

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 8-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ РОК-Н-РОЛЛОМ

Вайтекайтис М. Р. – магистрант 2 года обучения СГУС

Научный руководитель к.п.н., доцент Дарданова Н.А.

Аннотация: в статье представлена методика физической подготовки девочек 8-10 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, направленная на развитие их физических качеств.

Ключевые слова: методика физической подготовки, девочки 8-10 лет, акробатический рок-н-ролл.

Введение. Подлесных А.Д., Тарасенко А. А. и Ивановой Н. В. (2023) утверждает, что физическая подготовленность спортсмена является важнейшей частью его спортивной деятельности для достижения высших спортивных достижений. Хорошая физическая подготовленность спортсмена позволяет ему успешно выдерживать тренировочные и соревновательные нагрузки, разнообразить технику и тактику. Из-за чего у спортсмена возрастает уверенность в своих действиях и повышаются морально-волевые качества, достигаются лучшие результаты в виде спорта.

Руднева Л.В. и Е. Ю. Малахова (2023) считают, что уровень проявления физических возможностей в тренировочной и соревновательной работе во многом зависит от правильного и обдуманного организованного процесса физической подготовки в процессе долговременной тренировки.

В настоящее время не существует единого мнения, общепринятого взгляда на планирование периодических циклов физической подготовки спортсменов. Как показывает практика, мало кто из тренеров использует данные научных исследований о том, как оптимизировать физическую подготовку у детей с помощью применения рационально построенных циклов тренировки, что обуславливает актуальность данной работы.

Цель исследования - оптимизировать физическую подготовку девочек 8-10 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

Задачи исследования:

1. Определить особенности физической подготовки девочек 8-10 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.
2. Теоретически разработать методику физической подготовки девочек 8-10 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.
3. Оценить в процессе педагогического эксперимента эффективность применения методики физической подготовки девочек 8-10 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом.

Для проверки гипотезы и реализации поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; контрольно-педагогические испытания (тестирование); методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ТЦЦ «SmolRock» г.Смоленска в течении двух лет.

В ходе решения первой задачи исследования определены особенности физической подготовки девочек 8-10 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, к которым относятся наиболее важные составляющие в тренировочном процессе - ОФП и СФП. Общая физическая подготовка направлена на общее развитие физических качеств, которые необходимы для всестороннего повышения функциональных возможностей организма спортсменов. Специальная физическая подготовка направлена на развитие прыгучести, координации движений, увеличение силы, и специальной выносливости, а также исправление недостатков телосложения и осанки у юных спортсменов.

Установлено, что в начале эксперимента показатели практически всех тестовых упражнений не соответствуют требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Акробатический рок-н-

ролл» на учебно-тренировочном этапе, подтверждая низкую эффективность стандартной методики физической подготовки спортсменок данной возрастной группы.

На стадии формирующего эксперимента была разработана методика физической подготовки девочек 8-10 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом, основанная на рациональном распределении объема общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировки, с учетом направленности развития необходимых физических качеств, а также применении стандартных и нестандартных средств (рисунок 1).



Рисунок 1 - Методика физической подготовки девочек 8-10 лет, занимающихся акробатическим рок-н-роллом

При оценке достоверных межгрупповых отличий у девочек обеих групп в конце эксперимента выявлено, что испытуемые показали наиболее высокие результаты в шести тестах их девяти (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели контрольно-педагогических испытаний физической подготовленности девочек 8-10 лет в ходе эксперимента ($X \pm \sigma$)

Контрольно-педагогические испытания	ЭГ (n=10)	КГ (n=10)	t/p
Бег на 20 м, с	4,9±0,6	5,5±0,5	2,7/≤0,05
Челночный бег 3x10 м, с	13,6±1,4	15,5±0,9	3,2/≤0,01
Непрерывный бег в свободном темпе, мин	10,57±0,8	9,02±0,9	3,7/≤0,01
Удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх, с	9±1,3	8,9±1,8	0,2/≥0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5,8±1,1	4,8±0,6	2,0/≥0,05
Прыжок в длину с места, см	120,0±6,2	110,1±3,9	3,9/≤0,01
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10,9±1,1	10,3±0,8	1,1/≥0,05
И.П. - лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч. Выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Отклонение плеч от вертикали не более 45° (упражнение "мост"). Фиксация положения	13,6±2,6	11±1,3	2,4/≤0,05
И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение в течение 30 с	15,3±2,2	11,8±2,3	3,5/≤0,01

Таким образом, исходя из полученных результатов исследования, можно сделать вывод, что рациональное планирование физической подготовки на основе разработанной методики позволило оптимизировать тренировочный процесс в акробатическом рок-н-ролле на учебно-

тренировочном этапе, и повысить показатели развития физических качеств спортсменок на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Литература.

1. Подлесных, В. Д. Анализ базовых компонентов танцевальных движений в акробатическом рок-н-ролле / В. Д. Подлесных, А. А. Тарасенко, Н. В. Иванова // Актуальные вопросы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 15 ноября 2023 года. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 148-150.

2. Руднева, Л. В. Организационно-методические условия подготовки спортивных судей в акробатическом рок-н-ролле / Л. В. Руднева, Е. Ю. Малахова // Бизнес. Образование. Право. – 2023. – № 3(64). – С. 425-431.