

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ
ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Скидановой Полины Алексеевны

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Введение. Уровень развития двигательных физических непосредственно влияет на спортивно-технические достижения в избранных видах спорта. Чем выше уровень их развития, тем быстрее и качественнее протекает процесс обучения двигательным действиям, тем выше спортивный результат.

Художественная гимнастика относится к видам спорта, начало специализации, в которых происходит в раннем возрасте. В художественной гимнастике необходимо развивать и совершенствовать физические качества спортсменок до такого уровня, который обеспечивает высококачественное и надежное освоение конкурентоспособной соревновательной программы с заданным уровнем результативности. Совмещение разделов технической и физической подготовки в тренировочном процессе гимнасток-художниц позволяет сэкономить время и создать предпосылки для значительного улучшения как физической, так и технической подготовленности спортсменок.

Объект исследования – тренировочный процесс девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования – показатели подвижности в тазобедренных суставах, силовой выносливости, прыгучести, межмышечной и технической координации у спортсменок 8-10 лет в художественной гимнастике.

Целью работы явилась комплексная оценка физической подготовленности гимнасток-художниц этапа спортивной специализации.

Гипотеза исследования – предполагалось, что знание приоритетных факторов физической подготовленности гимнасток-художниц на каждом возрастном этапе будет способствовать более эффективному построению тренировочного процесса, поможет своевременно вносить коррективы и разрабатывать перспективные программы развития и совершенствования физических качеств.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике.

2. Определить фоновые показатели и уровня физической подготовленности гимнасток-художниц 8-10 лет.

3. Выявить ведущие физические качества, сильные и слабые стороны физической подготовленности у гимнасток разных возрастных групп.

4. Составить и апробировать в тренировочном процессе комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств гимнасток с учетом их возраста и этапа подготовки.

5. Исследовать динамику показателей и уровня физической подготовленности гимнасток-художниц 8-10 лет в тренировочном процессе.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У гимнасток художниц осуществлялась оценка подвижности в тазобедренных суставах основании выполнения гимнастками продольных и поперечного шпагатов; прыгучести – на основании «Прыжок с двойным вращением скакалки в течение 30 с» и «Прыжок в высоту с места»; силовой выносливости – по показателям силы мышц спины, ног и брюшного пресса; межмышечной координации – в тестовых упражнениях «Аист» и «Три кувырка вперед, равновесие на носке», а также технической координации – в упражнениях «Балансирование обруча на ладони» и «Сочетание движений рук и ног». По каждому показателю оценивали уровень развития физического качества.

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T).

Достоверность различий (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2021 года по апрель 2023 года на базе школы художественной гимнастики «Грация-М» г. Москвы. Контингент обследованных составили 20 девочек в возрасте 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой 3 раза в неделю по 60 минут. Распределение гимнасток на группы осуществлялось в соответствии с их возрастными особенностями и этапом обучения. Гимнастки были распределены на 2 группы по 10 человек в каждой. В 1 группу вошли гимнастки 8-летнего возраста, во 2 группу – гимнастки 10-летнего возраста.

Исследования проводились в 2 этапа в предсоревновательный период: в начале и конце учебного года. На 1 этапе осуществлялась оценка фоновых показателей и уровня физической подготовленности, а также ведущие и отстающие звенья в структуре физической подготовленности гимнасток в каждой возрастной группе. На 2 этапе изучали динамику физической подготовленности гимнасток после внедрения в тренировочный процесс комплексов упражнений на развитие тех качеств, по которым выявлены низкие результаты.

В ходе исследования проводился сравнительный анализ физической подготовленности гимнасток-художниц 8 и 10 лет, находящихся на первом и третьем году спортивной специализации. На основании полученных данных судили о ведущих факторах физической подготовленности в каждой возрастной группе.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления об различных сторонах физической подготовленности гимнасток-художниц этапа спортивной специализации.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе тренеров спортивных школ по художественной гимнастике.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ физической подготовленности гимнасток-художниц этапа спортивной специализации» и «Сравнительный анализ физической подготовленности гимнасток-художниц 8-10 лет в тренировочном процессе», заключения и списка литературы, включающего 42 источника. Текст бакалаврской работы изложен на 62 страницах, содержит 10 таблиц и 15 рисунков.

Теоретический анализ физической подготовленности гимнасток-художниц этапа спортивной специализации. Гимнастика – это исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания. В настоящее время гимнастика представляет собой стройную систему методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие человека. Художественная гимнастика считается одним из самых зрелищных, изящных и красивых видов спорта. В процессе занятий художественной гимнастикой формируются не только жизненно важные двигательные умения и навыки, но и также правила эстетического поведения, понятия о красоте тела, воспитывается вкус и музыкальность.

Одной из положительных сторон гимнастики является обеспечение гармоничности развития организма обучающихся, благодаря многообразию ее средств. Комплексы танцевально-гимнастических упражнений формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности.

Занятия современной художественной гимнастикой оказывают влияние на физическое развитие и развитие индивидуальных творческих способностей детей с любым уровнем стартовых возможностей. Тренировочный процесс в спортивных школах по художественной гимнастике ориентирован на

гармоничное развитие гимнасток, их всестороннее совершенствование двигательных способностей и укрепление здоровья. Во время занятий у детей формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, они приобретают специальные знания.

Задачи общей физической подготовки гимнасток-художниц – те же, что и в любом другом гимнастическом виде спорта: достаточное и гармоничное развитие физических качеств. В зависимости от избранного вида гимнастики требования для их проявления различны, что в значительной степени определяет содержание учебного процесса вообще, и в частности раздела физической подготовки.

Художественная гимнастика ациклический, сложно-координационный 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.

Непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов.

Сравнительный анализ физической подготовленности гимнасток-художниц 8-10 лет в тренировочном процессе.

Определены фоновые показатели и уровень физической подготовленности гимнасток-художниц 8-10 лет:

- на начальном этапе средние значения подвижности в тазобедренных суставах у гимнасток 10-летнего возраста (2 группа) были выше по сравнению с 8-летними спортсменками (1 группа);

- у большинства гимнасток 1 группы выявлен низкий уровень подвижности в тазобедренных суставах по всем видам шпагатов, во 2 группе – средний;

- показатели силовой выносливости у гимнасток 2 группы по всем трем тестовым упражнениям были выше, чем у девочек 1 группы;

- уровень силовой выносливости мышц ног, брюшного пресса и спины у большинства гимнасток 1 группы был низким, во 2 группе, напротив, средним.

- результаты прыгучести свидетельствуют об отсутствии достоверной разницы в показателях у гимнасток разных возрастных групп, но при сравнении полученных данных с нормативными критериями оценок установлены более высокие параметры у гимнасток 1 группы, тогда как у спортсменок 2 группы они были нестабильными и ниже нормативных значений;

- у гимнасток 1 группы в прыжковых тестах выявлен высокий и средний уровень подготовленности: в прыжке с двойным вращением скакалки доминировал высокий уровень у 60% гимнасток, а в прыжках в высоту в одинаковой степени зафиксированы средний и высокий уровень подготовленности;

- во 2 группе результаты обоих прыжковых тестов были идентичными: зафиксировано одинаковое количество спортсменок со средним и низким уровнем подготовленности;

- показатели межмышечной координации у гимнасток 1 группы по данным теста «Аист» незначительно превосходили результаты девочек 2 группы, а в упражнении «Три кувырка вперед, равновесие на носке» результаты, напротив, были незначительно выше у девочек 2 группы;

- в 1 группе результаты межмышечной координации в тесте «Аист» были низкими у 30% девочек, средними у 50% лиц и высокими у 20% гимнасток, а в тесте с тремя кувырками вперед и равновесием на носке у

большинства гимнасток 1 группы (80%) зарегистрирован средний уровень подготовленности, у 20% низкий;

- во 2 группе результаты межмышечной координации были средними и низкими: в пробе «Аист» в одинаковой степени у обследуемых регистрировались низкие и средние значения, а в пробе «Три кувырка вперед, равновесие на носке» у 60% результаты были низкими, а у 40% средними;

- в начале исследования показатели технической координации у гимнасток 2 группы были достоверно выше по сравнению с данными девочек 1 группы;

- результаты технической координации в обеих группах были средними и низкими: у девочек 2 группы доминирующим был средний уровень (70-80%), в 1 группе в упражнении с балансированием обруча результат у 70% девочек был низким, а в сочетании движений рук и ног, напротив, средним у 60% гимнасток.

Выявлены ведущие физические качества, сильные и слабые стороны физической подготовленности у гимнасток разных возрастных групп:

- для гимнасток-художниц 8-летнего возраста приоритетным является фактор прыгучести, на 2 месте стоит межмышечная координация, на 3 месте подвижность в тазобедренных суставах, на последних позициях техническая координация и силовая выносливость;

- у гимнасток в 10-летнем возрасте решающее значение приобретает силовая выносливость, затем подвижность в тазобедренных суставах, прыгучесть, а на последнем месте стоят межмышечная и техническая координация.

Составлены и апробированы в тренировочном процессе комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств гимнасток с учетом их возраста и этапа подготовки.

Выявлена положительная динамика показателей и уровня физической подготовленности гимнасток-художниц 8-10 лет в тренировочном процессе:

- на 2 этапе выявлена положительная динамика подвижности в тазобедренных суставах у гимнасток обеих групп с более выраженным характером во 2 возрастной группе;
- в 1 группе в продольном шпагате правой и левой ног зарегистрировано доминирование среднего уровня (60%), а в поперечном шпагате у 50% девочек уровень оставался низким, у 40% регистрировались средние параметры, а у 10% он был высоким;
- во 2 группе по всем видам шпагатов у девочек выявлены средние и высокие показатели с доминированием высоких у 60% гимнасток в продольных шпагатах и у 70% в поперечном шпагате;
- в конце года динамика показателей силовой выносливости была более существенной у гимнасток во 2 группе;
- несмотря на положительную динамику силовой выносливости у гимнасток 1 группы, распределение по уровням не изменилось и соответствовало низкому в большинстве случаев (70-80%) и среднему у небольшого числа обследуемых девочек;
- во 2 группе уровень силовой выносливости был высоким и средним уровнем с доминированием высокого во всех тестах на силовую выносливость мышц ног, брюшного пресса и спины;
- на 2 этапе динамика подготовленности в прыжковых тестах носила более выраженный характер у девочек 1 группы;
- в 1 группе увеличилась доля лиц с высоким уровнем прыгучести в с 50% до 80% в прыжках со скакалкой, а в прыжках в высоту осталось прежним, увеличились только численные значения показателей прыгучести;
- во 2 группе в конце эксперимента, несмотря на некоторое увеличение средних значений прыгучести, уровень продолжал оставаться низким и средним;
- на 2 этапе более существенные изменения межмышечной координации были зарегистрированы у гимнасток 1 группы;

- 70% гимнасток 1 группы продемонстрировали высокий уровень межмышечной координации в пробе «Аист», у 30% результаты были средними, во 2 упражнении с 3-мя кувырками все девочки показали средний уровень подготовленности;
- во 2 группе результаты межмышечной координации были средними и низкими: в 1 упражнении «Аист» доминировал средний уровень у 60% девочек, а во 2 упражнении, напротив, низкий;
- на 2 этапе динамика показателей технической координации была положительной в обеих группах с более существенным приростом во 2 группе.
- гимнастки 1 группы в упражнении с балансированием обруча продемонстрировали средний уровень (60%) и низкий (40%), тогда как девочки 2 группы средний (80%) и высокий.

Заключение. Художественная гимнастика является видом спорта с ярко выраженной ранней специализацией. Важным звеном, обуславливающим достижение высокого спортивного мастерства гимнасток, является совершенствование системы подготовки спортивного резерва.

Проведенные исследования позволили выявить сильные и слабые стороны физической подготовленности гимнасток-художниц в каждом возрастном периоде. Кроме того, установлены приоритетные факторы физической подготовленности гимнасток, указывающие на более высокий ее уровень, что связано с постановкой задач на данных этапах спортивной подготовки. Внедрение в тренировочный процесс специальных комплексов упражнений способствовало повышению уровня физической подготовленности у гимнасток разных возрастных групп.

Изучение информативных показателей физической подготовленности юных гимнасток является наиболее актуальным в системе тренировки спортивного резерва, базовая основа которой требует квалифицированного подхода, что является актуальным и необходимым для перспективности направления дальнейших исследований в соответствии с современными требованиями вида спорта.