

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Теории и методике физической культуры и спорта»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, д.б.н.,
профессор

_____ А.В. Ненашева

_____ 2018 г.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ
11–12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.03.01.2018.018.ПЗ ВКР

Руководитель проекта, ст.
преподаватель

_____ С.А. Комельков

_____ 2018 г.

Автор проекта,
студент группы СТ–461

_____ С.А. Краснов

_____ 2018 г.

Нормоконтролер, доцент

_____ И.В. Изаровская

_____ 2018 г.

Челябинск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Теории и методике физической культуры и спорта»
Направление – 44.03.01 «Педагогическое образование»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.,
профессор

_____ А.В. Ненашева

_____ 20__ г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Краснова Семена Александровича

Группа СТ-461

1 Тема работы

Совершенствование методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивной специализации; утверждена приказом по университету №580 от «04» апреля 2018 г.

2 Срок сдачи студентом законченной работы _____ 2018 г.

3 Исходные данные к работе

Многие специалисты указывают на недостаток внимания к подготовке резервов в детских спортивных школах. Это выражается в недостаточном внимании к антропометрическим и индивидуальным особенностям юных гимнастов, особенно 11–12-летних, на этапе специализированной подготовки, в процессе которой закладывается база будущего спортивного мастерства.

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке

Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки гимнастов на этапе спортивной специализации и определить на этой основе теоретически обоснованные подходы к ее решению.

На основе определения оптимального набора и соотношения средств подготовки гимнастов на этапе спортивной специализации усовершенствовать методику их подготовки.

Оценить эффективность применения экспериментальной методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивной специализации на основе динамики развития их физических качеств.

5 Иллюстративный материал

Раздаточный материал и слайды на электронном носителе. Общее количество иллюстраций 10.

6 Дата выдачи задания _____ г.

Руководитель _____ Комельков С.А.

Задание принял к исполнению _____ Краснов С.А.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителя
Анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме; формулирование темы, цели, объекта, предмета, задач исследования; определение логики исследования	май – август 2017 г.	выполнил
Сбор первичного научно-исследовательского материала; организация работы экспериментальной и контрольной групп	сентябрь 2017 г. – май 2018 г.	выполнил
Статистическая обработка результатов исследования, обобщение, анализ результатов исследования, формулировка выводов, оформления выпускной квалификационной работы	июнь 2018 г.	выполнил

Заведующий кафедрой

Ненашева А.В.

Руководитель работы

Комельков С.А.

Студент

Краснов С.А.

АННОТАЦИЯ

Краснов, С.А. Совершенствование методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивной специализации. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ–461, 44 с., 1 табл., илл. – 2, библиогр. список – 43 наим.

Актуальность исследования. Многие специалисты указывают на недостаток внимания к подготовке резервов в детских спортивных школах. Это выражается, в том числе, отсутствием должного учета физического состояния и подготовленности юных гимнастов, особенно 11–12-летних, на этапе специализированной подготовки, в процессе которой закладывается база будущего спортивного мастерства.

Цель исследования: совершенствование методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивной специализации и обоснование ее эффективности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гимнастов.

Предмет исследования – методика подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивной специализации.

Задачи:

1 Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки гимнастов на этапе спортивной специализации и определить на этой основе теоретически обоснованные подходы к ее решению

2 На основе определения оптимального набора и соотношения средств подготовки гимнастов на этапе спортивной специализации усовершенствовать методику их подготовки.

3 Оценить эффективность применения экспериментальной методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивной специализации на основе динамики развития их физических качеств.

Результаты. Применение усовершенствованной методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивного совершенствования способствует повышению показателей специальной физической и технической подготовленности гимнастов.

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа

КГ – контрольная группа

ЭГ – экспериментальная группа

СШОР – спортивная школа олимпийского резерва

СТП – специальная техническая подготовленность

СФП – специальная физическая подготовленность

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	10
1.1 Гимнастика в отечественной системе физического воспитания	10
1.2 Основные средства, методические особенности, виды гимнастики ..	12
1.3 Планирование учебных занятий по гимнастике	18
1.4 Основы спортивной тренировки в гимнастике	22
1.5 Этапы спортивной подготовки и задачи на этапах	23
1.6 Принципы спортивной тренировки	26
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1 Организация исследования	33
2.2 Методы исследования	34
2.3 Описание усовершенствованной методики подготовки гимнастов ...	36
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	35
3.1 Оценка показателей специальной физической подготовленности в группах исследования	35
3.2 Оценка показателей специальной технической подготовленности в группах исследования	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Растущая сложность упражнений гимнастического многоборья, которые демонстрируются на международной арене, побуждает к поиску новых более эффективных путей подготовки спортсменов. Причем интенсификация тренировочного процесса гимнастов должна идти не только на этапе высших спортивных достижений, а начиная с самых ранних этапов тренировки.

Тренировочный процесс при работе с начинающими гимнастами, с которыми чаще всего работают молодые тренеры, имеющие не очень высокий уровень профессиональной квалификации, нередко идет стихийно, без использования научно-обоснованных, зарекомендовавших себя опытом методик. Это ведет к появлению серьезных ошибок, к нерациональности процесса тренировки.

Многие специалисты указывают на недостаток внимания к подготовке резервов в детских спортивных школах. Это выражается, в том числе, отсутствии должного учета физического состояния и подготовленности юных гимнастов, особенно 11–12-летних, на этапе специализированной подготовки, в процессе которой закладывается база будущего спортивного мастерства [16, 36].

Этап начальной спортивной специализации в современной редакции, имеющий название учебно-тренировочный этап (Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») является одним из решающих в становлении гимнаста, как спортсмена, а специализированной литературы посвященной организации тренировочного процесса на этом этапе явно недостаточно. Исходя из этого, необходимо обобщение взглядов ряда специалистов по вопросу тренировки гимнастов с целью разработки технологии начальной специализированной подготовки гимнастов.

Цель исследования: усовершенствовать методику подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивной специализации и обосновать ее эффективность.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гимнастов.

Предмет исследования – методика подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивной специализации.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1 Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки гимнастов на этапе спортивной специализации и определить на этой основе теоретически обоснованные подходы к ее решению

2 На основе определения оптимального набора и соотношения средств подготовки гимнастов на этапе спортивной специализации усовершенствовать методику их подготовки.

3 Оценить эффективность применения экспериментальной методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивной специализации на основе динамики развития их физических качеств.

Результаты исследования. По шести из восьми исследуемых показателей СФП наблюдались достоверные различия между группами. Динамика освоения новых элементов СТП также показывает превосходство представителей экспериментальной группы. Таким образом, применение усовершенствованной методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивного совершенствования способствует повышению показателей специальной физической и технической подготовленности гимнастов.

ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

1.1 Гимнастика в отечественной системе физического воспитания

Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – тренирую, упражняюсь) – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др. Основные задачи гимнастики:

1 Оздоровительные – укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; формирование правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма.

2 Образовательные – формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации.

3 Воспитательные – это развитие морально-волевых и эстетических качеств. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, смелости, решительности, целеустремленности, упорства, выдержки, инициативности и других качеств.

Место и значение гимнастики в отечественной системе физического воспитания

Гимнастика, созданная на основе многовекового опыта и достижений современной науки в области физического воспитания, в России получила свое дальнейшее развитие и широкое применение. Особенно велико значение

гимнастики в физическом воспитании детей и подростков. С помощью многообразных гимнастических упражнений наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания, когда создается основа для развития двигательных способностей. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся историков древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, заметил: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Русские ученые с мировым именем: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, И.И. Мечников, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, отдавая должное двигательной деятельности человека, большое значение придавали физическим упражнениям (гимнастике), рассматривая их как лучшее средство повышения жизнедеятельности и работоспособности, а также оздоровления и активного отдыха.

Гимнастика формирует важные прикладные навыки и умения в преодолении различных препятствий, переноса тяжестей и т. д., совершенствует координационные способности человека. Гимнастика – незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократному повторению различных переворотов, вращений, спадов, подъемов организм гимнастов все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела. Гимнастика – эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение.

Техника гимнастических упражнений предусматривает легкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя. Это способствует развитию эстетических вкусов гимнастов. Велико и педагогическое значение гимнастики. Находясь в коллективе, спортсмены воспитываются в духе сознательности, активности и творческого отношения к делу. Твердый, регламентированный порядок занятий дисциплинирует гимнастов, приучает их внимательно относиться к процессу физического воспитания. Используемые в гимнастике методы позволяют стимулировать активность интеллектуальной деятельности занимающихся.

П.Ф. Лесгафт, оценивая значение гимнастики в школе, писал: «Умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое одностороннее развитие непременно нарушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека». Физическое воспитание в России осуществляется в двух взаимосвязанных направлениях: общеподготовительном и прикладноспециализированном (профессионально-прикладное, военно-прикладное и спортивно-прикладное). Средства гимнастики, ее методы и формы организации занятий широко применяются как в том, так и в другом направлении.

1.2 Основные средства, методические особенности, виды гимнастики

Типичными для гимнастики средствами (упражнениями) являются специально разработанные двигательные действия. Многие из них заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности людей, некоторые возникали по мере развития научных знаний и опыта применения различных движений в педагогических целях.

Гимнастические упражнения классифицируются в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий на следующие основные группы:

1 Строевые упражнения – совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, ловким, стройным.

2 Общеразвивающие упражнения применяются для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки. С их помощью оказывается избирательное

воздействие на отдельные группы мышц и весь двигательный аппарат в целом, облегчается процесс овладения разнообразными навыками. Общеразвивающие упражнения позволяют человеку овладевать такими двигательными умениями, которые он может использовать для построения двигательных действий любой сложности.

3 Вольные упражнения – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными требованиями. Основная цель композиций – совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения – эффективные средства формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях и просто в учебных целях).

4 Прикладные упражнения – ходьба, бег, метания, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, переползания, равновесия. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разностороннего физического развития.

5 Прыжки – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на 10 сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место.

6 Упражнения на снарядах. Упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, гимнастическом бревне – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение – совершенствование координации движений. Непременное условие успешного овладения этими упражнениями – всесторонняя физическая подготовленность,

а также высокий уровень развития специальных двигательных способностей, волевых качеств и вестибулярного аппарата. Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений. Помимо указанных снарядов в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся: гимнастические стенки, шесты, канаты, лестницы, гимнастические скамейки, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большим группам одновременно.

7 Акробатические упражнения объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая статические положения. Эти упражнения широко применяются на занятиях с различными контингентами для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, воспитания волевых качеств, особенно смелости и решительности, а также для тренировки вестибулярного аппарата.

8 Упражнения художественной гимнастики включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся. Эти упражнения применяются в занятиях с женщинами. При занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты с целью совершенствования и закрепления многих важных навыков и умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся. Перечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (строевые и общеразвивающие упражнения, гимнастические игры и эстафеты);

б) упражнения, направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);

в) упражнения, направленные на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

Такое деление основных гимнастических упражнений облегчает их подбор для решения тех или иных педагогических задач.

Методические особенности гимнастики

Для гимнастических упражнений характерны следующие методические особенности:

1 Разностороннее воздействие на организм человека. С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека.

2 Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

3 Избирательное воздействие на организм человека. Подбором соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц, что способствует развитию необходимых двигательных качеств и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся.

4 Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки. Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движения,

увеличением или уменьшением количества повторений, изменением исходных и конечных положений, варьированием последовательности выполнения упражнений, применением отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся.

5 Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений. По мере овладения тем или иным упражнением обычно переходят к изучению более сложных его вариантов, соединяя трудные элементы, включая в комбинации новые движения и т. п. В этом случае изучаемый учебный материал получает новое качественное (и количественное) выражение. Применение одних и тех же упражнений для решения различных задач может осуществляться путем разнообразного методического оформления (направленной регламентации, использования игровой или соревновательной формы выполнения и т. д.).

В решении важнейших задач по реализации долгосрочной целевой программы по подъему массовости физической культуры и спорта одним из ведущих средств является гимнастика с ее практически неограниченными возможностями, обусловленными рядом факторов, и прежде всего огромным числом всевозможных упражнений.

В России гармонично сочетаются и взаимно дополняют друг друга государственные и самодеятельно-общественные формы организации занятий. Государственные программы физического воспитания предусматривают включение гимнастики как одного из основных средств в обязательные занятия с детьми в детсадах, со школьниками, учащимися ПТУ, техникумов, студентов вузов, военнослужащих.

Самодеятельные занятия, реализуемые по месту учебы, работы или проживания, проводимые в формах кружковой, секционной, клубной работы по гимнастике, обеспечивают внедрение ее различных видов, в том числе и со спортивной направленностью, в широкие слои населения.

В 1940–90 гг. гимнастические нормативы были включены во все ступени комплекса ГТО, сегодня также разработаны тесты на основе гимнастических упражнений, позволяющие оценить двигательную подготовленность, двигательный возраст человека любого возраста.

Значительное место отводится гимнастике в содержании занятий групп здоровья, общей физической подготовки. Все более популярными становятся женская, ритмическая, атлетическая гимнастика, а также такие разновидности гимнастики как шейпинг, стретчинг и др.

Виды гимнастики

Наличие большого числа упражнений – средств гимнастики, многоплановые задачи их применения определяют существование различных видов гимнастики. Культивирование устойчивых видов гимнастики, появление новых ее разновидностей следует рассматривать в связи с основными задачами и функциями физической культуры в нашей стране. С учетом этих критериев отдельные виды гимнастики насыщаются соответствующими средствами. В зависимости от основных задач, решаемых физическим воспитанием в нашей стране, выделяются группы видов гимнастики.

Образовательно-развивающие виды – основная гимнастика и прикладная гимнастика – с их разновидностями связаны с долгосрочным применением большинства средств с целью планомерного физического воспитания, обеспечиваемого государственными программами. С помощью этих базовых видов гимнастики дети, подростки, юниоры, молодежь достигают нового, более высокого уровня общефизической подготовленности, приобретают важные двигательные умения и навыки прикладного и профессионально-прикладного характера.

Оздоровительные виды гимнастики – гигиеническая и ее разновидности (бытовые и производственные формы) сопутствуют занимающимся в течение всей жизни, являются формами фоновой физической культуры широких слоев населения, обеспечивают оптимальное текущее функциональное состояние

организма, восстанавливают работоспособность, повышают эмоциональный тонус, оказывают профилактическое воздействие в условиях профессиональной деятельности. Лечебная гимнастика и ее разновидности также относятся к данной группе видов гимнастики оздоровительной направленности.

Спортивные виды гимнастики культивируются как самостоятельные виды спорта. Выделение двух подгрупп – массовых спортивных видов и спортивных объясняется следующим. Возрастание трудности программ, нацеленных на достижение высокого спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях, требует круглогодичной специализированной интенсивной подготовки, проявления индивидуальных способностей к данному виду спорта, что связано с направленным отбором занимающихся. С целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гимнастики буквально всех желающих разработаны упрощенные классификационные программы категории «Б», доступные и детям и взрослым. Таким образом, наличие теоретически и методически обоснованных по содержанию, направленности многих видов гимнастики предоставляет практически неограниченные возможности применять их для решения самых различных задач, типичных для физического воспитания в целом. Универсальность гимнастики, обусловленная ее методическими особенностями, многообразием средств и видов, позволяет использовать ее в работе с любыми контингентами, делает ее важным и незаменимым средством советской системы физического воспитания.

1.3 Планирование учебных занятий по гимнастике

В деятельности по физическому воспитанию как, впрочем, и в любой иной планомерной деятельности можно условно выделить несколько этапов: планирование, организацию, реализацию, регулирование, контроль и учет. В единстве они представляют собой неотъемлемые слагаемые рациональной организации, целесообразного построения процесса физического воспитания и

управления его результативностью. Функции педагогического планирования заключаются в предвидении ожидаемого результата и логически формализованном проектировании того, как будет (должен) развертываться процесс занятий по гимнастике по пути к этому результату в данных конкретных условиях на базе общих закономерностей физического воспитания; функции учета (контроля) состоят в объективной оценке индивидуальных и других предпосылок достижения цели, проверке реально складывающегося содержания, форм построения и результатов занятий, в сличении запланированных и фактически наблюдаемых параметров, выявлении степени соответствия между ними и внесении при необходимости корректировок, как в сам процесс занятий, так и в параметры плана.

Важно ясно представлять, что как бы тщательно ни разрабатывался план, практически складывающийся процесс физического воспитания далеко не всегда и не во всем совпадает с его запланированными контурами. Главные причины этого в том, что: во-первых, закономерности физического воспитания имеют не однозначно предопределяющий, а вероятностный характер (иначе говоря, они не проявляются механически, а допускают в зависимости от конкретных условий различные вариации одних и тех же тенденций); во-вторых, наши знания об этих закономерностях никогда не являются исчерпывающими; в-третьих, реальные жизненные ситуации, влияющие на ход физического воспитания весьма вариативны, динамичны.

Отсюда вытекают требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и учета (контроля), регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных. В системе физического воспитания в целом есть ряд уровней планирования и контроля, которые представлены:

– планирующей и контрольной деятельностью официальных органов руководства физическим воспитанием в обществе (госкомитетов по физической культуре и спорту, отделов министерств и ведомств, центральных советов

физкультурно-спортивных обществ и т.д.);

- общим планированием и контролем работы по физическому воспитанию в отдельных учреждениях, организациях, коллективах;

- конкретно-педагогическим планированием и контролем как функцией специалистов, непосредственно ведущих физическое воспитание (и занятия 254 по гимнастике, в частности: учителей, преподавателей, методистов, тренеров и т.д.). На верхних уровнях планирование и контроль имеют директивно – управленческий и общерегламентирующий характер. Здесь официально определяются единые целевые установки, учреждаются и вводятся в действие общие программно – нормативные и другие регламентирующие положения, являющиеся исходными для планирования и контроля на всех нижележащих уровнях (это Единая всероссийская спортивная классификация, Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура», Государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности «Физическая культура и спорт», официальные программы по физическому воспитанию для школы, техникума, вуза, ДЮСШ по гимнастике, акробатике, художественной гимнастике – других учебных заведений, учреждений и организаций).

На уровне руководства школы, ПТУ, техникума, ДЮСШ (директор, завуч, декан факультета, заведующего кафедрой) разрабатываются такие документы как: учебный план, план работы, рабочий (или развернутый) учебный план, объем учебной нагрузки, индивидуальные планы преподавателей, учителей, тренеров. На уровне учителей физической культуры, тренеров, преподавателей разрабатываются такие документы, как: план работы, годовой план-график учебного процесса, рабочий (пчетвертной) план, план-конспект урока. В зависимости от задач и специфики коллектива планирование учебной работы осуществляется на длительный период (перспективное планирование), на один год (годовое планирование), на короткие отрезки

времени (полугодие, семестр, четверть).

Работа по гимнастике планируется по четвертям в школах; в ПТУ и в вузах – по полугодиям; в спортивных школах и секциях коллективов физической культуры – по периодам подготовки.

Планирование охватывает все вопросы учебно-воспитательной работы с занимающимися и последовательно направляет их усилия на решение стоящих перед ними задач. Важно, чтобы намеченные планом мероприятия были доступны занимающимся. Среди многообразия различных форм документов планирования на занятиях по гимнастике в нашем вузе предлагается форма, предложенная в учебном пособии «Гимнастика в школе» под авторством Петрова П.К. Рассматриваемые примеры в этой форме не охватывают все многообразие гимнастического материала, но дают направление для творческой самостоятельной работы студента.

Виды планирования спортивной тренировки в гимнастике

В практике работы спортивных школ различают следующие виды планирования:

- 1 Перспективное на несколько лет.
- 2 Годовое на 1 год.
- 3 Оперативное (текущее) на месяц, неделю.

Процесс подготовки гимнастов можно разделить на ряд этапов (периодов):

- 1-й период начальной подготовки;
- 2-й период – овладение программой 2 и 1 разрядов,
- 3-й период – овладение программой мастера спорта.

Последующие этапы, связанные со спортивным совершенствованием, определяются календарем соревнований и индивидуальными задачами, стоящими перед гимнастами. Каждый этап делится в среднем на 2-3 года.

Перспективный план составляют последовательно на каждый из этих этапов. Важнейшим принципом многолетнего планирования является

постепенность в освоении программы. Не следует спешить с переходом от одного разряда к другому. В перспективном плане отражаются следующие разделы:

1 Состав группы (ФИО, год рождения, краткая характеристика гимнаста).

2 Основные этапы учебно-тренировочной работы (этапы подготовки, цель каждого этапа, основные этапы физической, технической, волевой подготовки, средства и методы обучения и совершенствования).

3 Объем и интенсивность тренировочных нагрузок (количество занятий в неделю, их продолжительность, время на общую и специальную физическую подготовку, количество видов многоборья в основных и дополнительных занятиях, количество соревнований).

4 Нормативы по общей и специальной физической подготовке (наименование нормативов и требования по годам обучения).

5 Нормативы по технической подготовке (наименование нормативов и оценки по годам обучения).

6 Ориентировочная сетка учебных часов (содержание занятий, общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники, участие в соревнованиях и др., количество часов по годам обучения).

1.4 Основы спортивной тренировки в гимнастике

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности (Л. П. Матвеев 1977 г). Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности, с другой.

Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге – в росте спортивных достижений. Тренировка является одной из форм подготовки гимнастов. Однако содержание подготовки не исчерпывается лишь тренировкой.

Подготовка – понятие более широкое, чем тренировка. Подготовка следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, форм и условий (соревнование, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на нравственные, социальные, этические и другие темы, самостоятельная работа с книгой, демонстрация кинофильмов и т.д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности гимнастов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям.

Готовность юных гимнастов к достижениям характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и других (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность). Успешно осуществлять педагогический процесс можно лишь с помощью научно-обоснованной системы подготовки.

Такой подход к процессу подготовки гимнастов предусматривает комплекс взаимосвязанных элементов, строгое сочетание и взаимодействие которых обеспечивает успешную работу с детьми и подростками.

1.5 Этапы спортивной подготовки и задачи на этапах

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной гимнастики, а так же выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной гимнастикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и здоровому образу жизни;
- обучение основам техники спортивной гимнастики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитию выносливости, быстроты, гибкости, силовых, скоростно-силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочные группы (группы спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых

учащихся, проявивших способности к занятиям спортивной гимнастикой, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование выполнения упражнений на гимнастических снарядах;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование физических качеств.
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства и спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего уровня функциональной подготовки;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства, норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

- сохранение здоровья.

1.6 Принципы спортивной тренировки

Основными принципами спортивной тренировки являются:

- единство общей и специальной подготовки (всесторонность и специализация),

- направленность к высшим достижениям,

- непрерывность тренировочного процесса,

- постепенность повышения нагрузок и необходимость максимальных нагрузок,

- волнообразность динамики нагрузок,
- цикличность тренировки (недельный, месячный, годичный, олимпийский циклы),
- индивидуализации применяемых средств и методов тренировки.

Единство общей и специальной подготовки. В условиях цивилизованного общества спорт не самоцель, а одно из средств всестороннего развития и воспитания человека. ОФП создает фундамент для достижения спортивного результата, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений и навыков, физических и морально-волевых качеств.

Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха (нагрузкой принято называть величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся).

Постепенность увеличения и применение максимальных нагрузок являются обязательным условием роста спортивных результатов. В соответствие с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило плавно, без резких колебаний (под объемом нагрузки следует понимать суммарное количество выполненной тренировочной работы, а под интенсивностью – напряженность работы, степень ее концентрации во времени).

Однако между увеличением тренировочных нагрузок и процессом приспособления к ним организма спортсмена нет прямолинейной зависимости: наблюдаются периодические спады и подъемы, или так называемая волнообразность динамики тренировочных нагрузок. Дело в том, что с течением времени организм приспособливается к однообразной нагрузке, и она для него больше не является тем раздражителем, который необходим, чтобы вызвать новое повышение функциональных возможностей. Поэтому в тренировке следует чередовать малые, средние, большие и максимальные

нагрузки.

Цикличность тренировочного процесса находит отражение в многолетнем и поэтапном планировании. Выделяются большие, средние, малые тренировочные циклы, в процессе которых решаются общие и частные задачи подготовки спортсмена.

Индивидуализация спортивной тренировки – это учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности на данном этапе тренировочного процесса.

Важно помнить, что все принципы спортивной тренировки тесно связаны между собой и представляют единство: нельзя пренебрегать ни одним из них.

Таким образом, можно заключить следующее:

Гимнастика формирует важные прикладные навыки и умения в преодолении различных препятствий, переноса тяжестей и т. д., совершенствует координационные способности человека. Гимнастика – незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократному повторению различных переворотов, вращении, спадов, подъемов организм гимнастов все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела. Гимнастика – эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение.

Готовность юных гимнастов к достижениям характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и других (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование было организовано на базе Научно-исследовательского центра спортивной науки, ИСТиС, ЮУрГУ. Продолжительность исследования: май 2017 – июнь 2018. Исследование было проведено в три этапа.

На первом этапе (май – август 2017 г.):

- обозначенная проблема была изучена по литературным источникам;
- выявлен уровень разработанности различных аспектов проблемы;
- определен подход к организации подготовки гимнастов 11–12 лет;
- намечены направления экспериментальной программы.

На втором этапе (сентябрь 2017 г. – май 2018 г.) было произведено следующее:

- усовершенствование экспериментальной методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивного совершенствования;
- организация работы экспериментальной и контрольной групп.

В исследовании принимали участие спортсмены СШОР №4 г. Челябинска. Контрольную группу (n=11) и экспериментальную группу (n=11) составляли гимнасты в возрасте – 11–12 лет. В контрольной группе тренировочные занятия были организованы по стандартной методике, применяемой в ДЮСШ. Экспериментальная группа занималась по усовершенствованной методике. Количество тренировочных занятий в обеих группах было одинаковым.

Третий этап (июнь 2018 г.) включал:

- оценку эффективности усовершенствованной методики на основе анализа показателей специальной физической и технической подготовленности;
- анализ полученных в исследовании показателей;
- формулирование выводов;
- оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

В исследовании был использован следующий комплекс методов: анализ научно-методической литературы и нормативных документов, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы и нормативных документов проводился с целью получения информации по интересующей нас проблеме, при этом особое внимание уделялось изучению возрастных особенностей, а также вопросам, связанным с основными аспектами подготовки гимнастов.

Педагогическое наблюдение заключалось в регистрации тренировочной и соревновательной деятельности путём фиксации основных аспектов тренировочного процесса. Результаты наблюдений использовались для определения подхода к планированию методики подготовки гимнастов.

Педагогическое тестирование применялось для оценки специальной физической и технической подготовленности. Для оценки специальной физической подготовленности использовались следующие контрольные испытания:

- бег 20 м;
- прыжок в длину с места;
- лазанье по канату;
- высокий угол;
- спичаг;
- подъём силой;
- горизонтальный вис сзади;
- круги двумя;
- наклон вперед.

Для оценки специальной технической подготовленности анализировались следующие показатели (определялось количество вновь усвоенных элементов за период эксперимента):

- СТП вольные упражнения;
- СТП конь-махи;
- СТП кольца;
- СТП опорный прыжок;
- СТП брусья;
- СТП перекладина;
- общая СТП;

Педагогический эксперимент включал организацию работы экспериментальной и контрольной групп.

Работа в экспериментальной группе строилась по разработанной методике, в контрольной – по методике подготовки гимнастов, принятой в ДЮСШ [29] в течение одного учебного года. Количество и продолжительность тренировочных занятий в обеих группах были одинаковы.

Методы математической статистики

Математическая обработка результатов, проводилась по следующей схеме.

В начале определяется средняя арифметическая величина (M) относительно исходных и конечных показателей основной и контрольной групп:

$$M = \sum N : n, \quad (1)$$

где: N – количественное выражение измеряемого показателя;
 n – число повторений.

Более точно, степень разнообразия характеризует среднее квадратичное отклонение (δ), которое можно вычислить по формуле 2:

$$\delta = (M_{\max} - M_{\min}) : k, \quad (2)$$

где: M_{\max} – максимальный член выборки;

M_{\min} – минимальный член выборки;

k – коэффициент Типпетта, который определяется по таблице и зависит от числа наблюдений.

Ошибку средней арифметической получаем по формуле 3:

$$m = \delta : \sqrt{n-1}, \quad (3)$$

где: m – ошибка средней арифметической;

δ – среднее квадратичное отклонение;

n – число повторений.

Различие двух сравниваемых выборок рассчитываем путем получения критерия Стьюдента:

$$t = (M_1 - M_2) : (\sqrt{m_1^2 + m_2^2}), \quad (4)$$

где: M_1, M_2 – средние арифметические величины сравниваемых выборок;

m_1, m_2 – ошибки средних арифметических величин.

Достоверность различий определялась по таблице. Нижней границей достоверности являлся уровень $P < 0,05$

Темпы прироста изучаемых показателей оценивались по методике С. Броди по следующей формуле:

$$W = \frac{100(M_1 - M_2)}{0,5(M_1 + M_2)}, \quad (5)$$

где: W – темпы прироста результатов (в %);

M_1 – средняя арифметическая в начале эксперимента;

M_2 – средняя арифметическая в конце эксперимента.

Математическая обработка полученных показателей проводилась с использованием программного обеспечения «Microsoft Excel».

2.3 Описание усовершенствованной методики подготовки гимнастов

Применялся метод интегральной тренировки, включающий нагрузки силовой направленности на снарядах с включением элементов со сложностью групп А и Б. Примерный набор упражнений представлен ниже

1 Упражнения для развития силы мышц туловища:

- отмахи в стойку на параллельных брусьях (10-12 раз);
- высокий угол из упора на руках (20 с);
- удержание туловища в статическом положении на опоре (мышцы спины и брюшного пресса - 45 с);
- «спичаг» (10 раз);
- поднимание ног на шведской стенке (15-20 раз).

2 Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- отжимание в стойке на руках на параллельных брусьях (10-15 раз);
- отжимание в упоре, ноги на опоре (10-15 раз);
- лазанье по канату без помощи ног - 3 метра;
- подтягивание в висе на перекладине (10 раз);
- отмахи в стойку на высоких брусьях (10-12 раз).

3 Упражнения для развития силы ног:

- «пистолеты» (приседы на одной ноге) (10 раз на каждую ногу);

- прыжки на повышенную опору (15 раз);
- прыжки через скамейку вправо, влево (40 прыжков);
- прыжки в длину с продвижением вперед по кругу;
- прыжки со сменой ног на гимнастическом мостике (30 раз);
- бег на месте.

Упражнения на развитие подвижности в суставах позвоночника.

- стойка на коленях, руки вверх хватом за локти, партнер давит на грудной отдел позвоночника между лопатками.
- лежа на животе – прогибание в упоре на руки.
- лежа на животе – прогибание назад в упоре на руки со сгибанием ног.
- лежа на животе – прогибание назад, руки вверх с помощью партнера.
- стойка на груди, пружинные движения, сгибая ноги в коленях.
- лежа на спине, руки в стороны, ноги вперед, разведение ног в стороны.

Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах у гимнастической стенки.

- «шпагаты» на правую, левую ноги, поперечный со стула, со стола, между стульев.
- стойка боком к гимнастической стенке, взмахи: правая нога вперед; левая нога вперед; правая нога в сторону; левая нога в сторону; правая нога назад; левая нога назад.
- стойка спиной к гимнастической стенке, прямая нога вперед-вверх, стопой зацепиться за рейку: правая нога вперед; левая нога вперед; правая нога в сторону; левая нога в сторону.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Оценка показателей специальной физической подготовленности в группах исследования

Нами была протестирована контрольная и экспериментальная группа до и после эксперимента посредством шести контрольных испытаний. Динамика показателей представлена в таблице 1 и на рисунках 1–3.

Таблица 1 – Динамика показателей специальной физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах, $M \pm m$

Показатель	Этап исследования	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность
Бег 20 м, с	До	3,72±0,10	3,75±0,09	>0,05
	После	3,52±0,10	3,37±0,11	<0,05
	Достоверность	>0,05	<0,05	
Прыжок в длину с места, см	До	175,84±8,26	176,24±8,01	>0,05
	После	196,91±9,9	202,89±9,07	<0,05
	Достоверность	>0,05	<0,05	
Лазанье по канату, с	До	12,35±0,61	12,60±0,57	>0,05
	После	10,85±0,59	10,74±0,55	<0,05
	Достоверность	>0,05	<0,05	
Высокий угол, с	До	19,67±1,12	20,07±1,14	>0,05
	После	22,11±1,11	23,07±1,13	>0,05
	Достоверность	>0,05	>0,05	
Спичак, кол-во раз	До	12,03±0,65	11,93±0,56	>0,05
	После	13,63±0,69	14,66±0,58	<0,05
	Достоверность	>0,05	<0,05	
Подъём силой, кол-во раз	До	10,12±0,51	9,89±0,50	>0,05
	После	11,49±0,46	12,00±0,49	>0,05
	Достоверность	>0,05	<0,05	
Горизонтальный вис сзади, с	До	10,19±0,41	10,04±0,41	>0,05
	После	11,72±0,40	12,07±0,38	<0,05
	Достоверность	>0,05	<0,05	
Круги двумя, кол-во раз	До	35,20±0,58	37,01±0,52	>0,05
	После	41,22±0,56	45,46±0,58	<0,05
	Достоверность	>0,05	<0,05	
Наклон вперед, см	До	14,38±0,55	14,26±0,55	>0,05
	После	16,54±0,55	17,46±0,55	>0,05
	Достоверность	<0,05	<0,05	

В результате сравнительного анализа было выявлено, что после педагогического эксперимента у гимнастов из опытных групп наблюдаются достоверные статистические различия между показателями следующих контрольных испытаний по СФП: круги двумя, горизонтальный вис сзади, спичак, лазанье по канату, прыжок в длину с места, бег 20 м (достоверные изменения в 6 из 8 исследуемых показателей) (таблица 1).

Динамика показателей специальной физической подготовленности (в %) контрольной и экспериментальной групп представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Динамика показателей специальной физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп (в %)

Как видно из представленных данных, во всех исследуемых показателях наблюдается положительная динамика, что может быть объяснено периодом интенсивного развития организма. Изменение в контрольной группе: от 5,12 до 17,01, в экспериментальной: от 10,12 до 23,41 в среднем по всем исследуемым показателям специальной физической подготовленности составило: в контрольной группе – 12,85%, в экспериментальной – 17,53%

3.2 Оценка показателей специальной технической подготовленности в группах исследования

Анализ прироста показателей технической подготовленности за период эксперимента у юных гимнастов выявил, что в обеих группах на всех видах гимнастического многоборья наблюдается положительная динамика (определялось количество вновь усвоенных элементов за период эксперимента) (рисунок 2).

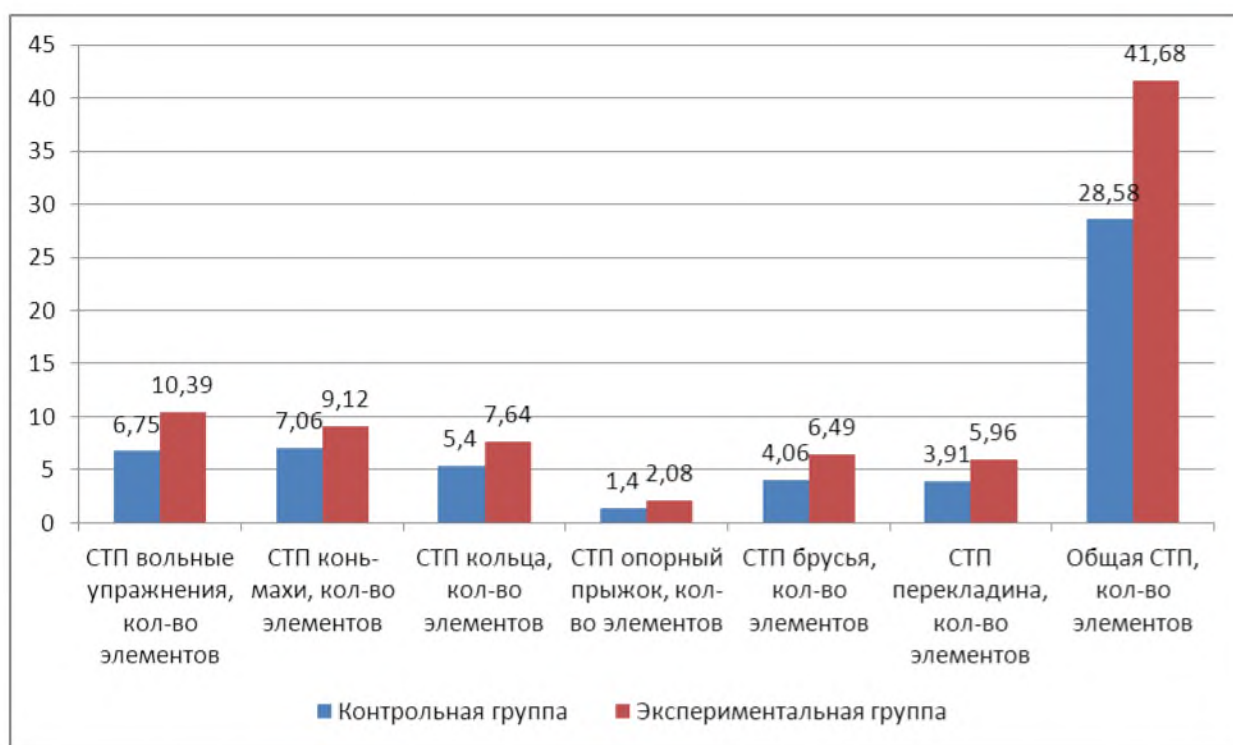


Рисунок 2 – Динамика показателей технической подготовленности за период эксперимента (количество элементов)

Как видно из представленных данных, среднегрупповое количество усвоенных элементов в обеих группах было значительным, однако превосходство было у представителей экспериментальной группы (в общем, на 13,1 усвоенный за период эксперимента элемент больше, чем в контрольной).

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

На начало исследования в изучаемых показателях между группами не выявлено достоверных различий, что говорит об однородности показателей подготовленности.

Применение усовершенствованной методики содействует повышению уровня развития специальной физической и технической подготовленности.

По шести из восьми исследуемых показателей СФП наблюдались достоверные различия между группами.

Динамика освоения новых элементов СТП также показывает превосходство представителей экспериментальной группы (в общем на 13,1 усвоенный за период эксперимента элемент больше, чем в контрольной).

Таким образом, применение усовершенствованной методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивного совершенствования способствует повышению показателей специальной физической и технической подготовленности гимнастов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гимнастика формирует важные прикладные навыки и умения в преодолении различных препятствий, переноса тяжестей и т. д., совершенствует координационные способности человека. Гимнастика – незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократному повторению различных переворотов, вращений, спадов, подъемов организм гимнастов все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела. Гимнастика – эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение.

Готовность юных гимнастов к достижениям характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и других (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Многие специалисты указывают на недостаток внимания к подготовке резервов в детских спортивных школах. Это выражается, в том числе, и в недооценке роли педагогического контроля за физическим состоянием и подготовленностью юных гимнастов, особенно 11–12-летних, на этапе специализированной подготовки, в процессе которой закладывается база будущего спортивного мастерства.

В результате сравнительного анализа было выявлено, что после педагогического эксперимента у гимнастов из опытных групп наблюдаются достоверные статистические различия между показателями следующих контрольных испытаний по СФП: круги двумя, горизонтальный вис сзади, спичак, лазанье по канату, прыжок в длину с места, бег 20 м (достоверные изменения отмечены в шести из восьми исследуемых показателей).

Среднегрупповое количество усвоенных элементов СТП в обеих группах было значительным, однако превосходство было у представителей экспериментальной группы.

Таким образом, применение усовершенствованной методики подготовки гимнастов 11–12 лет на этапе спортивного совершенствования способствует повышению показателей специальной физической и технической подготовленности гимнастов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абалаков, В.М. Самодельное оборудование спортивных площадок пионерских лагерей / Абалаков В. М.: ФиС, 1945. – 44 с.
- 2 Абрамян, А.С. Массовые гимнастические выступления / Абрамян А.С. – М.: ФиС, 1966. – 96 с.
- 3 Алекперов, М.А. Гимнастика : метод. пособие / Алекперов М.А., Силин В.И. М.: Воениздат, 1970. – 143 с.
- 4 Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 231 с.
- 5 Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: ФиС, 1985. – 193 с.
- 6 Бодюков, Е.В. Научно-методические основы атлетической гимнастики оздоровительной направленности: Монография / Е.В. Бодюков. – Барнаул: АлтГТУ, 2006. – 182 с.
- 7 Вильчковский, Э.С. Физическое воспитание школьников / Э.С. Вильчковский. – М.: Логос, 2002. – 425 с.
- 8 Воронин, Д.И. Учебная практика как средство формирования готовности будущего педагога физической культуры к профессиональной деятельности: диссертация ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Д.И. Воронин. – Нижний Новгород, 2009. – 236 с.
- 9 Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: ФиС, 2007. – 911 с.
- 10 Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 508 с.
- 11 Гимнастика: учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. – [2-е изд.]. – М.: ФиС, 1979. – 215 с.

12 Гимнастика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.

13 Гимнастика: Учебник для студентов педвузов / Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – М.: ФиС, 2001.

14 Гусак, Ш.З. Гимнастические пирамиды / Ш.З. Гусак. – М.; Л.: ФиС, 1949. – 103 с.

15 Гусак, Ш.З. Групповые акробатические упражнения / Ш.З. Гусак. – М.: ФиС, 1969. – 168 с.

16 Дмитриев, С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: Спорт, искусство, дидактика. – Н. Новгород: Изд-во НГПУ, 2011. – 359 с.

17 Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М., 2001. – 264 с.

18 Зайцев, В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой: Лекция / В.Н. Зайцев. – Смоленск: СГИФК, 1989. – 29 с.

19 Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 223 с.

20 Калачев, Г.А. Физиология мышечной деятельности и спорта: Учеб. пособие / Г.А. Калачев. – Барнаул, 2004. – 226 с.

21 Карасев, А.В. Энциклопедия физической подготовки / А.В. Карасев. – М.: Лептос, 1994.

22 Кузнецов, В.А. Технология обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: Уч.-метод. пособие / В.А. Кузнецов, Д.И. Воронин. – Н. Новгород: СГУТиКД, 2008. – 34 с.

23 Лайзане, С. Я. Физическое воспитание школьников. - М.: Просвещение, 2004. - 268 с.

24 Лупандина, Н.А. Физическая подготовка школьников. – СПб.: Нева, 2003. – 326 с.

25 Матвеев, А.П. Физическая культура: программа для учащихся 1–11 классов / А.П. Матвеев. – М.: Дрофа, 2004.

26 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.

27 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. ч. 1: Введение в общ. теорию физ. культуры / Матвеев Л.П.; РГАФК. 2-е изд., испр. и доп. М.: [Изд-во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002.

28 Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М.М. Кольцовой. – М.: Педагогика, 2003. – 375 с.

29 Николаев, А.Д. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности. – М.: ЮНИТИ, 2004. – 381 с.

30 Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Астрель»: ООО «АСТ», 2004. – 863 с.

31 Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

32 Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов: рек. м-вом образования РФ / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003.

33 Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Киев: Вища школа, 1984. – 352 с.

34 Попов, Г.И. Биомеханика: учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 033100 «Физ. культура»: рек. УМО по специальностям пед. образования / Г.И. Попов. 3-е изд., стер. – М.: Academia, 2008. – 254 с.

35 Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Попова Е.Г. – М.: Терра-спорт, 2000. – 72 с.

36 Ращупкин, Г.В. Физическая культура школьников / Г.В. Ращупкин. – СПб.: Нева, 2004.

37 Физическое воспитание детей школьного возраста / Под ред. Ю. Ф. Лури. – М.: Просвещение, 2003. – 268 с.

38 Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: Уч. пособие для ин-тов физической культуры. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.

39 Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений – 2-е издание, испр. и доп. – М.: Издание центр «Академия», 2001.

40 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.В. Кузнецов В.В. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

41 Чичикин, В.Т. Конспект урока по физической культуре: Методические рекомендации. – Горький: ГГПИ, 1983. – 21 с.

42 Чичикин, В.Т. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении: методическое пособие / В.Т. Чичикин. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования. – 2010. – 311 с.

43 Чичикин, В.Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении; Департамент образования нижегород. обл., Нижегород. ин-т развития образования / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. – Н. Новгород: Нижегород. гуманит. центр, 2007.