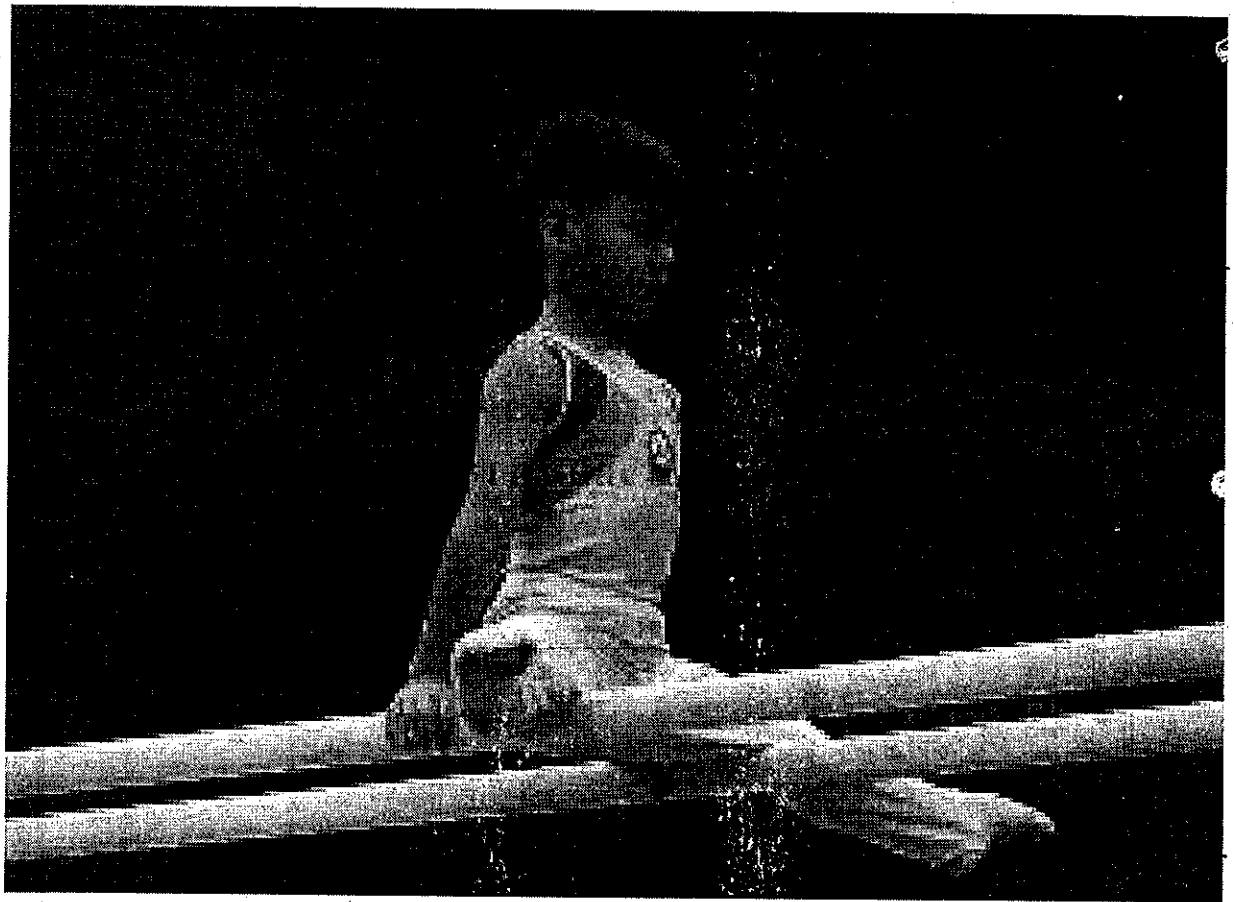


МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Оценка физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет



Максимов Руслан Олегович

Тренер-преподаватель БУ ДО «СШОР № 6»

Чебоксары 2024

CC

O

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет.....	6
1.1. Анатомо - физиологические особенности детского организма.....	6
1.2. Критерии и методы оценки физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет.....	15
Глава II. Цель, задачи, методы, методика и организация исследования...	21
2.1. Цель, основные задачи и методы исследования, его методика и организация	21
2.2. Программа подготовки юных гимнастов 6-7 лет.....	26
Глава III. Анализ полученных результатов динамики физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет.....	31
Заключение.....	39
Список литературы.....	41

Введение

Физическая подготовленность юных гимнастов играет важную роль в их спортивной карьере, так как изменения, происходящие в строении и физиологическом состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только возрастными особенностями, но и начальным воздействием систематических занятий физическими упражнениями.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что существующие системы и методики подготовки гимнастов достаточно эффективны. Вместе с тем, в современной спортивной гимнастике есть неиспользованные резервы в подготовке спортсменов, нерешенные вопросы и даже недостатки. Анализ литературы, систематические наблюдения за гимнастами на разных уровнях подготовки и выступлений в соревнованиях, собственный опыт гимнаста и тренера позволили обнаружить эти недостатки. Например, из большого количества детей, приступивших к занятиям гимнастикой через 3 – 4 года в группах специализированной подготовки остаются единицы. Достижениями международного класса отмечены лишь отдельные спортивные школы. Причины кроются в «натаскивании» юных гимнастов на спортивные разряды, эксплуатации физических качеств, данных естественным биологическим развитием. Овладение трудными гимнастическими упражнениями в раннем возрасте без специальной двигательной подготовки приводит к грубым двигательным ошибкам, противоречиям в движениях, снижает интерес к занятиям гимнастикой, препятствует росту исполнительского мастерства.

Спортивная гимнастика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой гимнасты должны обладать высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливостью. От того, насколько хорошо развиты эти качества у гимнаста, в значительной

степени зависят успехи в овладении сложной спортивной техникой. Поэтому специальная физическая подготовка, постоянное улучшение функционального состояния двигательного аппарата гимнаста должны стать одним из ведущих в учебно-тренировочном процессе.

Однако для достижения успехов в этом направлении нельзя ограничиваться только определением количества времени на специальные упражнения, развивающие физические качества. Прежде всего, необходимо рационально использовать время, т.е. правильно организовывать занятия. Это возможно лишь в том случае, если известен уровень специальной физической подготовленности гимнастов и изменения, происходящие под влиянием тренировки. Располагая такими данными, можно правильно увеличивать нагрузку, подбирая соответствующее, в каждом отдельном случае, специальное упражнение, акцентировать внимание на слабых местах. Иными словами, это позволяет своевременно уточнить тренировочный процесс, а, следовательно, и повысить его эффективность, тем самым ускоряя процесс роста спортивно-технических результатов.

Приступая к исследованию, мы предположили, что в современной гимнастике есть приоритетные направления ее развития, которые можно выделить и на их основе построить специализированную техническую подготовку юных гимнастов, которая бы основывалась на разработанных и экспериментально обоснованных учебных, а не классификационных программах. Это даст достоверный положительный результат в виде создания у юных спортсменов необходимого фонда движений, адекватного виду спорта и возрастным особенностям занимающихся, сокращения сроков обучения гимнастическим упражнениям, повышения стабильности и надежности демонстрации их на соревнованиях. Для этого необходима качественная оценка физической подготовленности юных гимнастов.

Цель работы – оценка физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет.

Для решения поставленной цели необходимо выполнение задач:

1. Определить критерии физической подготовленности юных гимнастов.

2. Оценить показатели физической подготовленности юных гимнастов.

Предмет исследования – физическое развитие и физическая подготовленность юных гимнастов.

Объект исследования – процесс физической подготовки юных гимнастов.

Методологической основой работы явились: концепция структурно-функционального анализа (Т. РагБош); деятельностный подход (А.Н. Леонтьев); современная теория управления подготовкой спортивных резервов (В.П. Филин, А.А. Сучилин); концепция о специфичности приспособительных реакций на определенные виды двигательной деятельности спортсменов (В.Н. Платонов); концепция функциональной специализации организма спортсменов (Ю.В. Верхошанский, И.Н. Солопов); концепция функциональной системы «здоровья» (С.Н. Кучкин).

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в расширении и дополнении общетеоретических положений спортивной педагогики, методическими подходами к построению учебно-тренировочного процесса юных гимнастов на начальном этапе многолетнего спортивного совершенствования.

Практическая значимость исследования выражается в обосновании полученной эффективности применения разработанной программы физической подготовки юных гимнастов в сравнении с существующими программами для спортивных школ.

Структурно работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, а также приложений.

Глава I. Теоретические аспекты физической подготовленности юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации

1.2. Анатомо-физиологические особенности детского организма

Спортивному руководителю, тренеру, работающему с детьми, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания, и как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается определёнными особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

Для применения рациональной методики обучения юных гимнастов необходимо знать закономерности возрастного развития главных систем организма. Изменения, происходящие в строении и физиологическом состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только начальным воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Основными показателями развития детей младшего школьного возраста являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и нервно-мышечной систем, внутренних органов, уровень психики и степень развития двигательных навыков.

Возраст 6 – 7 лет характеризуется относительно высокой активностью процессов роста – это так называемый период «вытягивания». Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. Заметно меняются пропорции тела: руки и ноги становятся значительно длиннее и растут быстрее, чем туловище.

Величина окружности грудной клетки также изменяется неравномерно и зависит от упитанности ребенка, его физического развития и физической подготовленности (развития мышц, функции дыхания, развития сердечно-

сосудистой системы). Структура легочной ткани до 7 лет еще не достигает полного развития, носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие. Ребра незначительно наклонены, диафрагма стоит высоко, в связи с чем уменьшается размах дыхательных движений. Ребенок дышит более поверхностно и значительно чаще, чем взрослый. По мере роста грудная клетка опускается вниз, и ребра принимают косое положение. В связи с развитием плечевого пояса, к семилетнему возрасту дыхание становится преимущественно грудным.

Изменяется и деятельность дыхательной системы: снижается частота дыханий - до 23-26 раз в 1 минуту, а глубина их увеличивается. Возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ): с 1100 см³ в 4 года до 1350 см³ в 7 лет.

Частота пульса продолжает снижаться со 100-105 уд/мин в 4 года до 85-90 уд/мин в 7 лет. Частота сердечных сокращений - показатель весьма лабильный и легко изменяется под влиянием температуры, эмоций, мышечной деятельности ребенка. Вместе с тем, при прочих равных условиях, высокая ЧСС у здоровых детей 6-7 лет в состоянии относительного покоя указывает на недостаточную зрелость вегетативной нервной системы. Артериальное давление возрастает: в 4 года оно в среднем составляет 102/64 мм рт. ст., а в 7 лет - 104/68 мм рт. ст.

В возрасте 6 – 7 лет продолжает совершенствоваться регуляция кровообращения: более экономными становятся кровоснабжение тканей в покое и на единицу выполненной работы, кровоснабжение между работающими мышцами и различными тканями работающего органа.

Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, продолжается их рост и укрепление, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки. Для формирования правильной осанки большое значение имеет развитие мышц туловища. Напряжение этих мышц формирует и удерживает осанку, а уменьшение их напряжения нарушает ее.

Детская стопа по сравнению со стопой взрослого человека относительно коротка и сужена в пяточной области, объем движений в стопе у детей больше, чем у взрослых. Поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Упражнения для мышц ног, особенно для мышц стопы – ходьба на носках, на пятках, поджимание пальцев, прыжки в длину и высоту, бег – предупреждают развитие плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета юных спортсменов 6 – 7 летнего возраста тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий и связочно-суставного аппарата. У детей связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо, мышечная масса составляет около 25% веса его тела, тогда как у взрослого она равна в среднем 40-43%. Отмечено, что формирование мышечных волокон в различных группах мышц происходит не одновременно. Проявляется неравномерность развития различных мышечных групп. В первую очередь и в наибольшей степени растут и развиваются те органы, которые в большей степени участвуют при сокращении скелетных мышц, а также те мышцы, которые больше функционируют. Так, у детей 6 – 7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако относительно слабо развиты мелкие мышцы кисти и стопы.

В прямой зависимости от функций скелетной мускулатуры находится также развитие торможения в нервной системе, которое обеспечивает совершенствование координации ее деятельности и всех функций организма. В 6 – 7 лет продолжается интенсивное развитие структуры и функции головного мозга, постепенно возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения. Однако процессы дальнейшего структурного и функционального развития продолжают еще длительное время. К семи годам заметно повышается работоспособность нервной системы. Стимулирующее действие упражнений сказывается на функциях центральной нервной системы. Период жизни до 7 лет характеризуется

большой двигательной активностью ребенка. В этом возрасте, благодаря высокой пластичности нервной системы, ребенок относительно легко усваивает новые формы движений. При этом они носят черты своеобразия, обусловленные особенностями центральной нервной регуляции, функциональными возможностями и особенностями строения организма в тот или иной период возрастного развития.

Однако в поведении еще много игровых элементов, внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять свое внимание, легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса, привлекается новизной упражнений. Каждое задание юные гимнасты выполняют 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного задания к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению.

При систематических занятиях физическими упражнениями, при повышении мышечной нагрузки у детей 6 – 7 лет происходит более интенсивное развитие двигательных качеств и повышение уровня физической подготовленности.

Двигательными (физическими) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. В физическом воспитании юных спортсменов развитие основных движений во многом зависит от проявлений у детей двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, которые в значительной мере расширяют функциональные возможности детского организма. При недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. Многие исследователи, изучая закономерности развития основных двигательных качеств на начальных этапах воздействия, доказали, что их развитие взаимосвязано и оказывает положительное воздействие друг на друга. По

мнению Гуляйкина В.М., в развитии и становлении основных двигательных качеств у детей, необходимо учитывать формирование как отстающих, так и ведущих двигательных качеств. В процессе жизни ребенка неравномерность развития его органов и систем нашла свое отражение в понятии гетерохронности. Исследования Северцова А.Н. и Анохина П.К. показали, что степень зрелости и функционирования организма ребенка на разных этапах развития сдвинуты во времени и определяются его адаптационными возможностями. Подобный эффект характеризует надежность функционирования биологической системы детского организма, которая достигается на разных этапах его развития с последовательным включением различных факторов. Эти этапы получили название «критических» или «чувствительных» (сенситивных) периодов развития.

Одной из важных предпосылок развития физической подготовленности обучаемого выступает его координационная готовность. Координация является результатом совместного взаимодействия центральной нервной системы и мускулатуры с целью достижения конечного результата движения. Для хорошей координации необходимо наличие способностей по управлению телом, восприятию и прорабатыванию значимой информации. Элементарные координационные способности, присущие детям, проявляются при ходьбе, беге и прыжках, тогда как сложные – непосредственно в какой-либо специальной деятельности.

Не менее свойственно младшему школьному возрасту развитие быстроты движений. Для развития быстроты необходимо использовать знакомые детям упражнения, включающие движение ног, рук, туловища, то есть упражнения для развития частоты движений и быстроты мышечных сокращений. Для формирования необходимых навыков особо эффективными могут стать игровые конкурсы-задания.

Также следует отметить, что у спортсменов рассматриваемого возраста имеются все предпосылки для развития такого качества, как гибкость.

Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата обуславливает высокий прирост гибкости в 6 – 7 лет.

Память у детей 6 – 7 лет имеет наглядно-образный характер, то есть дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на впечатлениях и многократных повторениях. В связи с этим, процесс воспроизведения заученного отличается неточностью, большим количеством ошибок, недолгим отложением в памяти. Поэтому в рассматриваемом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, наглядный метод обучения является основным.

В 6 – 7 лет формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, дети в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями, не выдвигая отдаленных, требующих промежуточных действий. Но даже в этом случае юным спортсменам часто не хватает выдержки и настойчивости. Одни цели сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность и решительность.

Занятие физическими упражнениями и участие в соревнованиях требуют от детей 6 – 7 лет значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с юными гимнастами. При систематических занятиях физическими упражнениями пластические процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически.

При работе с детьми следует не забывать, что нагрузки должны быть непродолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом. Чрезмерно тяжелая работа или недостаточный отдых ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому необходимо

уделять большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий для детей начальной спортивной специализации.

Содержание занятий по спортивной гимнастике зависит от возрастных особенностей детей, которые следует учитывать при планировании, построении и проведении тренировки. Кроме того, нужно иметь в виду, что по своему биологическому развитию дети одной возрастной группы могут отличаться от средних данных возрастной группы. По характеру физической подготовленности детей младшего школьного возраста условно можно разделить на три группы: дети с высокими, средними и низкими показателями основных видов движений, физических и волевых качеств.

Дети первой группы, имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнения и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать тренера, выполнять его указания и поручения.

Детей второй группы, имеющих средние показатели физической подготовленности, характеризуют неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают много ошибок в технике сложных видов движений.

Дети с низкими показателями физической подготовленности в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Им свойственно состояние угнетенности в связи с неудачами, неумение подавлять в себе отдельные желания. Только в достаточно простой

обстановке они обнаруживают некоторую активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

При подборе методов, обеспечивающих наглядности обучения, необходимо руководствоваться сложившимися у детей умениями воспринимать пространственные, временные и количественные признаки и отношения, существующие между предметами и явлениями окружающего мира. Чем ниже двигательные способности детей, тем конкретнее и полнее должна быть представлена наглядность.

Применение игровых приемов также неоднозначно. С детьми, имеющими низкий уровень физической подготовленности, следует проводить игры, во время которых все занимающиеся выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение. В группах детей высокого и среднего уровня физической подготовленности наиболее эффективны игры с элементами соревнования. Некоторые дети, а чаще всего это дети с низкими показателями физической подготовленности: снижением интереса к учебной задаче при наличии трудности, неспособностью слушать указания при обращении педагога ко всем детям, неумение выделять и запоминать особенности выполнения сложных элементов техники движений - нуждаются в дополнительных приемах стимуляции их двигательной деятельности.

С учетом названных признаков тренером осуществляется подбор приемов индивидуального воздействия на спортсменов. Программа комплексной оценки физических возможностей детей 6 – 7 лет предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья: телосложение, основные функциональные параметры, развитие двигательной сферы. Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили

тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка.

Организация и методика самих занятий должна способствовать решению широкого комплекса оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, в том числе:

1. Обеспечивать полноценное физическое развитие и укрепить здоровье спортсменов;
2. Воспитывать волевые качества и характер;
3. Формировать устойчивую привычку к систематическим спортивным занятиям;
4. Развивать физические качества;
5. Обогащать знаниями, умениями, навыками необходимыми для участия в соревнованиях.

Таким образом, для эффективной работы, совершенствования физической подготовленности и стабильного развития организма юных спортсменов на этапе начальной спортивной специализации, тренеру необходимо знать и учитывать анатомо-физиологические особенности детского организма в соответствии с определенным возрастом, и на их основании использовать специальные методы обучения, тренировки, не забывая об определенном педагогическом подходе к каждому спортсмену в зависимости от его особенностей и ситуации.

1.2. Критерии и методы оценки физической подготовленности юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации

Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и тренировок, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности. Текущие наблюдения проводятся тренером.

Важность наблюдений за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы объясняется тем, что они позволяют отметить разнообразие видов и способов выполнения движений, учитывать особенности эмоционально-мотивационной и познавательной сфер развития. Особенно важно наблюдение за детьми малоподвижными, замкнутыми, отстающими в физическом развитии, и, наоборот, за гиперактивными детьми, с повышенной возбудимостью. Этот анализ даст достаточно объективную информацию не только о двигательных умениях отдельных детей и группы в целом, но и о руководстве тренера процессом физического развития. Текущие педагогические наблюдения - это лишь часть комплексной диагностики (3) физической подготовленности.

Проведенный анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми 6 – 7 летнего возраста показывают, что в практике спортивной тренировки широко используются контрольные упражнения и двигательные задания, по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей 6 – 7 лет.

Представляется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных (4) двигательных заданий: прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно. Это самый популярный тест для исследования скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка обладают высокой информативностью, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Быстрота определяется временем преодоления отрезков дистанции 10 м с ходу (с), 30 м - с высокого старта, частотой движений. Об уровне развития скоростно-силовых способностей у младших школьников судят по результатам прыжка с места (см), по длине и высоте прыжков с разбега (см),

прыжка вверх с места (см), а также по приседанию за 20 с (количество раз) и подъему туловища из положения лежа в течение 10 с (количество раз).

В практике работы с детьми 6 – 7 лет для оценки общей выносливости, как правило, используются две группы двигательных заданий:

1. Преодоление разных по длительности дистанций (90-150 м);
2. Функциональные пробы (20 приседаний за 30 с).

Для определения силы применяют методику ручной динамометрии (кг), становой динамометрии (кг), учитывают количество подтягиваний на перекладине, вис на согнутых руках (с, мин).

Из всех двигательных заданий, характеризующих динамическую силу мышц брюшного пресса, наиболее предпочтительным для детей 6 – 7 лет считается поднимание туловища в сед из положения лежа на спине и обратно, руки сцеплены в замок за головой.

Ловкость выявляется по времени челночного бега по прямой, выполняемого с двумя поворотами (общая дистанция - 30 м), так как челночный бег является многоструктурным двигательным действием, и его результат опосредован в большей степени ловкостью. Кроме того, бег змейкой между предметами (дистанция бега – 10 м) также способствует выявлению и тренировке ловкости.

Для оценки гибкости используются тесты на наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, а также сидя на полу ноги вместе и ноги врозь. Поднимание туловища из положения лежа на спине, мост, шпагат также позволяют оценить гибкость юного спортсмена. Двигательное задание на определение подвижности суставов не может являться интегральным показателем гибкости, так как подвижность в одном суставе не всегда коррелирует с подвижностью в другом.

Оценка функции равновесия производится по выполнению разных заданий. Статическое равновесие можно определить по продолжительности стояния в положении носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на этой прямой линии, вес тела

равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, взгляд направлен вперед. Фиксируются длительность стояния в секундах, а также некоторые качественные показатели выполнения задания: расположение ног и рук, характер балансирования.

Во многих образовательных программах для оценки физической подготовленности младших школьников содержится достаточно вариативная система показателей развития двигательных навыков и основных физических качеств, которая может включать в себя как серию базовых, так и блок дополнительных параметров физической подготовленности. В приложении 4 представлены показатели физического развития, предлагаемые в ряде утвержденных образовательных программ для оценки физической подготовленности детей младшего дошкольного возраста.

В настоящее время в спортивных школах проводится оценка физической подготовленности детей по программе общероссийской системы мониторинга, которая представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей. В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный для всех типов и видов спортивных учреждений единый набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование юных спортсменов в определенные сроки.

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом;
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- анализ программы физкультурно-оздоровительных, спортивных и коррекционных мероприятий.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей оптимальным считается период с 15 сентября по 15 октября. Для обследования динамики развития двигательных навыков тестирование следует проводить два раза в год: в начале учебного года – в сентябре, когда группа уже укомплектована полностью, и в конце года – в апреле или в мае. Тестирование можно осуществлять как в рамках занятий по физической культуре (тренировок), так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий. Всем выполняемым упражнениям должна предшествовать разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку следует давать одну – две пробные попытки с настройкой на максимальный результат. В протоколы лучший результат.

Целесообразно разделение показателей физической подготовленности по половозрастным группам с указанием возраста (месяц, год) и пола детей (мальчики и девочки). Для получения объективных данных первичное и повторное обследования должны осуществляться в одинаковых условиях. Если скорость бега в первый раз измерялась на участке, то вторичное обследование бега проходит там же. Обследование происходит в утреннее время в процессе занятия (тренировки). Необходимым требованием должны отвечать и условия, в которых выполняются обследования: наличие специального оборудования, ямы для прыжков, дорожки для бега. Обязательно следует четко соблюдать методику тестирования.

Заранее отрабатывается единая методика подачи команд. Результат теста засчитывается, если ребенок справился с заданием в соответствии с методикой. Во время выполнения тестовых заданий недопустимы

комментарии и разбор ошибок детей со стороны тренеров. Они должны рассматриваться в процессе обучения.

Оценка полученных результатов – сложная задача. Тренер обязан владеть способами правильного анализа исследуемых показателей.

Наиболее распространенный способ оценки физической подготовленности – сопоставление средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе стандартов, как правило, для определенного географического региона. В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает большинство показателей выше средних и отсутствие низкого результата. Наличие большинства показателей ниже среднего свидетельствует о низкой подготовленности. Необходимо также выделить и качественные показатели, которые дают представление об уровне овладения техникой движений у детей. Критерии оценки качества подлежат переводу в определенную систему баллов.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов и подгонять к ним результаты анализа тестирования юных спортсменов. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств.

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу, предложенную В.И. Усаковой:

- до 8 % – неудовлетворительно;
- 8 – 10 % – удовлетворительно;

- 11 – 15 % – хорошо;
- свыше 15% – отлично.

Анализ и оценка динамики норм индивидуального продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в тренировочный процесс с целью осуществления индивидуального дифференцированного подхода. Оценка групповых показателей прироста включает средний результат по группе и коэффициент вариации. Если коэффициент вариации уменьшается, то это положительная тенденция в осуществлении индивидуального подхода к каждому ребенку. В общей системе тренировочной работы физическое воспитание детей младшего школьного возраста занимает особое место. Именно в этот период в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Таким образом, рассмотрены теоретические аспекты физической подготовленности юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации, а именно изучены анатомо-физиологические особенности детского организма, а также критерии и методы оценки физической подготовленности юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации.

Глава II. Цель, задачи, методы, методика и организация исследования

2.1. Цель, основные задачи и методы исследования, его методика и организация

Анализ научно – методической литературы позволил сформулировать цель исследования, которая состоит в том, чтобы выявить и оценить уровень физической подготовленности юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Определить критерии физической подготовленности юных гимнастов.
2. Оценить показатели физической подготовленности юных гимнастов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование.
4. Математическая статистика.

Для получения объективных сведений по анализируемым вопросам, а также уточнения методики исследования была изучена литература о физических качествах юных спортсменов, методах их анализа и возрастных особенностях детей 6 – 7 лет.

Педагогические наблюдения проводились на юных спортсменах бюджетного учреждения Чувашской Республики «Спортивная школа олимпийского резерва № 6» Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики (БУ «СШОР №6» Минспорта Чувашии). Наблюдения велись за детьми 6 – 7 летнего возраста.

Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль над развитием качеств. Одним из показателей, характеризующих уровень общей физической подготовленности гимнастов, является успешная сдача ими нормативов, которые были разработаны БУ «СШОР № 6» Минспорта Чувашии.

В результате серии научных исследований разработан комплекс педагогических контрольных тестов. Он характеризует уровень развития основных физических качеств детей возраста 6 – 7 лет.

Исследование включало два этапа. На первом этапе было проведено тестирование общей физической подготовки юных гимнастов для отбора в спортивный класс БУ «СШОР № 6» Минспорта Чувашии. На втором этапе –

тестирование специальной физической подготовки юных гимнастов для отбора в спортивный класс БУ «СШОР № 6» Минспорта Чувашии.

В результате эксперимента были определены различия в физической подготовленности юных гимнастов до и после проведения программы подготовки юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации.

Таким образом, в исследовании участвовали на первом этапе 77 юных гимнастов в возрасте 6 – 7 лет, на втором этапе – 62 спортсмена.

Экспериментальная часть призвана решить следующие задачи:

1. Анализ критериев и методов оценки физической подготовленности юных гимнастов.
2. Изучение программы тренировки юных гимнастов.
3. Оценка эффективности применения программы тренировки юных гимнастов с помощью сопоставления результатов тестирования до и после ее внедрения.

В основу рабочей гипотезы исследования положено предположение о том, что в результате систематических тренировочных занятий спортивной гимнастикой будет повышена эффективность физической подготовленности юных гимнастов.

Рассмотрим нормативные требования для зачисления в спортивный класс (табл. 1).

Таблица 1 – Нормативные требования для зачисления в спортивный класс

Общая физическая подготовка (ОФП)							
Критерии для зачисления в спортивный класс по спортивной гимнастике	Бег 20м. (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе (кол-во)	Поднимание ног на гимнастической стенке (кол-во)	Отжимание в упоре лежа на брусьях (кол-во)	Угол в упоре на стоянках (сек.)	Сумма сбавок за гибкость (бал.)
	3.8-4.5	165-125	10-4	20-10	40-15	35-10	0-1.5
Специальная физическая подготовка (СФП)							
Критерии для зачисления в	Бег 20м. (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Подъем переворотом в упор	Поднимание ног на гимнастической стенке	Отжимание в упоре на брусьях	Угол в упоре на стоянках	Сумма сбавок за гибкость

спортивный класс по спортивной гимнастике			(кол-во)	стенке (кол-во)	бруснях (кол-во)	(сек.)	(бал.)
	3.8-4.5	165-125	12-7	25-13	25-10	40-10	0-1.2

Кроме того, необходимо учитывать и антропометрические данные, и особенностей телосложения гимнастов (табл.2).

Таблица 2 – Характеристика и оценка антропометрических данных и особенностей телосложения

№ п/п	Параметры	Характеристика
1.	Характер распределения мускулатуры	Мускулатура плечевого пояса развита хорошо, ноги сухие или с хорошо развитой мускулатурой
2.	Костяк	Тонкий или средний, эпифизы суставов выражены не резко
3.	Жироотделение	Слабое или среднее, но равномерное
4.	Мускулатура	Хорошо выражены мышцы конечностей
5.	Длина тела	107-117 см
6.	Вес тела	16-22 кг
7.	Окружность грудной клетки	53-60 см
8.	Форма спины	Прямая

Продолжение таблицы 2

№ п/п	Параметры	Характеристика
9.	Осанка	Нормальная
10.	Форма ног	Прямые
11.	Полнота ног	Худые или с хорошо выраженной мускулатурой, щиколотка тонкая, голень сухая
12.	Плоскостопие	Нет или слабо выражено
13.	Данные динамометрии	2.2-2.5 и выше
14.	Форма рук	Считается нормальной, если при вытянутых вдоль тела рук средний палец заходит несколько за линию середины бедра

При зачислении ребенка в спортивный класс необходимо помнить и о медицинском заключении по состоянию здоровья, которое прописывается в медицинской карте ребёнка врачом по спортивной медицине.

Таким образом, на первом этапе (ОФП) были утверждены следующие уровни развития физической подготовленности юных гимнастов:

- высокий уровень (свыше 60 баллов);
- средний уровень (40-60 баллов);
- низкий уровень (ниже 40 баллов).

Итоговые баллы рассчитываются, как сумма баллов по семи определенным показателям (см. табл. 1). Каждый норматив оценивается по специально разработанной оценочной сетке для первого этапа (табл. 3) и второго этапа (табл. 4) по 10-ти балльной шкале. То есть юный гимнаст, правильно и четко выполнив задание, максимально может набрать 70 баллов.

Таблица 3 – Таблица оценок результатов тестирования юных гимнастов на первом этапе (ОФП)

Балл	Бег 20м. (сек.)	Отжиман ие в упоре лежа на брусках (кол-во)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднима ние ног на гимн. стенке до угла (кол-во)	Гибкость -складка, мост (сбавка, бал.)	Подтягив ание в висе (кол-во)	Угол в упоре на стоянках (сек.)
10.0	4.0	20	140-136	20	0-0.2	15	35
9.5	4.1	19	135	19	0.3-0.4	14	34

Продолжение таблицы 3

Балл	Бег 20м. (сек.)	Отжиман ие в упоре лежа на брусках (кол-во)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднима ние ног на гимн. стенке до угла (кол-во)	Гибкость -складка, мост (сбавка, бал.)	Подтягив ание в висе (кол-во)	Угол в упоре на стоянках (сек.)
9.0	4.2	18	130	18	0.5	13	33
8.5	4.3	17	125	17	0.6-0.7	12	32
8.0	4.4	16	120	16	0.8	11	31
7.5	4.5	15	115	15	-	10	30-29
7.0	4.6	14	110	14	1.0	9	28-27
6.5	4.7	13	105	13	-	8	26-25
6.0	4.8	12	100	12	1.2	7	24-23
5.5	4.9	11	-	11	-	6	22-21
5.0	5.0	10	-	10	1.5	5	20-19
4.5	5.1	9	-	9	-	4	18-17
4.0	5.2	8	-	8	1.8	3	16-15

3.5	5.3	7	-	7	-	2	14-13
3.0	5.4	6	-	6	2.0	1	12-11
2.5	5.5	5	-	5	-	-	10-9
2.0	5.6	4	-	4	2.5	-	8-7
1.5	5.7	3	-	3	-	-	6-5
1.0	5.8	2	-	2	3.0	-	4-3
0.5	5.9	1	-	1	3.5	-	2-1

Таблица 4 – Таблица оценок результатов тестирования юных гимнастов на втором этапе (СФП)

Балл	Бег 20м. (сек.)	Отжиман ие в упоре на бруснях (кол-во)	Прыжок в длину с места (см)	Поднима ние ног на стенке до касания рейки (кол-во)	Гибкость -(шпагат, складка, мост) (сбавка, бал.)	Подъем переворо том в упор (кол-во)	Угол в упоре на стоялках (сек.)
10.0	4.0	20	140	20	0	15	35
9.5	4.1	19	135	19	0.3	14	33
9.0	4.2	18	130	18	0.6	13	30
8.5	4.3	17	125	17	0.7	12	28
8.0	4.4	16	120	16	0.8	11	26
7.5	4.5	15	115	15	0.9	10	24
7.0	4.6	14	110	14	1.0	9	22
6.5	4.7	13	105	13	1.1	8	20
6.0	4.8	12	100	12	1.2	7	18
5.5	4.9	10	-	11	1.3	6	16

Продолжение таблицы 4

Балл	Бег 20м. (сек.)	Отжиман ие в упоре на бруснях (кол-во)	Прыжок в длину с места (см)	Поднима ние ног на стенке до касания рейки (кол-во)	Гибкость -(шпагат, складка, мост) (сбавка, бал.)	Подъем переворо том в упор (кол-во)	Угол в упоре на стоялках (сек.)
5.0	5.0	9	-	10	1.4	5	14
4.5	5.1	8	-	9	1.5	4	12
4.0	5.2	7	-	8	1.6	3	10
3.5	5.3	6	-	7	1.7	2	8
3.0	5.4	5	-	6	1.8	1	6
2.5	5.5	4	-	4	1.9	-	4
2.0	5.6	3	-	3	2.0	-	3
1.5	5.7	2	-	2	2.1	-	2
1.0	5.8	1	-	1	2.2	-	1
0.5	5.9	-	-	-	2.3	-	-

2.2. Программа подготовки юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации

Для оценки физической подготовленности юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации разработана соответствующая программа спортивной подготовки по спортивной гимнастике, утвержденная приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года № 691, составленная в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Срок реализации 13 лет.

При разработке программы учитывалась совокупность законодательных актов, постановлений и приказов государственных органов управления физической культуры и спорта Российской Федерации и других нормативных актов, которые регулируют деятельность государственных и муниципальных спортивных школ.

Данная программа реализуется в БУ «СШОР № 6» Минспорта Чувашии и содержит материал многолетней поэтапной подготовки гимнастов – от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания их стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой.

Цель программы состоит в обеспечение планомерности тренировочного процесса и подготовки спортсменов высокого класса в «СШОР № 6» Минспорта Чувашии для спортивных сборных команд Российской Федерации по спортивной гимнастике.

Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности;
- обеспечение рационального построения тренировочного процесса;
- определение целесообразного использования средств и методов подготовки на последующих этапах.

Программа призвана обеспечить:

- преемственность в решении задач по формированию личности занимающегося, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма;
- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности занимающихся, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

Основными формами тренировочной работы являются групповые и индивидуальные занятия, участие в соревнованиях и контрольных тренировках, теоретическая подготовка, медико-восстановительные и культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и состязаниях.

Управление тренировочными нагрузками является важным компонентом процесса подготовки гимнастов. Объем тренировочной нагрузки принято контролировать путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом.

Стоит отметить, что при работе с детьми на этапе начальной спортивной специализации большое значение имеют индивидуальные домашние задания. Как правило, это комплексы упражнений силовой подготовки, упражнения для развития подвижности в суставах, гибкости, упражнения на тренировку вестибулярного аппарата и координации.

Родители, заинтересованные в успехах своих детей, являются в этом случае ассистентами тренера, помогая ребенку при выполнении домашних заданий.

Занятия гимнастов 6-7 разделяются на подготовительную, основную и заключительную часть.

I. Подготовительная часть, по своему назначению задачи которой делятся на следующие две группы:

1. Задачи биологического аспекта, к которым относится:
2. Воспитательно-образовательные задачи, включающие в себя:

Приобретаемые умения и навыки в подготовительной части занятия являются той базой, которая повышает двигательные потенциальные возможности занимающихся. Состояние готовности, приобретенное в результате разминки, сохраняется сравнительно непродолжительное время, поэтому задачи разминки должны решаться на каждом занятии и в полном объеме. Образовательные же задачи могут решаться по-разному в зависимости от периода тренировки, ее места в учебном плане, состава занимающихся и других факторов. Так, в подготовительный период им необходимо уделять существенное внимание на каждом занятии, а в период соревнований – убрать на второй план, сделав акцент исключительно на разминке мышц и суставов.

II. Основная часть, в ходе которой решаются главные задачи занятия:

1. Развитие волевых и физических качеств занимающихся.
2. Формирование спортивных двигательных навыков.

Основная часть предполагает выполнение заданий, требующих значительных волевых и физических усилий – упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, акробатические упражнения, прикладные упражнения, ОРУ повышенной интенсивности (физподготовка). Выбор упражнений зависит от частных задач основной части занятия, от возможностей занимающихся и других условий.

III. Заключительная часть, основными задачами которой выступают:

1. Содействие более быстрому восстановлению.
2. Подведение итогов.

Для решения поставленных задач в заключительной части применяются упражнения, способствующие реабилитации двигательного аппарата (ходьба, упражнения на расслабление) и психической деятельности. При проведении заключительной части тренировочных занятий, особенно упражнений, способствующих реабилитации психической деятельности спортсменов, желательно несколько изменить эмоциональный фон занятия – проводить упражнения энергичней, бодрей, в хорошем темпе.

Таким образом, рассмотрев программу подготовки юных гимнастов, можно сделать следующий вывод. Результативность тренировочного процесса гимнастов 6-7 лет во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости, предполагая, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными. Для этого разработан комплекс упражнений по программе подготовки юных гимнастов 6-7 лет (см. приложение 4).

Глава III. Анализ результатов динамики физической подготовленности юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации

Согласно выработанным критериям отбора в спортивный класс БУ «СШОР № 6» Минспорта Чувашии на констатирующем этапе были получены следующие результаты (табл. 5).

Таблица 5 – Результаты диагностики уровня ОФП юных гимнастов 6-7 лет, констатирующий этап

Уровни	Бег 20м. (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание в висе (кол-во)	Поднимание ног на гимн. Стенке (кол-во)	Отжимание в упоре лежа на брусьях (кол-во)	Угол в упоре на стоялках (сек.)	Сумма сбавок за гибкость (бал.)	Количество человек
Высокий	4,0	141	10	20	20	32	0,1	33
Средний	4,2	136	3	19	19	8,8	0,3	40
Низкий	4,3	127	0	13	7	8,0	0,9	4

По данным таблицы видно, что на 1 этапе 33 человека показатели высокий уровень развития физической подготовленности (см. приложение 1). Так, средний результат юных гимнастов в беге – 4,0 сек., в прыжках в длину – 141 см. Подтягивания были выполнены в среднем 10 раз, поднимание ног, как и отжимания – 20 раз. Угол в упоре на стоялках спортсмены в среднем продержали в течение 32 сек. Сумма сбавок за гибкость в среднем была 0,1 балла.

Средний уровень подготовки на 1 этапе показали 40 человек. Для них характерны следующие средние показатели: бег – 4,2 сек., прыжки в длину – 136 см, подтягивания – 3 раза, поднимание ног и отжимания – 19, угол в упоре на стоялках – 8,8 сек, сумма сбавок за гибкость – 0,3 балла.

Низкий уровень на 1 этапе, который показали 4 человека, характеризуется следующими результатами.

Отжимание в упоре на брусьях юные гимнасты в среднем сделали 19 раз, а угол в упоре на стоялках продержали 30 сек. Сумма сбавок за гибкость в среднем составила 0,1 балла.

Среднего уровня на 2 этапе достигли 13 человек. Их результаты немного ниже лучших спортсменов, однако также являются хорошим показателем. В этой группе юные гимнасты показали следующий результаты. Бег в среднем 4,2 сек, прыжки в длину – 141 см. Подъем переворотом в упоре получился лишь 1 раз, а поднимание ног на гимнастической стенке – 4 раза.

Отжимание в упоре на брусьях юные гимнасты в среднем сделали 18 раз, а угол в упоре на стоялках выполнили в течение 13 сек. Сумма сбавок за гибкость в среднем была 0,4 балла.

Низкий уровень на 2 этапе показали 10 человек, что на 6 человек больше, чем на 1 этапе. Это говорит о том, что в процессе усложнения нормативов, становится больше отстающих детей, так как не все способны усвоить необходимый объем работы и натренировать нормативы за достаточно короткий срок. Юные гимнасты этой группы пробежали дистанцию в среднем за 4,3 сек, прыгнули в длину 131 см. Подъем переворотом в упоре гимнасты продемонстрировали не смогли, так как это упражнение является наиболее сложным в плане физической нагрузки и координации. Поднимание ног на гимнастической стенке до касания рейки не менее сложное задание, поэтому результат группы всего 1 раз. Отжимание в упоре на брусьях юные спортсмены в среднем выполнили 13 раз. Угол в упоре на стоялках продержали в среднем 4 сек. Сумма сбавок за гибкость составила 0,7 балла.

Соединив результаты исследований на констатирующем этапе по уровням общей и специальной физической подготовленности юных гимнастов, получим следующие данные (табл. 6).

Таблица 6 – Результаты диагностики уровня физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет

Уровень	ОФП		СФП		Отклонение
	чел	%	чел	%	п.п.
Высокий	33	42,9	39	62,9	20
Средний	40	51,9	13	21,0	-30,9
Низкий	4	5,2	10	16,1	10,9
Всего	77	100	62	100	-

На рисунке 1 наглядно представлены результаты диагностики уровня физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет.

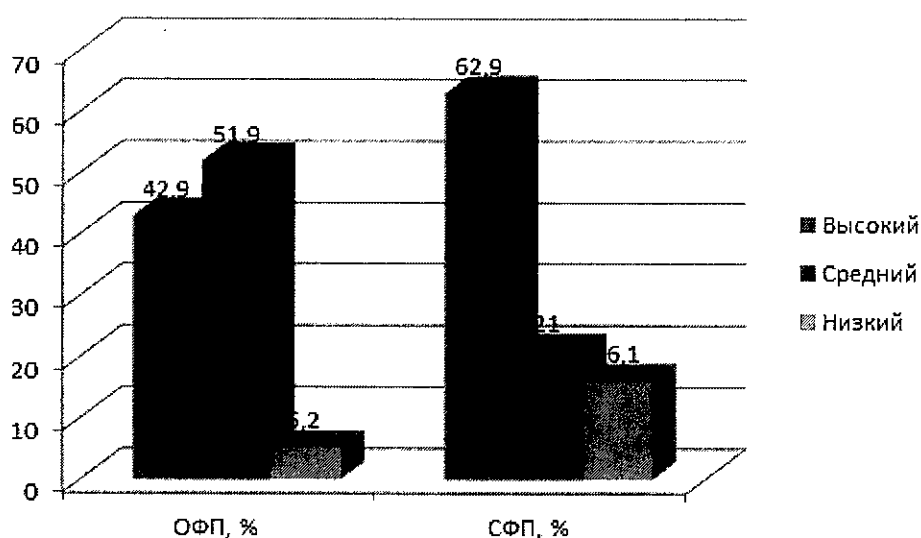


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет.

Исходя из представленной таблицы и рисунка, можно сделать следующие выводы. По специальной физической подготовке наибольший удельный вес принадлежит юным гимнастам с высоким уровнем физической подготовленности – 62,9 % от общего числа испытуемых, что на 20 процентных пунктов больше того же показателя по общей физической подготовке (42,9 %). В структуре ОФП наибольший удельный вес занимают гимнасты со средним уровнем физической подготовленности – 51,9 %, что превышает аналогичный показатель по СФП на 30,9 п.п. Это говорит о повышении общего уровня подготовленности юных спортсменов по мере усложнения нормативов в процессе тренировки. Низкий уровень физической подготовленности гимнастов имеет наименьший удельный вес на обоих этапах – 5,2 % и 16,1 % соответственно. Однако наблюдается увеличение в процентных пунктах на 10,9, что свидетельствует о сложности достижения максимального результата по ходу усложнения программы.

После внедрения рассмотренной программы подготовки юных гимнастов было проведено повторное тестирование в рамках контрольного этапа по общей и специальной физической подготовке юных гимнастов на

этапе начальной спортивной специализации и получены следующие результаты (табл. 7).

Таблица 7 – Результаты диагностики уровня физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет

Уровень	ОФП		СФП		Отклонение
	чел	%	чел	%	п.п.
Высокий	35	45,5	43	69,4	23,9
Средний	41	53,2	15	24,2	29,0
Низкий	1	1,3	4	6,4	5,1
Всего	77	100	62	100	-

Для наглядного представления результатов контрольного этапа диагностики уровня физической подготовленности юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации после внедрения программы развития рассмотрим рисунок 2.

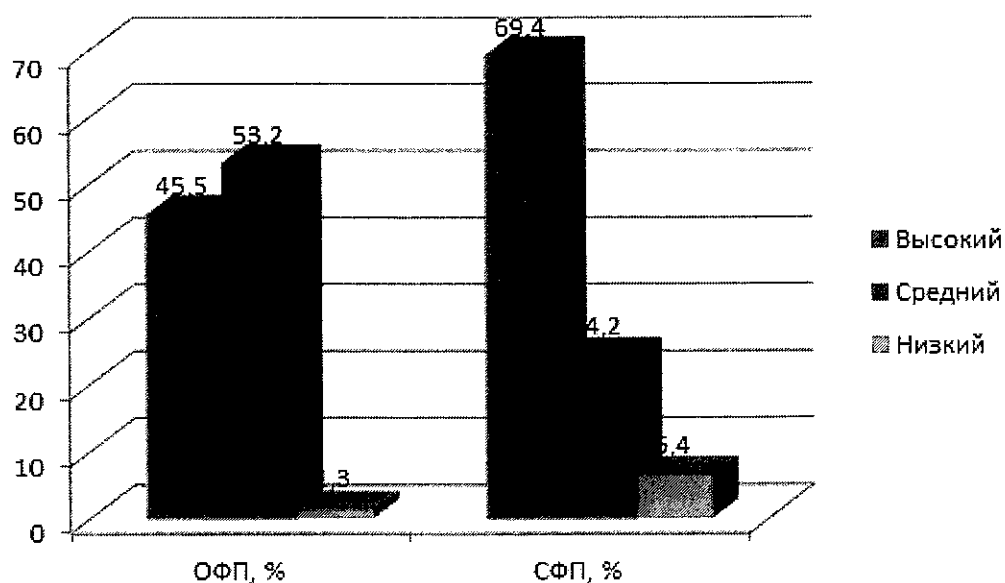


Рисунок 2 – Результаты диагностики уровня физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет

Исходя из данных таблицы 7 и рисунка 2, можно сделать следующие выводы. После внедрения программы развития по специальной физической подготовке наибольший удельный вес принадлежит юным гимнастам с

высоким уровнем физической подготовленности – 69,4 % от общего числа испытуемых, что на 23,9 процентных пунктов больше того же показателя по общей физической подготовке (45,5 %). В структуре ОФП наибольший удельный вес занимают гимнасты со средним уровнем физической подготовленности – 53,2 %, что превышает аналогичный показатель по СФП на 29 п.п. Это говорит о повышении общего уровня подготовленности юных спортсменов по мере усложнения нормативов в процессе тренировки. Низкий уровень физической подготовленности гимнастов имеет наименьший удельный вес на обоих этапах – 1,3 % и 6,4 % соответственно. Однако наблюдается увеличение в процентных пунктах на 5,1, что свидетельствует о сложности достижения максимального результата по мере усложнения программы.

Для того, чтобы оценить эффективность внедрения рассмотренной программы развития физической подготовленности юных гимнастов, сведем вместе результаты первичного и повторного тестирования (табл. 8).

Таблица 8 – Сравнительные результаты анализа уровня физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет

Уровень	ОФП				СФП				Отклонение (+/-)		Темп роста, %	
	до		после		до		после		ОФП	СФП	ОФП	СФП
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%				
Высокий	33	42,9	35	45,5	39	62,9	43	69,4	2	4	106,1	110,3
Средний	40	51,9	41	53,2	13	21,0	15	24,2	1	2	102,5	115,4
Низкий	4	5,2	1	1,3	10	16,1	4	6,4	-3	-6	25,0	40,0
Всего	77	100	77	100	62	100	62	100	-	-	-	-

Из таблицы видно, что внедрение программы подготовки юных гимнастов положительно сказалось на результатах диагностики уровня их физической подготовленности. Так, уровень высокой и средней общей физической подготовленности юных гимнастов увеличился на 6,1 % и 2,5 % соответственно по сравнению с первоначальным аналогичным показателем.

Уровень низкой физической подготовленности напротив снизился на 75 %, что говорит о тенденции роста уровня подготовки гимнастов. Такая же картина наблюдается по специальной физической подготовленности юных гимнастов. Высокий и средний уровень выросли по сравнению с первоначальными результатами на 10,3 % и 15,4 % соответственно, а низкий уровень сократился на 60 %, что также является положительным фактом. По структуре наибольший удельный вес по ОФП по-прежнему имеет средний уровень подготовленности гимнастов – 53,2 %, а по СФП – высокий уровень подготовки – 69,4 %. Наименьшую долю как по ОФП, так и по СФП занимает низкий уровень – 1,3 % и 6,4 % соответственно. Это свидетельствует о том, что большинство юных гимнастов имеет и сохраняет хорошую физическую форму и высокую степень подготовленности к тренировкам и соревнованиям.

Для полноценного представления эффекта внедрения программы рассмотрим результаты констатирующего и контрольного этапов оценки уровня общей и специальной физической подготовленности юных гимнастов с помощью рисунков 3 и 4 соответственно.

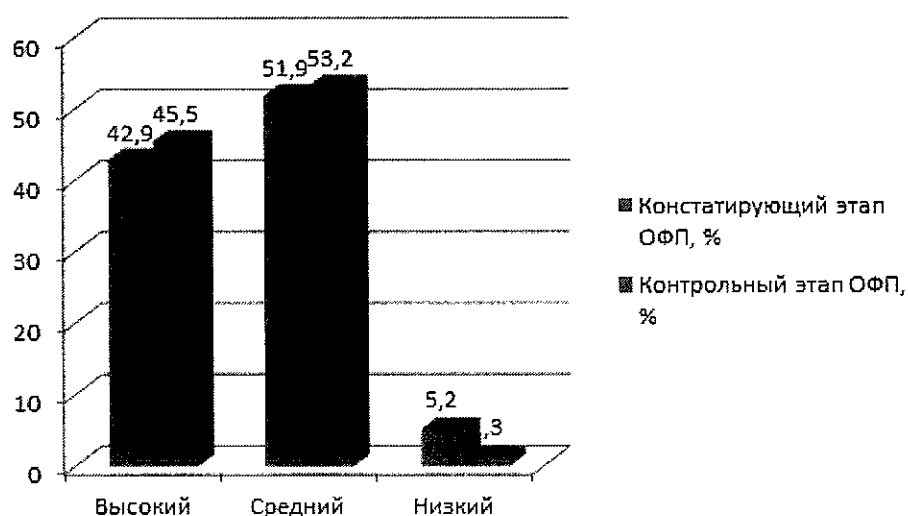


Рисунок 3 – Сравнительные результаты диагностики уровня общей физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет

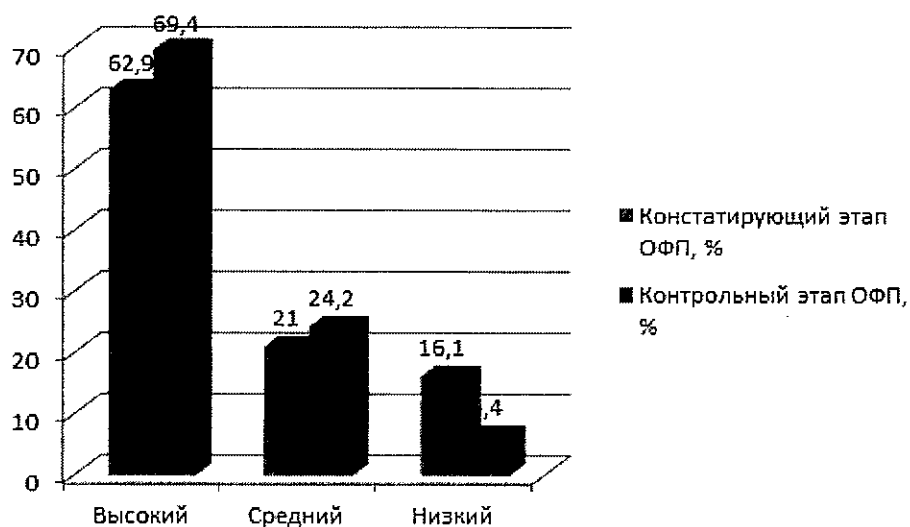


Рисунок 4 – Сравнительные результаты диагностики уровня специальной физической подготовленности юных гимнастов 6-7 лет

Таким образом, по итогам проведенного анализа и диагностики уровня общей и специальной физической подготовленности юных гимнастов, можно сделать следующие выводы. На констатирующем этапе диагностики были получены неплохие результаты с преобладанием высокого и среднего уровня подготовки спортсменов. Однако для достижения максимальной эффективности развития гимнастов появилась необходимость особого подхода к обучению и тренировке детей 6 – 7 летнего возраста. С этой целью была разработана специальная программа подготовки юных гимнастов на этапе начальной спортивной специализации. Внедрение данной программы позволило подготовить больше юных гимнастов высокого и среднего уровня, а спортсменов низкого уровня стало гораздо меньше, что подтверждает эффективность и результативность разработанной программы.

Заключение

В результате проведенного исследования достигнута основная цель работы, то есть выявлен и оценен уровень физической подготовленности юных гимнастов в БУ «СШОР № 6» Минспорта Чувашии.

В ходе достижения цели решены все поставленные задачи, то есть определены критерии физической подготовленности юных гимнастов, а также оценены показатели физической подготовленности юных гимнастов.

Решения поставленных задач удалось достичь благодаря использованию определенных методов, таких как изучение и анализ научно-методической литературы о физических качествах юных спортсменов, методах их анализа и возрастных особенностях детей 6 – 7 лет, педагогические наблюдения, тестирование, а также математическая статистика.

С помощью данных методов была изучена программа подготовки юных гимнастов и применена в отношении тестируемых спортсменов.

В результате проведения поэтапного исследования были определены различия в физической подготовленности юных спортсменов до и после применения программы подготовки гимнастов, что подтвердило гипотезу исследования о том, что в результате систематических тренировочных занятий спортивной гимнастикой повышается эффективность физической подготовленности.

Так, уровень высокой и средней общей физической подготовленности юных гимнастов увеличился на 6,1 % и 2,5 % соответственно по сравнению с первоначальным аналогичным показателем. Уровень низкой физической подготовленности напротив снизился на 75 %, что говорит о тенденции роста уровня подготовки гимнастов. Такая же картина наблюдается по специальной физической подготовленности юных гимнастов. Высокий и средний уровень выросли по сравнению с первоначальными результатами на 10,3 % и 15,4 % соответственно, а низкий уровень сократился на 60 %, что также является положительным фактом.

Таким образом, внедрение данной программы позволило подготовить больше юных гимнастов высокого и среднего уровня, а спортсменов низкого уровня стало гораздо меньше, что подтверждает эффективность и результативность рассмотренной программы, а также свидетельствует о достижении основной цели исследования.

Список литературы

1. Антонов, Л. К. Опорные прыжки / Л.К. Антонов – М.: ФиС, 2014. – 89с.
2. Антонов, Ю. Е. Основные положения программы. / Ю. Е. Антонов // Здоровый дошкольник. – 2017. – № 1. – С. 5-6.
3. Ачкасов, В. В. Прогнозирование состояния юных спортсменов с помощью экспертной системы / В.В. Ачкасов, А.Ю. Вязигин, Е.Н. Пашков // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 3. – С. 119 – 120.
4. Баландин, В.И. Функциональная готовность спортсменов и методы ее диагностики: Метод. Рекомендации / В.И. Баландин. – СПб: Питер, 2014. – 26с.
5. Благуш, П. К. Теория тестирования двигательных способностей / П. К. Благуш. – М.: Юнити, 2015. – 122 с.
6. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике / Х. Бубе, Г. Фэк, Х. Трогаш – М.: Инфра, 2014. – 230 с.
7. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики / Ю. К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014. — 368 с.
8. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. – 256 с.
9. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М: ФиС, 2014. – 135с.
10. Граевская, Н. Д. Влияние занятий спортом на сердечно–сосудистую систему / Н. Д. Граевская.– М.: Медицина, 2015. – 279 с.
11. Громова, С. Сюжетные физкультурные занятия с элементами коррегирующей гимнастики / С. Громова // Дошкольное воспитание. – 2017. – №3. – С. 6-11.
12. Гутникова, Л. Спорт + игра = радость / Л. Гутникова // Дошкольное воспитание. – 2016. – № 12. – С. 8-9.

13. Дворецкий, Э.Н. Врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой и спортом: Методические указания для студентов и преподавателей / Э.Н. Дворецкий, Н.Я. Прокопьев, Л.М. Белозерова. – Тюмень: Пермь, 2014. – 85 с.
14. Долгов, В. А. К статистической обработке результатов спортивных измерений / В. А. Долгов, В. В. Лысенко. – Краснодар, 2015. – 152 с.
15. Доронова, Т. Право на охрану здоровья / Т. Доронова // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 9. – С. 5-8.
16. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2015. – 480 с.
17. Егоров, Б. Б. Система эффективного закаливания / Егоров Б.Б. // Начальная школа. – 2017. – № 7. – С. 17-21.
18. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев, 2015. – 141 с.
19. Змановский, Ю. Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 9. – 110 с.
20. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М.: ФиС, 2015. – 256 с.
21. Иванов, К.М. Основы техники опорных гимнастических прыжков. / К.М. Иванов. – СПб: Питер, 2014. – 78 с.
22. Карпман, В.Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / В.Л. Карпман, В.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 95 с.
23. Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки / Под ред. И.В. Муравов. – Киев, 2014. – 233 с.
24. Константинова, А. И. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного возраста. / А. И. Константинова. - СПб: Питер, 2014. – 77 с.
25. Кулагин, Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б. В. Кулагин. – СПб.: Медицина, 2015. – 216 с.

26. Курьсь, В. Н. Спортивная акробатика, теория и методика обучения прыжкам на батуте. / В. Н. Курьсь. – Ставрополь: Ставрополье, 2014. – 147 с.
27. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2014. – 256 с.
28. Латохина, Л.И. Как быть здоровым душой и телом / Л.И. Латохина // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 10. – С. 12-17.
29. Масальгин, Н. А. Математико–статистические методы в спорте / Н. А. Масальгин. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 86 с.
30. Матаев, С. И. Врачебный контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте, механизмы регуляции функциональных систем / С. И. Матаев, Н. Я. Прокопьев, Ю. И. Лесь. – М.: КРУК, 2015. – 184 с.
31. Минх, А. А. Основы общей и спортивной гигиены. Учебник для институтов физической культуры. / А. А. Минх, Н. Н. Малышева. – М.: ФиС, 2014. – 101 с.
32. Маханева, М. Д. Воспитание здорового ребенка / М. Д. Маханева // Народное образование. – 2017. – № 9. – С. 325.
33. Никитина, Е.В. Методические рекомендации по подготовке, оформлению и защите выпускных квалификационных работ: учебно-методическое пособие / Е. В. Никитина, И. Г. Лазарева. – Чебоксары, БПОУ «Чебоксарское УОР» Минспорта Чувашии, 2014. – 26 с.
34. Поликарпочкин, А. Н. Гипербарическая оксигенация как способ улучшения качества адаптации спортсменов к физическим нагрузкам / А.Н. Поликарпочкин // Вест. Рос. Воен. – мед. Акад, 2018. – № 1. – С.151- 155.
35. Поликарпочкин, А. Н. Новые медицинские технологии спорту высших достижений / И. В. Левшин, А. Н. Поликарпочкин, Н. В. Поликарпочкина // Вопросы функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании. – 2017. – №3. – С. 51-56.
36. Рунова, М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка / Рунова, М. // Дошкольное воспитание. – 2017. – № 6. – С. 41-43.

37. Семенов, Л. П. Прыжки в гимнастике. Техника выполнения, методика обучения и тренировки / Л. П. Семенов, Д.С. Якубенюк – М.: ФиС, 2014. – 124с.
38. Смирнов, Ю. И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности: Учебное пособие / Ю.И. Смирнов. – Малаховка, 2015. – 186с.
39. Титорова, О. Н. Варьирование состояния занимающихся при выполнении физических упражнений. Методика обучения двигательным действиям. Методические рекомендации. / О. Н. Титорова. СПб: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 89 с.
40. Юшина, И. В. Программа по спортивной гимнастике на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика / И.В. Юшина, А. Ю. Савченко, В. М. Бобылев. – М.: Дело, 2013 – 113 с.
41. Якубенюк, Д. С. Методика тренировки приземления в спортивной гимнастике. / Д. С. Якубенюк– М.: Дело, 2015. – 87 с.