

МЕТОДИКА ПАРТЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Ниязи Е.С., студент 20102М гр.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Научный руководитель – к.п.н., доцент Вельдяев С.В.

Актуальность. Успеха в спортивной гимнастике достигают те гимнасты, которые с юного возраста качественно выполняют классификационные упражнения. Дальнейший рост спортивного мастерства напрямую зависит от базы, заложенной на этапе начальной подготовки.

По данным Клеменчук С.П. на этапе начального обучения наиболее эффективными, являются упражнения партерной гимнастики (упражнения, выполняемые на полу). Различные упражнения, которые выполняются в положениях сидя, лежа на спине, на животе и на боку благоприятно влияют на опорно-двигательный аппарат при этом, исключая наличие компрессионных нагрузок на суставы [1]. Положение лежа на полу позволяет выполнять упражнения без дополнительных усилий и работать над упражнениями сложного характера. Партерные упражнения могут носить, как активный, так и пассивный характер. Могут быть статичными, динамичными и комбинированными.

Партерная позиция облегчает работу над координацией движения, способствует созданию мышечного корсета, способного удержать положения тела в пространстве [2].

В современной спортивной гимнастике предъявляются высокие требования к спортсменкам. С одной стороны, они должны выполнять сложные элементы на высоком техническом уровне, с другой – закон красоты движений требует от гимнасток легкости, изящества, грациозности, пластичности и т. д. [3]. Основной задачей педагогической деятельности тренера, является повышение качества исполнения соревновательных упражнений, используя различные средства и методы, а также нахождение наилучшего пути для реализации поставленных целей.

Основная часть партерной гимнастики включает в себя следующие упражнения: на развитие подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы; на развитие выворотности; на растяжку задней поверхности бедра и подколенных связок для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника; на напряжение и расслабление мышц тела и т.д..

Таким образом, использование партерной гимнастики на занятиях хореографией оказывает положительное влияние на подготовленность гимнастов.

Цель исследования. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики партерной гимнастики на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования и их обсуждение. Для достижения цели нашего исследования была разработана методика партерной подготовки девочек 6-7 лет в спортивной гимнастике.

Упражнения партерного характера, позволяют уменьшить статическую и динамическую нагрузку на организм занимающегося, нагружая при этом, в значительной мере, мышцы туловища и ног.

Методика состоит из 2 комплексов упражнений, которые выполняются методом повторной тренировки.

Комплексы выполнялись из исходных положений седа и лежа.

1. Комплекс упражнений, направлен на формирование правильной осанки, укрепление мышц ног, подвижность тазобедренного сустава.
2. Комплекс направлен на укрепление мышц спины, брюшного пресса, развитие подвижности голеностопного сустава, суставов верхнего плечевого.

Для выявления эффективности разработанной методики партерной хореографической подготовки девочек 6 – 7 лет проведен педагогический эксперимент.

В таблице 1 представлены результаты оценки за выполнение вольных упражнений в контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента.

Проанализировав полученные результаты выполнения вольных упражнений гимнастками 6-7 лет было выявлено, что среднее значение ($M \pm m$) у экспериментальной группы равно $7,81 \pm 0,04$ балла, а у контрольной группы $7,73 \pm 0,05$ балла, $U_{крит} = 23$, $U_{расч} = 38$. Так как $U_{расч} > U_{крит}$, следовательно, различие между выборками статистически незначимо с уровнем значимости $P > 0,05$ (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты контрольной и экспериментальной группы на начало эксперимента (в баллах)

Группы исследования	Вольные упражнения
Контрольная ($M \pm m$)	$7,73 \pm 0,05$
Экспериментальная ($M \pm m$)	$7,81 \pm 0,04$
$U_{кр.}$	23
$U_{рас.}$	38
P	$>0,05$

На основании приказ Министерства спорта РФ от 13 ноября 2017 г. N 988 [26] III юношеский спортивный разряд присваивается за выполнение нормы на 4 снарядах 32 баллов при выполнении обязательной программы на официальных спортивных соревнованиях любого статуса. Следовательно, в среднем, на одном снаряде гимнастам необходимо набрать 8.0 баллов. Можно предположить, что данный уровень будет являться пороговым.

Анализ оценки исполнения комбинации гимнастками на вольных упражнениях, позволяет сделать вывод о том, что большая часть гимнасток не набирает 8,0 баллов, а значит, не выполняет требования Всероссийской квалификации.

Следовательно, можно считать, что все гимнастки, принимающие участие в исследовании, до эксперимента имеют одинаковый уровень выполнения вольных упражнений.

После применения разработанной методики к тренировочному процессу экспериментальной группы, в начале февраля 2022 года, проведено повторное тестирование обеих групп по тому же принципу. Полученные результаты обработаны с помощью методов математической статистики и представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты контрольной и экспериментальной группы на начало и конец эксперимента (в баллах)

Группы исследования	Контрольная		Экспериментальная	
	Результат ($M \pm m$)			
Результат ($M \pm m$)	$7,73 \pm 0,05$	$7,90 \pm 0,05$	$7,81 \pm 0,04$	$9,00 \pm 0,04$
$U_{критическая}$	23	23	23	23
$U_{расчетная}$	38	0	38	0
P	$>0,05$	≤ 0.05	$>0,05$	≤ 0.05

При сравнении результатов контрольной и экспериментальной групп мы видим определенные различия. Среднее значение оценки качества исполнения вольных

упражнений на конец эксперимента у экспериментальной группы ($M \pm m$) равно $9,00 \pm 0,04$ балла, а у контрольной группы $7,90 \pm 0,05$ балла. Так как $U_{\text{крит.}} > U_{\text{расч.}}$, следовательно, различие между выборками статистически значимо с уровнем значимости ($P \leq 0.05$) (таблица 2).

Вывод. Разработанная нами методика партерной подготовки в спортивной гимнастике продемонстрировала повышение качества выполнения соревновательных упражнений гимнасток 6-7 лет, причем, данные изменения носят статистически достоверный характер, а, следовательно, показала свою эффективность и результативность

Список литературы

1. Клеменчук, С. П. Телесно – пластическая направленность физического воспитания девочек подросткового возраста: монография / С. П. Клеменчук, Л. Н. Сляднева, А. А. Сляднев. – Ставрополь: СГПИ, 2017. – 180 с. – ISBN 978–5–903998–79–1. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/117664> (дата обращения: 21.10.2020). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учебное пособие / Т. С. Лисицкая. – Москва.: Юрайт, 2017. – 163 с. – ISBN 978-5-534-04354-9. – Текст: непосредственный.
3. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие / В. Ю. Сосина. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 135 с.: ил. – ISBN 978-966-8708-19-0. – Текст: непосредственный