

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Бурыченко А. В., студ., Дроздова В. А., тренер,  
Лебединская И. Г. доц.,  
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)  
«РГЭУ (РИНХ)», Lebedinskaja1960@mail.ru*

**Актуальность исследования.** Детский возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья, совершенствования умений и навыков, которые способствуют его физическому совершенствованию в дальнейшем. Особое значение приобретает повышение организационных форм спортивно-массовой работы среди детей, дальнейшее совершенствование методики тренировки юных спортсменов, привлечение их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [2]. В современной системе спортивной тренировки специальная физическая подготовка играет важную роль и представляет собой воспитание двигательных качеств и развитие физических способностей, которые создают благоприятные предпосылки необходимые в спортивной деятельности для достижения высоких спортивных результатов [1]. Чтобы добиться результатов в данном виде спорта требуется целенаправленный методический подход к изучению физических нагрузок, особые формы организации и содержания занятий, необходимых для должного воздействия тренировочных нагрузок в подготовке спортсменов.

**Цель исследования** – провести разработку и практическую оценку методики, направленную на повышение уровня специальной физической подготовленности юных гимнасток.

### **Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ и обобщение литературных источников по данной проблеме.

2. Определить наиболее эффективные средства, методы и формы организации занятий, способствующие повышению уровня подготовленности в эстетической гимнастике.

3. Разработать и апробировать методику на учебно-тренировочных занятиях по эстетической гимнастике.

4. Провести опытно-экспериментальную работу и обобщить результаты проведенного педагогического эксперимента.

Педагогическое исследование проводилось в секции эстетической гимнастики с девочками 7-8 лет.

В исследовании приняли участие 20 детей, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы по 10 человек в каждой.

С целью определения уровня специальной физической подготовленности занимающихся и сравнения результатов испытаний между группами были проведены контрольные испытания. Исходный уровень подготовленности показал, что до начала эксперимента между КГ и ЭГ достоверных различий по показателям не обнаружено и находятся вне зоны значимости при ( $\alpha > 0,05$ ), группы идентичны.

После проведения начального контрольного тестирования, в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная методика, направленная на повышение уровня специальной физической подготовленности, контрольная группа занималась по общепринятой методике программы по гимнастике для ДЮСШ.

На основе анализа научно-методической литературы и анализа методических разработок в занятия были включены следующие компоненты:

1. Комбинированные упражнения избирательного характера.

2. Музыкально-двигательные подвижные игры и игровые задания.

При этом учитывались продолжительность упражнения, интенсивность упражнения, объем нагрузки, число повторений упражнения. Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут.

Высокий уровень развития специальных способностей и качеств является неременным условием для успешного овладения упражнениями, поэтому каждый фрагмент занятия должен иметь свою логику построения и включать в себя специальные упражнения, которые учитывают специфику эстетической гимнастики.

На заключительном этапе педагогического исследования был проведен сравнительный анализ контрольных испытаний по определению уровня специальной физической подготовленности юных спортсменок. Данные результатов конечного этапа эксперимента выявили, что в группах произошли положительные изменения. По всем показателям контрольных испытаний, но в экспериментальной группе прирост выше, чем в контрольной.

На достоверном уровне ( $\alpha < 0,05$ ) были выявлены показатели в контрольных испытаниях: «Наклон туловища в перед» –  $t_{\text{эмп}} = 4,8 > t_{\text{кр}}$ ; «Челночный бег 3x10 м» –  $t_{\text{эмп}} = 3,0 > t_{\text{кр}}$ ; «Равновесие на одной ноге» –  $t_{\text{эмп}} = 3,3 > t_{\text{кр}}$ ; «Прыжки со скакалкой» –  $t_{\text{эмп}} = 2,9 > t_{\text{кр}}$ .

**Выводы.** Таким образом это позволяет сделать вывод о том, что у занимающихся экспериментальной группы уровень специальной физической подготовленности по сравнению с контрольной группой выше. Следовательно, полученные результаты исследований доказывают эффективность разработанной экспериментальной методики и необходимость ее использования на учебно-тренировочных занятиях с девочками 7-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

### Литература

1. Исаева А. И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6–9 лет: автореф. дис... канд. пед. наук. Волгоград: ВГАФК, 2007. 45 с.
2. Конеева Е. В., Морозова Л. П., Ночевнова П. В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований : учеб. пос. Москва: Прометей, 2013. 170 с.