

РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ГРУППЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Мелехова Алика Валерьевна

студентка высшей школы психологии, педагогики и физической культуры,
alika.melekhova@yandex.ru,

Научный руководитель: Балюк Валерий Геннадьевич, кандидат биологических наук, доцент

Для юных девочек возраст 6-7 лет наиболее благоприятный для начала регулярных занятий спортивной гимнастикой, не только со стороны педагогики и психологии, но и физиологии и анатомии. В группах первого года обучения тренера-педагога преследуют следующие задачи: укрепление здоровья; гармоническое развитие юного организма; развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); обучение основным элементам гимнастики, акробатики, хореографии; развитие моральных и волевых качеств личности [3,5].

Объект исследования: гимнастки 6-7 лет.

Предмет исследования: процесс развития основных физических качеств

Цель исследования: Изучить развитие основных качеств у девочек в возрасте 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группе первого года обучения

Задачи исследования:

1. Провести индивидуальный анализ развития основных качеств у девочек 6-7 лет первого года обучения.
2. Изучить динамику развития основных качеств у девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группе первого года обучения.

Исследование проводилось на базе Спортивной школы имени Героя Советского Союза Павла Васильевича Усова в период с сентября 2019 года, декабря 2019 года и марта 2020 года. В исследовании принимали участие 6 девочек: их паспортный возраст 5 – 6 лет и 1 – 7 лет. Группа юных спортсменок занималась гимнастикой 3 раза в неделю по 60 минут.

Исследование проводилось в несколько этапов:

На первом этапе был проведен анализ научной учебно-методической литературы по теме работы.

На втором этапе проводилась практическая часть исследования.

На базе гимнастического зала Дворца спорта нами были проведены контрольные испытания, с целью узнать начальный уровень развития основных физических качеств, а также проследить динамику их изменения под влиянием тренировочных занятий. Все тесты проводились в гимнастическом зале [1,2,4].

Испытания включали в себя:

Для измерения гибкости:

- наклон вниз со скамьи
- «мостик»

Для измерения быстроты:

- челночный бег 2х10 м

Для измерения силы:

- сгибания и разгибания рук в упоре лежа
- сгибания и разгибания туловища

Для измерения ловкости:

- равновесие «ласточка»

Для измерения выносливости:

- вис на согнутых руках

Таблица 1 - Оценка результатов тестов по физической подготовленности девочек-гимнасток за период исследования.

Контрольное испытание	Сентябрь 2019	Декабрь 2019	Март 2020	Прирост, %
Наклон вниз со скамьи, (см)	8	12	13	62,5
«Мостик», (см)	32	21	18	43,75

челночный бег 2х10 м, (сек.)	4,6	4,5	4,5	2,17
сгибания и разгибания рук в упоре лежа, (кол. раз)	8	11	12	50
сгибания и разгибания туловища, (кол.раз)	17	21	22	29,4
равновесие «ласточка», (сек.)	2	6	7	71
вис на согнутых руках, (сек.)	5	8	8	60

За период тренировочных занятий с сентября по март в группе девочек первого года обучения произошли значимые улучшения всех показателей: гибкость увеличилась, исходя из показателей двух тестов, на 62,5% и 43,75%; быстрота возросла на 2,17%; сила мышц верхних конечностей на 50% и брюшного пресса на 29,4%; выносливость возросла на 60%, а ловкость на 71%.

Проанализировав данные, полученные после проведения контрольных испытаний, выяснилось, что юные гимнастки показали довольно хорошие результаты. Во всех контрольных испытаниях девочки показали результаты, которые входят не только в коридор должных значений для данного возраста, но и во Всероссийский комплекс ГТО. Это говорит об их хорошей физической подготовленности и хорошей способности справляться с физическими нагрузками разной направленности.

На основаниях данной работы можно сделать выводы:

В ходе исследования была проанализирована учебно-методическая литература по данной теме, проведены контрольные испытания для фиксирования и определения динамики развития физических качеств у девочек первого года обучения, в которых была отслежена положительная динамика,

исходя из того, что показатели физического развития во всех двигательных тестах у юных девочек-гимнасток в период исследования, входят в нормативные результаты для своей возрастной группы, это говорит о том, что тренировочный процесс построен правильно, а используемые упражнения эффективны, так как отвечают задачам этапа подготовки каждого тренировочного занятия.

Список литературы:

- 1 Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.:ФиС, 2008, - 222 с.
- 2 Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис.... докт. пед. наук. - М., 2009. - 46 с.
- 3 Зациорский В.М., Сергяенко Л.П. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека // Теория и практика физической культуры. - 1975. - №6. - С. 22-29.
- 4 Никитушкин В.Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов. // Теория и практика физической культуры, 2003, №8. - С. 19-22.
- 5 Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 2000. - 255 с.