

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**Специальная физическая подготовленность спортсменов в эстетической  
гимнастике**

Автореферат на бакалаврскую работу

Студентки 5 курса 511 группы

Ивановой Светланы Алексеевны

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

## Введение

Актуальность исследования объясняется тем, что в современной эстетической гимнастике проблема подготовки юных спортсменок определяется эффективностью специальной физической подготовки. Например, от уровня развития выносливости зависит проявление других физических качеств, которые определяют достижение высокого спортивного результата в эстетической гимнастике. Одной из главных задач в подготовке юных спортсменок является контроль над уровнем развития физических качеств на этапе начальной спортивной специализации. Необходимо правильно строить базовый, начальный спортивно-тренировочный процесс и программу начальной спортивной подготовки юных гимнасток. В современной научной литературе вопросы технической, тактической подготовки гимнасток рассматриваются в достаточном объеме. Вопросы общей и специальной физической подготовки, и ее качественной оценки на протяжении последних нескольких лет освещены недостаточно глубоко.

Практическая значимость дипломной работы заключается в том, что она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов, направленных на специальную физическую подготовку спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, что во всей совокупности будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья, и ускорению процесса спортивной подготовки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в эстетической гимнастике на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования – специальная физическая подготовленность гимнасток 11-12 лет на этапе спортивной специализации.

Цель исследования - определить эффективность разработанных комплексов упражнений в процессе развития специальной физической подготовленности гимнасток 11-12 лет на этапе спортивной специализации.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование разработанного комплекса упражнений позволит эффективно развивать специальную физическую подготовленность спортсменов 11-12 лет на этапе начальной спортивной специализации, что положительно отразится на их соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели последовательно решались конкретные исследовательские задачи:

- 1) Проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по теме исследования;
- 2) Представить основные цели, задачи, планирование тренировочных занятий по гимнастике на этапе начальной спортивной специализации;
- 3) Охарактеризовать процесс физической подготовки гимнасток 11-12 лет;
- 4) Сформулировать основные методические рекомендации для развития СФП у гимнасток 11-12 лет.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых решались поставленные перед исследованием задачи:

- 1) теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;
- 2) педагогическое наблюдение;
- 3) метод устной беседы;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) контрольные испытания;
- 6) математическая обработка и интерпретация статистических данных.

## Педагогическое исследование

### Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось в спортивном зале плавательного бассейна «Нептун» с сентября 2022г по апрель 2023 года. В эксперименте принимали участие две группы девочек 2011-2012 года рождения, занимающихся эстетической гимнастикой в команде «Сияние» - контрольной группе 10 человек, и «Созвездие» - экспериментальной группе 10 человек.

Контрольные измерения уровня развития специальной физической подготовки девочек на этапе спортивной специализации по эстетической гимнастике проводились: в начале, на первом этапе исследования (сентябрь 2022 года) был проведен анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Были определены цель, задачи, сформулирована гипотеза исследования. В октябре-ноябре 2022 года, на втором этапе были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Был проведен педагогический эксперимент. На третьем этапе (апрель 2023 года) был проведен анализ и обобщение полученных результатов исследования, сделано заключение и окончательный вывод.

Ведущими показателями физической подготовки гимнасток являются: координационные и силовые способности, гибкость, конституция тела, осанка, удельный вес тела. Дополнительными показателями являются скоростные способности и второстепенными – выносливость.

Специальная физическая подготовка направлена на максимально возможную степень развития ведущих показателей физических способностей в эстетической гимнастике какими являются – координационные и силовые способности, а также гибкость.

Задачи СФП - развитие физических способностей, отвечающих требованиям техники выполнения соревновательных упражнений.

Основными средствами СФП являются соревновательные и специально

подготовительные упражнения. Методы СФП – повторный, равномерный, переменный, интервальный.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа занимались по разработанной программе, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта эстетическая гимнастика. В контрольной группе применялись традиционные средства подготовки.

Экспериментальная группа, тренировалась по несколько измененной программе, где вместе с традиционными средствами, использовались специально разработанные комплексы упражнений для развития специальной физической подготовки девочек на этапе спортивной специализации по эстетической гимнастике.

Перечень упражнений Федерального стандарта нормативов общей и специальной физической подготовки девочек на этапе спортивной специализации по эстетической гимнастике представлен в приложении № 1.

Нами был разработан список комплексных упражнений для улучшения специальной физической подготовки девочек 11-12 лет на этапе спортивной специализации по эстетической гимнастике занимающихся в экспериментальной группе, по 50 минут один раз в неделю. На каждые два месяца разработаны 4 отдельных комплекса по 10 упражнений в каждом, в зависимости от специфики выполнения.

Каждый комплекс направлен на развитие специальной подготовки гимнасток, а также динамических и ритмических характеристик. Все перечисленные упражнения важны для формирования осанки, совершенствования равновесия, прыгучести, укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины, формирования опорно-двигательного аппарата. Для развития отдельных двигательных качеств (быстрота, мышечная сила,

ловкость, гибкость, выносливость), способностей (силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные, общая и специфическая выносливость).

Для определения заключений и основного вывода мы провели обобщающий анализ, полученных результатов тестирования гимнасток контрольной и экспериментальной группы до использования разработанного комплекса упражнений и через 2 месяца учебно-тренировочной работы.

### Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и изучение научно-методической и специальной литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Контрольное тестирование
4. Педагогический эксперимент
5. Метод математической статистики

*Анализ научно-методической литературы* позволили обосновать актуальность работы, выявить основные направления и способы решения данной проблемы, что явилось основанием для проведения настоящего экспериментального исследования, обусловило формирование рабочей гипотезы и постановку задач.

*Педагогическое наблюдение* применялось с целью получения дополнительной информации о предметах исследования, а также позволило выявить положительное влияние применения специальных комплексов для улучшения специальной физической подготовки во время тренировочного процессе, оценивая состояние гимнасток в период тренировки.

*Контрольное тестирование* было проведено для определения уровня специальной физической подготовки гимнасток с помощью разработанного

тестирования для контрольной и экспериментальной группы. Проводились следующие тесты:

1. Продольный шпагат на полу, выполнение с обеих ног (бедра плотно прижаты к полу) – количество раз, не менее 1
2. Поперечный шпагат, стопы и бедра фиксируются на одной прямой линии (бедра плотно прижаты к полу) – количество раз, не менее 1
3. И.П. – лежа на животе. Подъем туловища до вертикали, руки прямые вверх (за 10 сек) – количество раз, не менее 8
4. Прыжки с вращением скакалки вперед (за 10 сек) – количество раз, не менее 15
5. Равновесие на всей стопе, рабочая нога поднята в сторону с помощью одноименной руки. Выполняется с обеих ног (фиксация равновесия) – сек, не менее 3
6. «Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, ноги вместе, руки вверх. Прогнуться назад с касанием руками пола (фиксация положения) – сек, не менее 3
7. «Мост». И.П. – о.с. ноги врозь, руки вверх. Прогнуться назад с касанием руками пола на расстоянии не более 30 см до пяток (фиксация положения) – сек, не менее 5
8. «Складка». И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед (за 10 сек) – количество раз, не менее 6

По всем результатам тестирования мы дали комплексную оценку параметров специальной физической подготовленности гимнасток контрольной и экспериментальной группы в конце проведения эксперимента.

В частности, была определена группа спортсменок с «высоким», «средним» и «низким» уровнем специальной физической подготовки на этапе спортивной специализации по эстетической гимнастике.

Критерии оценок:

- «высокий» уровень подготовки выполнено 60% и более упражнений
- «средний» уровень подготовки выполнено 45% и более упражнений

- «низкий» уровень подготовки выполнено 30% и менее упражнений

На основании данных следует, что в контрольной группе 90% гимнасток характеризуется «средним» уровнем подготовки, 10 % «средним» уровнем подготовки. В экспериментальной группе все гимнастки характеризуется «высоким» уровнем подготовки, свыше 80% упражнений выполнено на высший балл.

Оценка соревновательной деятельности гимнасток контрольной и экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента указала на то, что у спортсменок экспериментальной группы были отмечены более высокие соревновательные показатели. Таким образом, полученные результаты эксперимента позволяют констатировать, что экспериментальный комплекс упражнений был более эффективный для развития специальной физической подготовки у гимнасток экспериментальной группы.

Эксперимент показал, что у спортсменок экспериментальной группы значительно повысилась выносливость, гибкость, быстрота, сила, ловкость. Спортсменки из контрольной группы также показали большой прирост результатов по уровню подготовленности, что в целом положительно отразилось на их соревновательной деятельности.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

К специфичным элементам эстетической гимнастики относятся натуральные, естественные движения всего тела, которые основаны на гармонии, пластичности и грации. Гармоничные движения и действия выполняются плавно и естественно, перетекая из одного движения в другое, так будто они созданы предыдущими движениями. При этом техника выполнения упражнений должна демонстрировать максимальную амплитуду, а также разнообразие динамики и скорости.

Подготовка гимнасток сочетает в себе все виды подготовки (физическую, техническую, морально-волевую, психологическую и другие) и эффективно работает как единая система в учебно-тренировочном процессе в эстетической гимнастике на этапе начальной спортивной специализации.

В настоящем исследовании рассматривается специальная физическая подготовка юных гимнасток. Для роста спортивного мастерства на этапе спортивной специализации необходимы новые технологии процесса обучения упражнениям эстетической гимнастики. Предполагаем, что это возможно при помощи нововведений к процессу обучения как тренера, так и спортсменок.

Ведущими показателями физической подготовки гимнасток являются: координационные и силовые способности, гибкость, конституция тела, осанка, удельный вес тела. Дополнительными показателями являются скоростные способности и второстепенными – выносливость.

При повышении уровня специальной физической подготовки гимнасток используются следующие методы:

- метод целостно-конструктивного упражнения (целостный метод);
- расчленено-конструктивный метод (метод расчлененного упражнения);
- метод сопряженного воздействия (применяется в процессе совершенствования и направленный на повышение качества исполнения упражнений).

Выводы:

1. Изучение, анализ и обобщение литературных источников показало, что в современной теории и спортивной практике недостаточно исследований в области эстетической гимнастики, направленных на поиск новых, эффективных способов и путей обучения специальной физической подготовки гимнасток.

2. Установлены возрастные особенности проявления ведущих двигательных способностей у девочек в возрасте 11-12 лет, необходимых для занятий эстетической гимнастикой и их влияние на физическую подготовку гимнасток.

3. На этапе спортивной специализации необходимо подбирать и использовать эффективные и специально подготовительные упражнения для повышения уровня специальной физической подготовки.

4. Разработаны эффективные средства и методы специальной физической подготовки для спортсменок в возрасте 11-12 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

5. При организации и проведении учебно-тренировочного процесса в эстетической гимнастике на этапе спортивной специализации рекомендуется:

- целенаправленное воспитание физических способностей, позволяющих ускорить темпы специальной подготовленности гимнасток;

- дифференцированный подход к организации специальной физической подготовки для развития ведущих двигательных способностей гимнасток;

- использование специального инвентаря в упражнениях в качестве эффективного способа текущего или этапного контроля над уровнем специальной физической подготовленности гимнасток на этапе спортивной специализации.

- использование комплексов специально подготовительных упражнений, которые улучшают физическую подготовку и непосредственно влияют на спортивный результат.

6. Результаты выпускной квалификационной работы свидетельствуют об эффективности занятий эстетической гимнастикой, которую целесообразно применять для повышения уровня физического здоровья и двигательной активности, а также формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей и подростков.