

4991

На правах рукописи

Савенкова Елена Константиновна



**Скоростно-силовая подготовка юных  
спортсменок в некоторых видах гимнастики**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной  
физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва - 2005

А  
Работа выполнена на кафедре Теории и методики гимнастики  
Российского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент  
Менхин Анатолий Владимирович

Официальные оппоненты:  
доктор педагогических наук профессор - Топышев Олег Павлович  
кандидат педагогических наук профессор – Земсков Евгений  
Акимович

Ведущая организация – Московская государственная академия  
физической культуры

Защита состоится «        » \_\_\_\_\_ 2005г. в \_\_\_\_\_ час  
на заседании диссертационного совета К 311.003.01 при Российском  
государственном университете физической культуры, спорта и  
туризма по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФК

Автореферат разослан «        » \_\_\_\_\_ 2005г.



T000004991

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Ученый секретарь  
диссертационного совета  
кандидат педагогических наук, доцент

И.В.Чеботарева

А

## Общая характеристика работы

**Актуальность исследования.** Большинство сложно-координационных видов спорта связаны с необходимостью освоения и выполнения в специфических условиях большого круга технических действий, которые отличаются разнообразием, сложностью структур и проявлением соответствующих двигательных способностей.

Данные обстоятельства требуют от спортсменов и тренеров значительных усилий при подготовке к обучению, в обучении и совершенствовании на протяжении длительного, но в то же время особо лимитированного учебно-тренировочного процесса. С одной стороны, в нем вынужденно решается одновременно большое количество педагогических задач и чем их больше, тем меньше времени тратится на подготовку и реализацию каждой из них, а значит, и ухудшаются условия для качественного их решения. С другой стороны, и во взаимосвязи с предыдущей особенностью, требуется поиск и применение самых эффективных методов и средств решения каждой задачи с целью минимизации затрат усилий и времени при одновременном улучшении спортивных результатов.

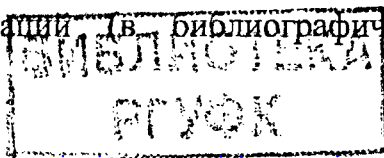
В целом же должно произойти усовершенствование организации и методики учебно-тренировочного процесса. Но для этого необходим анализ состояния вопроса с целью обобщения проверенных практикой эффективных средств и методов подготовки спортсменов, приспособления их к новым условиям реализации, поиск и научное обоснование новых эффективных средств, методов и форм организации.

В названном аспекте одним из важных и значимых для теории и практики спорта является вопрос об организации процесса физической подготовки спортсмена, обеспечивающей, наряду с другими факторами, высокий спортивный результат. Для спортивных видов гимнастики весьма важной является скоростно-силовая подготовленность спортсменов, во многом определяющая успешность освоения разнообразных технических действий (Верхошанский Ю.В., Дьячков В.М., Менхин Ю.В., Ратов И.П., Филин В.П., Чебураев В.С. и др.)

Характерной особенностью проявления скоростно-силовых способностей спортсменов в сложно-координационных видах спорта является их большое разнообразие, обусловленное, как вариативностью ситуаций, в которых протекает деятельность спортсмена, так и особенностями конкретных действий: структурным содержанием и сложностью, пространственной и временной ориентацией, степенью психофизической напряженности, модельно-целевой предопределенностью и др.

Это, в свою очередь, обуславливает необходимость системно-структурного подхода к развитию скоростно-силовых способностей с учетом их проявления не только в конкретном виде спорта, но и в конкретных (типичных или атипичных) двигательных действиях.

Несмотря на то, что вопросам развития скоростно-силовых качеств посвящено довольно большое количество специальных исследований и соответствующих публикаций (в библиографическом списке в нашей



диссертации представлены 249 источников), многие аспекты требуют нового изучения, соотнесения с требованиями сегодняшнего дня и тенденциями развития вида спорта, а также различными сторонами учебно-тренировочного процесса.

В связи с этим, представляется важным изучение особенностей проявления скоростно-силовых способностей в таких сходных видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика и прыжковая акробатика, установление общих для них закономерностей и на этой основе усовершенствоване методики специальной подготовки представителей этих классических видов гимнастики.

**Целью** данного исследования является усовершенствование системы специальной физической подготовки юных гимнасток и акробатов на основе закономерностей проявления различных скоростно-силовых способностей.

**Объект исследования** - процесс физической подготовки юных гимнасток, акробатов на начальном этапе специализированного совершенствования.

**Предмет исследования** - закономерности проявления и динамики развития скоростно-силовых способностей юных спортсменок и их реализация в технических действиях в трёх видах гимнастики: спортивной, художественной и прыжковой акробатике.

**Гипотеза:** определение общих закономерностей и особенностей проявления скоростно-силовых способностей в трех видах гимнастики и их влияния на успешность освоения технических базовых действий позволит создать программу эффективной скоростно-силовой подготовки, адекватную задачам технического совершенствования юных гимнасток.

#### **Задачи исследования:**

1. Изучить особенности физического развития и физической подготовленности спортсменок 10-12 лет, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой и прыжковой акробатикой.
2. Выявить общие закономерности и особенности проявления юными гимнастками различных видов скоростно-силовых способностей.
3. Определить взаимосвязи отдельных видов проявления скоростно-силовых способностей и их влияние на техническую подготовленность гимнасток.
4. Разработать и апробировать программу и методику эффективной скоростно-силовой подготовки юных спортсменок в классических видах гимнастики.

#### **Методы исследования:**

1. Изучение специальной литературы и опыта организации физической подготовки спортсменок в различных видах гимнастики.
2. Антропометрия.
3. Динамометрия.
4. Педагогическое тестирование.
5. Метод экспертной оценки.
6. Педагогический эксперимент

## 7. Математическая статистика.

**Организация исследования.** Исследования проводились поэтапно в 2000-2003 г.г. в отделениях спортивной и художественной гимнастики и прыжковой акробатики детско-юношеских спортивных школ г.г. Москвы и Кирова и на базе спортивного клуба «Мир гимнастики» при Российской государственной академии физической культуры и спорта (ныне – Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма).

Испытуемыми были по 25 спортсменок каждой специализации 10-12-летнего возраста, уровень квалификации – от 1-го разряда до кандидата в мастера спорта, стаж занятий спортом – в пределах шести лет.

**Научная новизна** представленных материалов заключается в:

- 1) закономерностях проявления скоростно-силовых способностей спортсменок 10-12 лет, занимающихся одним из трех видов гимнастики;
- 2) различиях проявления скоростно-силовых способностей в зависимости от специфики деятельности спортсменок в разных видах гимнастики и неоднозначности их влияния на уровень технической подготовленности;
- 3) неравноценности скоростно-силовых способностей для разных гимнастических специализаций и их закономерного проявления, как общевидовых «гимнастических» или, в ином случае, как специфических;
- 4) специфике взаимосвязей отдельных видов проявления скоростно-силовых способностей и степени их значимости для освоения техники действий.

**Теоретическая значимость** работы, отмеченная в показанных выше п.п.1-4, в целом заключается в установлении общих и частных закономерностей проявления у юных гимнасток скоростно-силовых способностей, анализе и обобщении новой информации о количественных и качественных уровнях потенциальных возможностей и способах стимулирования их развития.

**Практическая значимость** полученных материалов и сделанных выводов заключается в том, что они позволяют значительно повысить эффективность процесса специальной физической подготовки гимнасток 10-12 лет на основе согласования общих и частных для трех видов гимнастики закономерностей проявления скоростно-силовых способностей и конкретизации средств и методов их воспитания.

**На защиту выносятся следующие положения:**

1. Физическая подготовленность спортсменок 10-12-летнего возраста в спортивной и художественной гимнастике и прыжковой акробатике определяется наличием скоростно-силовых способностей, характерных для всех трех данных гимнастических специализаций, но реализуемых в специфических условиях конкретной соревновательной деятельности.
2. Вклад каждого вида скоростно-силовых способностей в общий результат технической подготовленности спортсменок различен и зависит от особенностей собственно двигательных действий и условий их выполнения.
3. Развитие скоростно-силовых способностей юных спортсменок гимнастических специализаций путем использования комплексов специальных