 64 достоверных взаимосвязи: 2 – очень высоких, 2 – высоких; 22 – заметных и 38 с умеренной силой связи, при уровне плотности $p \leq 0,05$, из которых 46 – прямого и 18 показателей обратного характера. На основе полученных данных можно утверждать, что координационные способности, в частности способность к управлению пространственными параметрами двигательных действий, является ведущими качествами в спортивной гимнастике. Наличие значительного количества достоверных положительных взаимосвязей между показателями отдельных физических качеств юных гимнасток свидетельствует о положительном переносе в процессе их развития. Достоверные обратные взаимосвязи между показателями отдельных тестов у юных гимнасток показали нецелесообразность применения на одном тренировочном занятии физических упражнений, направленных на развитие этих качеств. Другие достоверные отрицательные обратные взаимосвязи между показателями тестов с единицами оценивания в секундах или баллах указывали на положительное влияние развития одних качеств на другие. Результаты корреляционного анализа были учтены в процессе обоснования комплексов физических упражнений ОФП гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки.

Эффективность использования разработанных комплексов упражнений ОФП гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки оценивали по результатам повторного итогового тестирования юных спортсменок ЭГ и гимнасток КГ. После внедрения разработанных комплексов упражнений ОФП в тренировочный процесс гимнасток, как в КГ, так и в ЭГ произошли изменения показателей уровня развития физических качеств.

На рисунке 1 представлен процентный прирост результатов тестирования спортсменок ЭГ и КГ в течение педагогического эксперимента.

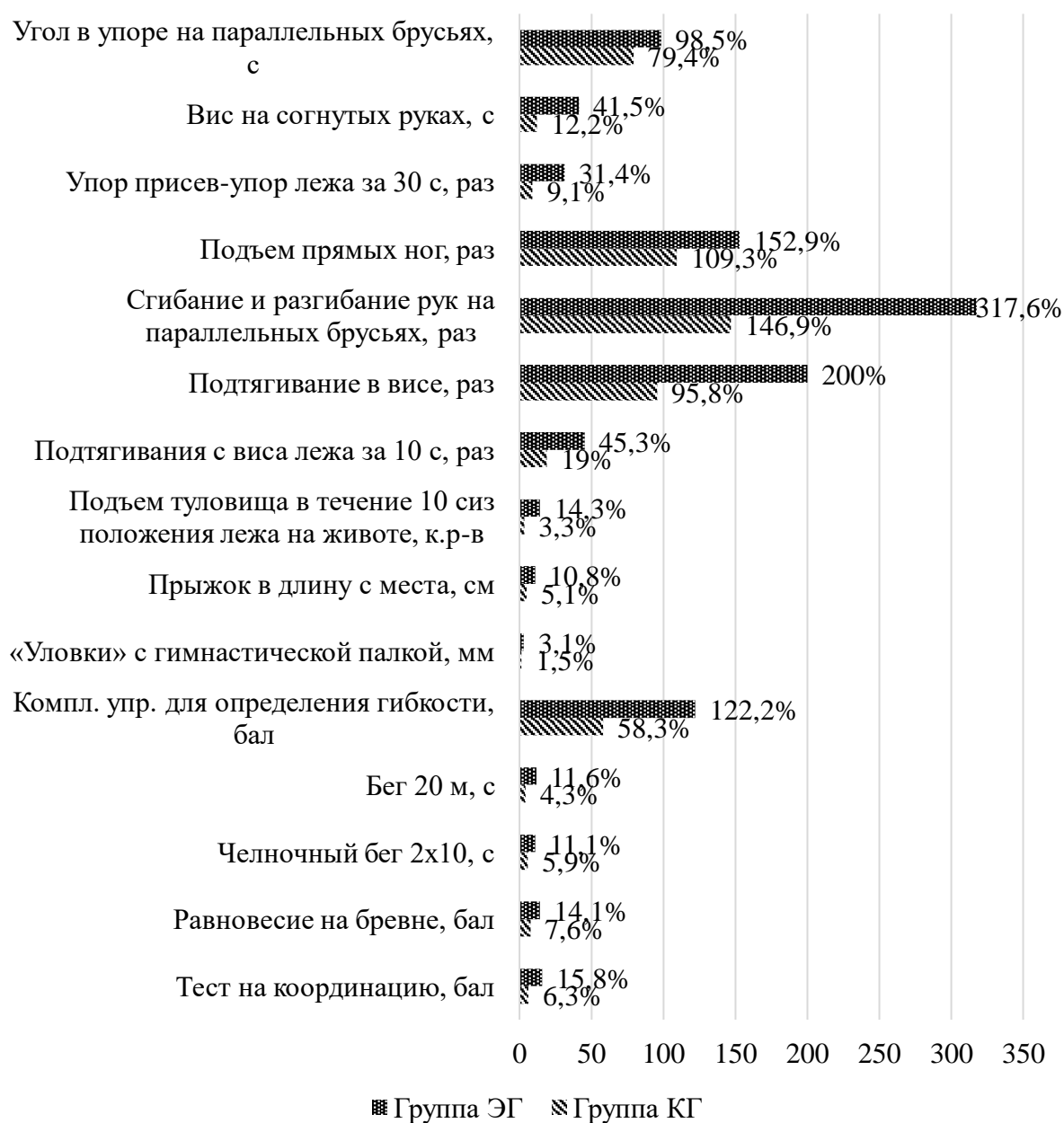


Рисунок 1 – Процентный прирост показателей развития физических качеств гимнасток в конце исследования (n = 24)

В результате сравнения достижений в тестах, оценивающих подготовленность гимнасток 5-6 лет, выявлено, что спортсменки ЭГ продемонстрировали достоверно ($p < 0,05$) более высокие результаты в конце исследования, чем спортсменки КГ. Это свидетельствует о эффективности использования разработанных комплексов ОФП на начальном этапе спортивной подготовки для развития физических качеств начинающих спортсменок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического анализа и обобщения передового опыта специалистов по спортивной гимнастике было обнаружено ряд противоречий между значительным количеством научных исследований по физической подготовке спортсменов в различных видах спорта и на разных этапах многолетнего спортивного совершенствования и отсутствием разработок в области методики и организации физической подготовки для гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки; потребностью контролировать физическую подготовленность гимнасток; позицией специалистов по спортивной гимнастике о необходимости развития ведущих физических качеств, которые определяют высокий спортивный результат, и отсутствием в литературе их перечня для гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки; убеждениями ученых о важности учета переноса физических качеств в процессе физической подготовки гимнасток; позицией ученых по необходимости учитывать взаимосвязи между физическими качествами в процессе физической подготовки спортсменов и отсутствием практических рекомендаций для гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки.

2. Выявлено достоверные ($p \leq 0,05$) корреляционные взаимосвязи между способностью к управлению пространственными параметрами двигательных действий и динамическим равновесием ($r = 0,918$), способностью к управлению пространственно-временными параметрами двигательных действий и быстротой ($r = 0,891$) и гибкостью ($r = 0,768$), скоростно-силовыми качествами и силовой выносливостью ($r = 0,676$) и гибкостью ($r = -0,399$), быстротой и гибкостью ($r = 0,643$) и силовой выносливостью ($r = -0,547$), которые следует учитывать в учебно-тренировочном процессе гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки.

3. Разработка комплексов общей физической подготовки начинающих гимнасток предусматривала формирование их содержания с учетом средств, рекомендованных в учебной программе по спортивной гимнастике, и тех, которые дополнительно выбирали с учетом принципа динамического

соответствия; целесообразных методов и методических приемов для развития отдельных физических качеств в сочетании с методом сопряженных воздействий в пределах учебно-тренировочных занятий с учетом комплексности их развития и особенностей переноса физических качеств в 5-6-летних гимнасток; дозирование физических нагрузок с учетом возрастных особенностей, специфики вида спорта, физической подготовленности юных гимнасток, структуры годового цикла подготовки и учебно-тренировочного занятия гимнасток первого года занятий на этапе начальной спортивной подготовки. Физическая подготовка гимнасток ЭГ способствовала достоверно ($p \leq 0,001$) более высокому росту их физической подготовленности.

4. В результате применения разработанных комплексов ОФП гимнасток на начальном этапе спортивной подготовки крупнейшие положительные изменения произошли в развитии силовой выносливости гимнасток, в частности в ЭГ – на 107% ($31,4\% \pm 317,6\%$) и КГ – на 75,4% ($9,1\% \pm 146,9\%$). Существенные сдвиги зафиксированы в развитии гибкости гимнасток ЭГ – на 62,7% ($3,1\% \pm 122,2\%$) и КГ – на 29,9% ($1,5\% \pm 58,3\%$). Меньше роста результатов произошло за показателями скоростно-силовых качеств гимнасток ЭГ – на 23,5% ($10,8 \pm 45,3\%$) и гимнасток КГ – на 9,1% ($3,3 \pm 19\%$); координационных способностей гимнасток ЭГ – на 13,7% ($11,1\% \pm 15,8\%$), а КГ – на 6,6% ($5,9\% \pm 7,6\%$); быстроты гимнасток ЭГ – на 11,6%, а КГ - на 4,3% ($p < 0,001$).