

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Дарданова Н.А., зав.кафедрой ТуМ гимнастики СГАФКСТ, к.п.н.,
Найдин С.С., студент 2 курса кафедры ТуМ гимнастики СГАФКСТ*

Большинство специалистов считают, что в структуре многолетней спортивной тренировки начальный этап подготовки занимает одно из главных мест, особенно это касается сложно координационных видов спорта, ярким представителем которых является спортивная гимнастика. На этом этапе, по мнению специалистов, закладывается фундамент будущих достижений спортсменов (И.В. Гордеев, Е.Н. Гордеева, О.В. Огурцова, В.Л. Гуреева, 2020). Поэтому важно своевременно оценить показатели физической подготовленности гимнастов, на основании которых возможна корректировка тренировочного процесса.

Цель исследования – изучить динамику физической подготовленности юных гимнастов в процессе занятий спортивной гимнастикой на начальном этапе подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс юных гимнастов на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования – физическая подготовленность юных гимнастов на начальном этапе подготовки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что изучение динамики физической подготовленности юных гимнастов, под воздействием разработанных комплексов упражнений, позволит тренерам по спортивной гимнастике оптимизировать тренировочный процесс на начальном этапе подготовки.

В соответствии с целью и рабочей гипотезой в процессе проведения исследования решались следующие задачи:

1. Изучить особенности физической подготовки юных гимнастов на начальном этапе.

2. Разработать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки для гимнастов групп начальной подготовки.

3. Оценить эффективность комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки для гимнастов групп начальной подготовки.

Для решения задач, поставленных в работе, использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; педагогический эксперимент; контрольно-педагогические испытания (тесты); методы математической статистики. Исследование проводилось на протяжении 8 месяцев с юными гимнастами 8-9 лет на базе спортивного комплекса «Кунцево».

Анализ современной теории и практики спортивной тренировки показывает, что основной особенностью физической подготовки юных гимнастов на начальном этапе является ее направленность на формирование двигательных способностей и воспитание двигательных умений, которые легко формируются в этом возрасте (8-9 лет), т.е. быстрота и связанная с ней мышечная сила, координационная способность, гибкость.

На стадии констатирующего эксперимента были разработаны комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки для гимнастов групп начальной подготовки, которые включают 12-14 упражнений, направленные на развитие силы и выносливости, гибкости и техники работы на снарядах юных гимнастов.

Целевыми ориентирами данных комплексов упражнений являются обеспечение комплексного развития физических качеств юных гимнастов, с использованием средств общей и специальной физической подготовки.

В ходе педагогического эксперимента установлена эффективность комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки, которая выразилась более значительными положительными изменениями

физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной по показателям (рисунок 1):

- «Бег 20 м» увеличился в ЭГ на 2 балла, в КГ – на 0,5 балла;
- «Прыжок в длину с места» в среднем увеличился в ЭГ на 1,5 балла, в КГ на 1 балл;
- «Поднимание ног в висе на гимнастической стенке» улучшился в ЭГ на 6 баллов, в КГ на 1,5 балла;
- «Сгибание-разгибание рук в упоре» улучшилось в ЭГ на 6 баллов, а в КГ на 1 балл;
- «Лазание по канату 3 м» увеличилось в ЭГ на 6,5 баллов, а в КГ на 1 балл;
- показатели «Шпагат, мост и наклон» изменились в ЭГ на 6 баллов, а в КГ на 0,5 балла;
- «Стойка на голове» улучшилась в ЭГ на 8 баллов, в КГ на 3,5 балла.

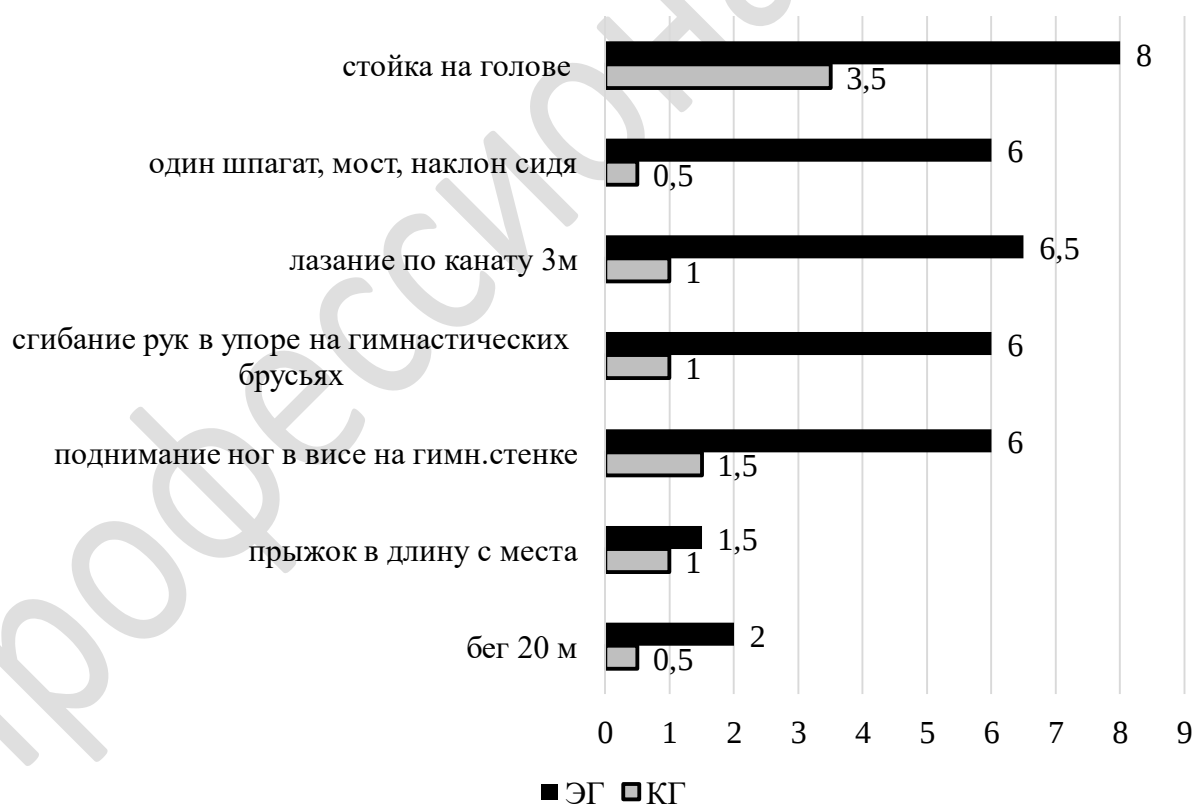


Рисунок 1 – Абсолютный прирост в баллах тестовых показателей гимнастов в конце эксперимента (баллы)

Применение разработанных комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки оказывают эффективное воздействие на показатели физической подготовленности юных гимнастов, позволило тренерам по спортивной гимнастике оптимизировать тренировочный процесс на начальном этапе подготовки.

Список литературы:

1. Гордеев, И.В. Подготовка гимнастов на начальном этапе / И.В. Гордеев, Е.Н. Гордеева, О.В. Огурцова, В.Л. Гуреева // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2020. – С. 53-57.