

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

PHYSICAL PREPARATION OF GYMNASTS OF PRIMARY SCHOOL AGE

**G. Shamalov
E. Chernaya**

Summary. The aim of the article is to study the effectiveness of physical training of gymnasts of primary school age. The author proposes the author's method of physical training and conducted a pedagogical experiment to identify its effectiveness. The experimental technique involves the use of exercises of special and General physical training, and also offers methods: game, continuous, circular and repeated.

The study uses methods of pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

The results of the study prove the effectiveness of the proposed method of physical training of gymnasts of primary school age. Diagnosis was carried out according to the results of six tests of physical fitness.

The author concludes about the effectiveness of the proposed method of physical training, and also considers the practical significance of this study.

Keywords: physical training; gymnasts of primary school age; sports gymnastics; physical qualities; methods.

Шакамалов Геннадий Мавлитович

Старший преподаватель, ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»
gena1861@yandex.ru

Черная Елена Викторовна

Доцент, ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»
chernayaev@cspu.ru

Аннотация. Целью представленной статьи является изучение эффективности физической подготовки гимнастов младшего школьного возраста. Автором предлагается авторская методика физической подготовки и проводится педагогический эксперимент по выявлению ее эффективности. Экспериментальная методика предполагает использование упражнений специальной и общей физической подготовки, а также предлагаются методы: игровой, непрерывный, круговой и повторный.

В исследовании используются методы педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, педагогического тестирования, методы математической статистики.

Результаты исследования доказывают эффективность предлагаемой методики физической подготовки гимнастов младшего школьного возраста. Диагностика проводилась по результатам шести тестам физической подготовленности.

Авторами делается вывод об эффективности предложенной методики физической подготовки, а также рассматривается практическая значимость данного исследования.

Ключевые слова: физическая подготовка; гимнасты младшего школьного возраста; спортивная гимнастика; физические качества; методика.

Введение

Гимнастика является видом спорта которых характеризуется высокой технической сложностью и ранней специализацией. Это один из наиболее сложных в техническом отношении и красочный вид спорта, включающий упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки и упражнения на ковре с акробатическими соединениями. Разнообразие используемых упражнений, сложность которых повышается с ростом мастерства спортсмена, содействует совершенствованию основных физических и психических качеств человека.

Необходимость повышения уровня специальной физической подготовленности юных гимнастов объясняется прежде всего прогрессирующим ростом разрядных требований. Значительное усложнение соревновательных комбинаций, увеличение количества выполняемых

упражнений требует от юных спортсменов высокого уровня технической подготовленности, в то время как известно, что без должного развития физических качеств невозможен прогресс в техническом мастерстве спортсменов. Особую актуальность, в связи с этим приобретает поиск новых, эффективных методов и средств с целью достижения необходимого уровня физической подготовленности, позволяющего добиться более высоких результатов.

Гимнасты с низким уровнем физической подготовленности не могут качественно освоить даже базовые упражнения, вследствие чего испытывают трудности при выполнении целостных соревновательных комбинаций, особенно при включении в них сложных упражнений. В то время как «спортивная гимнастика, с постоянно усложняющимся программным материалом требует от гимнастов уже в юном возрасте исполнения упражнений высокой сложности» [1, с. 51].

В.С. Шерин также отмечает, что технология многолетней подготовки гимнастов строится в числе прочего на постоянном совершенствовании физических качеств гимнастов [5, с. 167].

Сами по себе упражнения спортивной гимнастики широко известны и используются для физической подготовки курсантов. «Спортивная гимнастика имеет значительный арсенал разнообразных упражнений, форм и способов организации занятий, является одним из базовых видов физической подготовки курсантов военного вуза» [3, с. 172]. Это говорит о том, что в самой гимнастике достаточно методов и средств для физической подготовки спортсменов, однако их эффективность может быть различна.

Мы в своих работах уже затрагивали вопросы физической подготовки гимнастов младшего школьного возраста, и сейчас мы продолжаем исследование по направлению повышения эффективности физической подготовки юных спортсменов [4, с. 189].

Интересно исследование О.И. Загревский с соавтором, который посвятил статью раскрытию методов силовой подготовки гимнастов [2, с. 136], однако в своём исследовании мы рассматриваем разностороннюю физическую подготовку гимнастов.

Проблема данного исследования заключается в необходимости преодоления противоречия между сложившейся системой обучения в гимнастике и возрастающими требованиями к физической подготовке юных гимнастов.

Цель исследования — изучить эффективность физической подготовки гимнастов младшего школьного возраста.

Организация и методика исследования

Исследования проводились на базе СДЮСШ по спортивной гимнастике (г. Челябинск) в течение пяти месяцев с октября по февраль. График проведения тренировок: контрольная группа — вторник, четверг, суббота с шести до восьми вечера; экспериментальная группа — понедельник, среда, пятница с шести до восьми вечера. В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие юные гимнасты-мальчики 7–8 лет в количестве 24-х человек. Из них были сформированы контрольная (12 человек), и экспериментальная (12 человек) группы.

Экспериментальная и контрольная группы находились до эксперимента в равных условиях: одинаковый

уровень физической и технической подготовленности, одинаковый уровень физического развития и состояния здоровья. В процессе исследования контрольная и экспериментальная группы занимались по стандартной методике подготовки предложенной программой для СДЮСШ по спортивной гимнастике, однако в экспериментальной группе внедрялась авторская методика физической подготовки.

Физическая подготовка в спортивной гимнастике с гимнастами младшего школьного возраста преимущественно носит специализированный характер. Это во многом связано с тем, что спортивная гимнастика является ранним видом спорта и технически сложные элементы и связанная с ними подготовка обуславливает выполнение специфических для данного вида спорта упражнений. Тем не менее, общая физическая подготовка должна занимать значительное место в совокупности физической подготовки спортсменов младшего школьного возраста. Именно на основе общей физической подготовке базируется специальная физическая подготовка.

Изучая методику физической подготовки юных гимнастов, мы выявили, что развитие физических качеств происходит на протяжении всего тренировочного занятия. Однако в начале и в конце тренировки отводится время для выполнения специальных упражнений физической подготовки. Проведя педагогическое наблюдение за тренировочным процессом и изучив доступную нам научно методическую литературу, мы сформулировали авторскую методику физической подготовки гимнастов младшего школьного возраста.

Предлагаемая нами методика физической подготовки гимнастов младшего школьного возраста предполагает использование игрового, кругового, непрерывного и повторного методов физической подготовки с использованием сочетания в одном тренировочном занятии упражнений специальной и общей физической подготовки. Таким образом, мы повышаем общий объем выполняемых упражнений гимнастами, и, кроме этого, за счет применения упражнений общей и специальной физической подготовки тренировка более разнообразна.

Рассмотрим методы и средства предлагаемой нами методики физической подготовки гимнастов младшего школьного возраста. Игровой метод следует использовать в завершении тренировки. Проводились адаптированные игры с использованием гимнастических упражнений и элементов. Например, подвижная игра «Салки» проводилась разными способами передвижения, подвижная игра «Пузырь» проводилась в сочетании различных гимнастических элементов (мостик, шпагат, стойка

на лопатках) и так далее. Адаптированные под спортивную гимнастику подвижные игры проводились в конце тренировки в течение 5 минут, без перерывов на отдых.

Круговой метод следует использовать как в начале тренировки, так и в конце. В круговую тренировку необходимо включать следующие упражнения: подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях, отжимание на полу в упоре лежа, лазание по канату (желательно без помощи ног), прыжок в длину, стойка на руках придерживаясь стенки, спичаг с помощью тренера на брусьях, поднимание ног на гимнастической стенке, приседание на одной ноге («Пистолетик»), выпрыгивания из положения упор присев. В нашей методике мы отдельно выделяем упражнения круговой тренировки для развития гибкости гимнастов: гимнастический мостик; складка ноги вместе и ноги врозь; три вида шпагата и полушпагаты; махи ногами у гимнастической стенки (в разные стороны); сед на носках и вставание на прямые ноги на носках; выкруты рук с гимнастической палкой или резинкой.

Таким образом, из представленных упражнений для одного тренировочного занятия нужно выбирать не более шести. Выполнение упражнения должно быть качественным, с соблюдением техники движений (без использования инерции). За одну тренировку необходимо проводить не менее двух кругов. Круговой метод следует использовать не менее одного раза в неделю.

Непрерывным методом мы предлагаем развивать гибкость и общую выносливость гимнастов младшего школьного возраста. Непрерывный метод нужно использовать только в конце тренировки по 10–15 минут. Для развития общей выносливости нужно выполнять кросс по 10–15 минут, на школьном стадионе. Выполнение упражнений для развития гибкости непрерывным методом проводится следующим образом — гимнасты выполняют каждое упражнения на гибкость каждое по 2–3 минуты со сменой упражнения без перерыва между ними, и так в течение 10–15 минут. Непрерывный метод следует использовать через тренировку с чередованием, на развитие общей выносливости и на развитие гибкости.

Повторный метод следует использовать в начале тренировки, выполнять упражнения на силу: подтягивание, отжимание, поднимание ног, лазание по канату и другие. Нагрузка должна составлять 2–3 подхода по 10–20 с работы (напряжения).

Результаты исследования и их анализ

После проведения опытно-экспериментальной части исследования, мы получили следующее повыше-

ние уровня физической подготовленности у гимнастов младшего школьного возраста.

Результаты теста «выпрыгивания из полного приседа вверх» были достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе на 22%, тогда как в контрольной группе результаты также достоверно улучшились, но всего на 16%.

Результаты силового теста «подтягивания» были достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе на 33%, в контрольной группе результаты также достоверно улучшились, но всего на 18%.

Результаты силового теста «отжимания» достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе на 30%, в контрольной группе результаты также достоверно улучшились, но всего на 17%.

Результаты скоростно-силового теста «прыжок в длину» достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе на 5%, в контрольной группе результаты также достоверно улучшились, но всего на 2%.

Результаты теста «мостик» были достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе на 17%, в контрольной группе результаты также достоверно улучшились, но на 13%. Это обстоятельство является очередным доказательством эффективности применения авторской методики физической подготовки в тренировке гимнастов экспериментальной группы.

Результаты теста «челночный бег» были достоверно выше на конец эксперимента в экспериментальной группе на 14%, в контрольной группе результаты также достоверно улучшились, но на 10%. Результаты достоверно улучшились в обеих группах испытуемых, что свидетельствует о позитивных изменениях нервно-мышечного аппарата юных спортсменов под влиянием тренировочных занятий по обеим методикам физической подготовки, однако улучшения в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Выводы и заключение

Высокий уровень достижений в спортивной гимнастике предъявляет повышенные требования к координационным способностям занимающихся, к уровню развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, смелости, решительности.

Физическая подготовка детей младшего школьного возраста должна сочетать разные методы и средства, как общей физической подготовки, так и специальной физической подготовки. В процессе опытно-экспери-

ментальной работы использовались упражнения общей и специальной физической подготовки гимнастов младшего школьного возраста способствующих развитию основных двигательных качеств. Результаты педагогического эксперимента показали значительный качествен-

ный рост в физической подготовке юных спортсменов экспериментальной группы. Результаты проведенного исследования могут быть полезны тренерам по спортивной гимнастике, которые работают с детьми младшего школьного возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубова А. А. Особенности развития психомоторных способностей у юных гимнастов 6–9 лет // Физическая культура, спорт — наука и практика. 2010. — № 4. — С. 51–55.
2. Загrevский О. И., Загrevский, В. О. Методы силовой подготовки гимнастов // Вестн. Том. гос. ун-та. 2013. — № 377. — С. 136–139.
3. Кривошекова О. Н., Бебинов С. Е., Крылова Т. И. Использование элементов спортивной гимнастики в физической подготовке курсантов военного вуза // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. — № 4 (158). — С. 172–177.
4. Шакамалов Г. М. Интеграция физической и технической подготовки в аспекте здоровьесберегающей направленности тренировки гимнастов 7–8 лет // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. — № 2 (108). — С. 189–194.
5. Шерин, В. С. Основы технологии подготовки и обучения в гимнастике // Вестн. Том. гос. ун-та. 2013. — № 372. — С. 167–169.

© Шакамалов Геннадий Мавлитович (gena1861@yandex.ru), Черная Елена Викторовна (chernayaev@cspu.ru).
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



ЮургГПУ