

4516
К 906

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

КУЛЬКОВА Ирина Валерьевна

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГИМНАСТОВ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук

Москва -- 1991

4516
К 906

Работа выполнена в Государственном центральном ордена
Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель – кандидат педагогических наук,
доцент РОЗИН В.Ю.

Официальные оппоненты – Заслуженный деятель науки РСФСР,
доктор педагогических наук,
профессор ФИЛИН В.П.
кандидат педагогических наук,
доцент МЕНХИН Ю.В.

Ведущее учреждение – Центральный научно-исследовательский
институт спорта.

Защита диссертации состоит "21" / 1 1991 г.
в "13.30" час. на заседании специализированного Совета
К 046.01.01. в Государственном центральном ордена Ленина
институте физической культуры по адресу: Москва, Сиреневый
бульвар, 4.

2.900/1

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан "9" / 12 1991 г.

Ученый секретарь
специализированного совета
кандидат педагогических наук,
доцент
Примаков Ю.Н.

БИБЛИОТЕКА
Института физической культуры
и спорта

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность проблемы. Реформа народного образования предусматривает повсеместный переход к обучению детей начиная с 6-летнего возраста. В связи с этим особенно остро ставится вопрос об улучшении физической подготовленности дошкольников, через системы дошкольных детских учреждений и спортивных школ.

Однако, существующие ныне учебные программы для ДЮСШ рассчитаны на начало занятий гимнастикой с детьми 7 лет. В то же время в практике работы групп начальной подготовки ДЮСШ наличие 5-летних детей стало повсеместным. Установлено, что в биологическом развитии дошкольника разница в один-два года является очень существенной и многие тренеры оказались в этом не готовы. К этому следует добавить отсутствие теоретического и методического обеспечения занятий с юными гимнастами, раннее превалирование специальной подготовки. Что сказалось на эффективности занятий и большом, до 80%, отсеве из групп.

Эти недостатки в работе с юными гимнастами явились основанием для поиска оптимального, научно обоснованного построения тренировочного процесса в ДЮСШ по гимнастике на этапе начального обучения.

Актуальность данной проблемы диктуется также новыми экономическими отношениями в физкультуре и спорте, когда группы начальной подготовки, в большинстве случаев, становятся платными.

Цель исследования заключается в разработке и экспериментальном обосновании рационального построения двух и трехлетнего тренировочного процесса начальной гимнастической подготовки детей 5-7 лет.

Научная новизна. Результаты исследований вносят ряд новых положений в инфраструктуру и методику тренировочных занятий о

детьми 5-7 лет на этапе начальной подготовки, на основе наблюдений за возрастными особенностями развития морфо-функциональных показателей и физической подготовленностью.

В результате экспериментальных данных внесена существенная коррекция в нормативную часть учебной программы для юных гимнастов первого года обучения.

Практическая значимость работы вытекает из сказанного. Основные результаты исследования нашли свое отражение в учебной программе для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по гимнастике, утвержденной Госкомспортом СССР и принятой к печати в издательстве "Физкультура и спорт", в 1990 г.

Рабочая гипотеза. В основу гипотезы положены представления о том, что построение тренировочного процесса на этапе начальной подготовки может быть эффективным лишь в том случае, если оно учитывает возрастные особенности развития детей 5-7 лет. На основе этих сведений и в связи с задачами начальной подготовки должны быть разработаны адекватные методики и содержание работы, а также нормативные показатели для контроля за успешностью обучения в ДЮСШ.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Рациональное построение и содержание тренировочного процесса юных гимнастов на этапе начальной подготовки, адекватное особенностям физического развития и проявления двигательных качеств.
2. Всесторонность и равноценность видов гимнастической подготовки и их распределение в период двух и трехлетнего начального обучения в ДЮСШ.
3. Биологическое развитие 5-7-летних детей проходит в пе-

риод "ростового скачка". Поэтому, при постановке задач и в практике педагогического контроля за состоянием здоровья и успешностью обучения это необходимо учитывать.

Основные задачи исследования:

1. Изучить рекомендуемую в практику ДЮСШ и существующую структуру начальной подготовки юных гимнастов, установить ее адекватность возрастным особенностям и задачам этапа подготовки.
2. Исследовать основные морфо-функциональные показатели детей 5-7 лет. Определить особенности, динамику и характер межполовых различий у юных гимнастов.
3. Разработать и экспериментально обосновать адекватную задачам этапа и возрастным особенностям юных гимнастов структуру и содержание начальной подготовки.

Апробация результатов исследования. Материалы диссертации докладывались и обсуждались на ежегодных итоговых научных конференциях кафедры гимнастики ГЦОЛИФК.

Структура и объем диссертационной работы. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы, включающего 168 наименований отечественных и 22 зарубежных авторов, 23 таблиц, 15 рисунков и приложения.

Объем работы 175 машинописных страниц.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании были применены следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников, изучение государственных документов, Положений о ДЮСШ, учебных программ и нормативов для спортивных школ;
- педагогические наблюдения, анкетирование, интервьюирование;
- морфо-функциональные измерения /антропометрия/;

- полидинамометрия;
- электрорегистрация временных параметров прыжковых упражнений;
- контрольные испытания по программе специальной физической /СФИ/ и технической /СТП/ подготовке;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистический анализ полученных данных.

Временные параметры прыжковых упражнений изучались с помощью прибора, состоящего из контактной площадки и блока с двумя электронными миллисекундомерами, фиксирующих действия с точностью до 0,001 мс.

Комплексы контрольных испытаний состояли из девяти упражнений, направленные на получении информации по трем компонентам СФИ: скоростно-силовому, силовому /динамической и статической силе/ и гибкости /активной и пассивной/.

Педагогические наблюдения и сбор массовых данных осуществлялся в течение 1988-1990 гг., на 455 юных мальчиках и девочках Детского отделения гимнастики ЦОЛИФК, СДЮШОР №1 Первомайского района и СДЮШОР "Динамо" г.Москвы, а также ДСОШ-4 и СДЮШОР 11-СКА г.Ташкента.

Педагогический эксперимент состоял из двух этапов. На первом этапе /1988-1989 гг./ на основе изучения Государственных программ и существующей практики организации и проведения учебных занятий, велся поиск рационального распределения видов подготовки. Был разработан оптимальный вариант соотношения видов подготовки, который в последующем апробировался в эксперименте.

На втором этапе /1989-1990 гг./ проводился собственно педагогический эксперимент в естественных условиях тренировочного процесса. Эффективность разработанной программы проверялась на юных гимнастах из Детского отделения гимнастики ЦОЛИФК /опытные группы/. Контрольные группы комплектовались детьми, прошед-

шими отбор в группы начальной подготовки СДЮШОР №1 Первомайского района и СДЮШОР "Динамо" г.Москвы.

Занятия в экспериментальных группах проводились в идентичных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Общая структура этапа начальной подготовки юных гимнастов в ДЮСШ

В связи с гипотезой и целью исследования возникла необходимость более углубленного изучения содержания тренировочного процесса в спортивных школах и возрастных особенностей физического развития 5-7-летних детей.

В предварительных исследованиях установлено, что эффективность занятий в ДЮСШ на этапе начальной подготовки значительно снижена из-за превалирования /65-75%/ специализированной работы на снарядах. Это отражается на решении задач, связанных с укреплением здоровья, повышением уровня физической подготовленности и интересе занимающихся.

Наблюдения показали, что учебно-игровая форма занятий, обеспечивающая высокий эмоциональный фон в тренировках, используется редко.

На рисунке 1 отражена общая структура начальной подготовки гимнастов. В сравнении представлено соотношение видов подготовки рекомендуемых учебной программой, реально-существующей в практике и разработанное нами для экспериментальной проверки.

В экспериментальной структуре больше внимания уделяется специальной физической и специально-двигательной подготовке, по сравнению с существующей в практике.

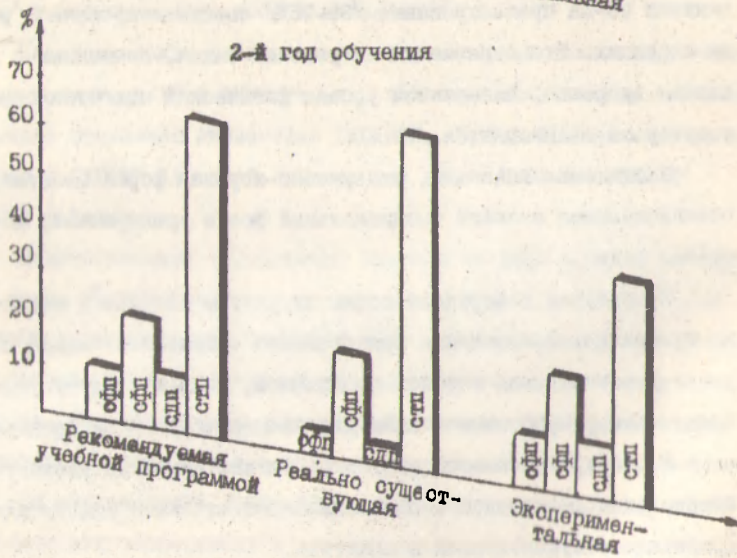
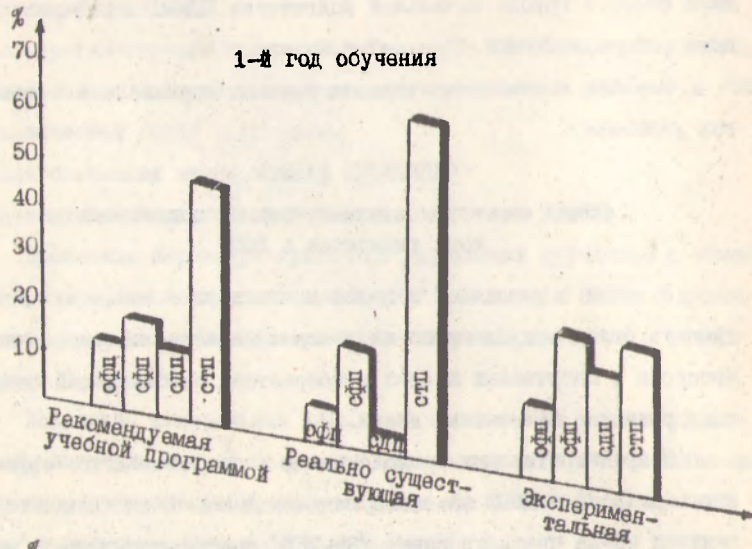


Рис. 1 Общая структура начальной подготовки юных гимнастов

Особенности развития основных морфо-функциональных показателей у юных гимнастов 5-7 лет

Любое планирование, эффективное управление и контроль за тренировочным процессом невозможны без конкретного представления о строении управляемого объекта.

С помощью ряда функциональных методик получены данные, позволяющие сформулировать ряд положений, оценивающих основные показатели физического развития юных гимнастов, имеющие для практики важное значение:

- все органы и системы 5-7-летних детей находятся в стадии интенсивного развития, связанного с периодом "ростового скачка" /табл. 1/;

- возраст 5-7 лет характеризуется ускоренным развитием опорно-двигательного аппарата. Учитывая это, в занятиях с детьми необходимо больше использовать упражнения формирующие осанку, развивающие и укрепляющие мышечный корсет и своды стопы;

- сравнительный анализ морфологических показателей юных гимнастов и их сверстников-неспортсменов позволяет заключить, что гимнасты всех обследуемых групп /и даже в тех, где специальный отбор не проводился/ отличаются достоверно меньшими параметрами размеров тела. В последнем случае, это является отражением спонтанной спортивной ориентации родителей, которые знают, что высокий рост и излишний вес являются препятствием для зачисления в гимнастику;

- в 6 лет особенностью межполовых различий является опережающее физическое развитие мальчиков. К 7 годам различия становятся более выраженными и это вызывает необходимость дифференцировать процесс обучения;

- специальные исследования выявили схожие данные в показа-

Таблица 1

Основные показатели физического развития
юных гимнастов 5-7 лет /X±Z/

Показатели	!Возраст! ! /лет/ !	Девочки	Мальчики
Длина тела /см/	5	110,9 ± 4,0	112,1 ± 2,65
	6	115,5 ± 2,23	116,0 ± 2,81
	7	119,7 ± 3,88	121,3 ± 2,5
Вес тела /кг/	5	18,5 ± 2,38	19,5 ± 1,9
	6	20,0 ± 1,7	21,3 ± 1,64
	7	21,7 ± 2,16	23,2 ± 2,06
Окружность грудной клетки /см/	5	55,4 ± 1,91	57,2 ± 2,27
	6	56,8 ± 1,99	58,3 ± 1,86
	7	58,4 ± 2,14	60,3 ± 1,41
Относительный жировой компонент %/	5	18,64 ± 3,12	18,61 ± 2,85
	6	17,55 ± 3,22	18,32 ± 2,69
	7	17,60 ± 3,74	17,21 ± 2,9
Относительный мышечный компонент %/	5	38,03 ± 2,39	35,46 ± 2,59
	6	38,54 ± 2,25	36,81 ± 2,16
	7	40,74 ± 2,76	37,03 ± 1,99
Интегральный абсолютный показатель мышечной силы /Кгс/	5	116,2 ± 27,1	140,7 ± 31,5
	6	159,3 ± 30,2	169,8 ± 30,7
	7	168,6 ± 39,4	204,6 ± 33,9
Интегральный относи- тельный показатель мыш- ечной силы $\frac{\text{Кгс}}{\text{кг}}$	5	6,28 ± 4,14	7,21 ± 3,88
	6	7,96 ± 4,77	7,97 ± 3,94
	7	7,77 ± 3,64	8,82 ± 4,15

телях мышечной силы у девочек и мальчиков, с характерными высокими показателями силы мышц туловища и бедра. Однако, проявление мышечной силы у мальчиков 6,7 лет находится на более высоком уровне, по сравнению с девочками-сверстницами;

- надостоверное увеличение и проявление показателей относительной мышечной силы позволяет сделать вывод о консервативном

характере ее развития в период 5-7 лет;

- относительно высокая частота сердечных сокращений /93 - 105 уд/мин/ и сравнительно низкие показатели кровяного давления /50-55/80-95 мм/ детей 5-7 лет подтверждают данные имеющиеся в литературе о незрелости системы кровообращения.

Необходимо учитывать состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, несовершенство регуляторных механизмов ЦНС в организации тренировочного процесса.

Проявление двигательных качеств юными гимнастами

Для определения уровня физической подготовленности зачисленных в группы начальной подготовки детей были использованы простейшие упражнения, в комплексе составляющие контрольную программу испытаний по специальной физической подготовке.

Полученные данные свидетельствуют о гетерохронном характере развития физических качеств 5,6 и 7-летних юных гимнастов. В относительно большей мере мышечная сила реализуется у 5-летних гимнастов. В ряде случаев ими показываются результаты, выше чем у шестилетних /в подтягивании, отжимании/ и у семилетних /в удержании угла/.

Факт снижения темпов развития физических качеств у гимнастов уже отмечался в литературе /Е.Ю.Розин, 1971,1977/. Правда, автором затрагивался пубертатный период развития гимнастов /14-15 лет/. Возможно и здесь мы столкнулись с аналогичным явлением, но связанным с периодом первого "ростового скачка".

Постепенное улучшение результата в испытаниях по СФП обнаружено с возрастом лишь в тестах, характеризующих скоростно-силовую подготовленность. В этих же упражнениях результаты мальчиков выше, чем у девочек. Обратная тенденция выявлена в упражнениях на гибкость.

Предварительное тестирование показало, что для пяти-шестилетних новичков непосильными оказались тесты в отжимании в упоре на брусьях, подтягивании, откуда возникла необходимость внести изменения в программу контрольных испытаний по специальной физической подготовке.

Таким образом, полученные в процессе одномоментных исследований данные подтвердили целесообразность разработки новых учебных программ для юных гимнастов 5-7 лет.

Динамика основных показателей физического развития и двигательной подготовленности юных гимнастов полученная в педагогическом эксперименте

При построении двух и трехгодичных этапов тренировки важно учитывать динамику основных показателей физического развития детей, которые позволяют установить закономерности их развития, повысить эффективность процесса обучения и оценить перспективность занятий гимнастикой.

Анализ двухлетней динамики морфо-функциональных параметров /табл. 2/ свидетельствует о поступательном развитии всех показателей как у девочек, так и у мальчиков. Относительно быстрыми темпами в этот возрастной период увеличивается длина тела юных гимнастов, особенно с 6 до 7 лет /на 4,0% у девочек и 3,2% у мальчиков/. Увеличение массы тела, в среднем на 14-16%, произошло в экспериментальных группах за счет снижения жирового компонента и постепенного роста мышечного компонента.

Важно отметить, что предложенные юным гимнастам опытной группы тренировочные задания положительно повлияли на увеличение жизненной емкости легких, о чем свидетельствует их заметное преимущество над гимнастами контрольных групп: у девочек прирост составил в опытной группе 17,8%, в контрольной - 16,3%, у мальчиков соответственно - 26,3% и 24,2%.

Таблица 2

Динамика морфо-функциональных показателей юных гимнастов опытных групп относительно исходного уровня /в %/

Показатели	! Девочки 5 лет		! Мальчики 5 лет	
	! конец 1г. ! обучения	! конец 2г. ! обучения	! конец 1г. ! обучения	! конец 2г. ! обучения
Длина тела	2,4	6,4	2,6	5,8
Вес тела	5,3	14,4	6,7	15,2
Окружность грудной клетки	1,5	7,0	1,6	3,0
Относительный жировой компонент	18,0	20,7	9,7	10,6
Относительный мышечный компонент	5,6	7,0	6,2	11,6
Жизненная емкость легких	12,2	17,8	16,4	26,3
Интегральный показатель относительной мышечной силы	26,6	26,1	24,0	21,6

Под влиянием тренировочных нагрузок также значительно выросли показатели мышечной силы. Более быстрыми темпами увеличился интегральный показатель относительной мышечной силы в опытных группах: с 5 до 6 лет - на 26% у девочек и 24% у мальчиков и соответственно на 15,9% и 19,2% в контрольных группах. У шестилетних гимнастов первого года обучения эти изменения произошли на более низком уровне, но уже через год прирост мышечной силы возрастает и это отразилось на результатах контрольных испытаний.

Таким образом, есть основание полагать, что связанный с этим возрастом период "ростового скачка" затрудняет освоение

сложных движений из-за несовершенства двигательных функций и регуляторных механизмов. В тренировочный процесс 5-6-летних гимнастов рекомендуется включать только простые, не требующие сложной координации гимнастические упражнения.

Начиная с 8 лет в развитии организма устанавливается относительная равномерность и постоянство. Это является благоприятной предпосылкой для развития физических качеств и освоения сложных гимнастических движений.

При проведении контрольных испытаний по СШ в экспериментальных группах в основном использовались тесты из учебных программ 1983 и 1986 гг. Выявленные, как отмечалось, в предварительном тестировании непосильные для данного возраста контрольные упражнения были заменены. В частности, для 5-7-летних гимнастов первого года обучения бег на 20 м заменен челночным бегом 2x10 м, а отжимание из упора на параллельных брусьях перенесено в упор лежа руки на параллельных скамейках; требованием сгибать руки на 90° упрощено подтягивание в висе.

Оценивая характер развития скоростно-силовых качеств у юных гимнастов можно отметить некоторое преимущество опытной группы над контрольной. Объяснить это, видимо, можно целенаправленной методикой применения специально подобранных упражнений скоростно-силового характера. В частности, с использованием многоскоков на мягкой поверхности, прыжков через скакалку и гимнастические скамейки, спрыгивания с возвышенности, эстафет и игр с элементами бега и прыжков.

Анализируя сдвиги в развитии силовых качеств важно отметить прирост результата, во всех экспериментальных группах, в таких упражнениях как поджимание ног, отжимание в упоре, подтягивание. Оценка за гибкость, в течение года занятий, увеличивается у де-

вочек — с 5 до 6 лет на 22,6%, с 6 до 7 лет на 15,9%. У мальчиков соответственно на 16,2% и 11,6%.

В связи с снижением информативности ряда тестов характеризующих силовые способности занимающихся в комплекс контрольных нормативов для юных гимнастов второго года обучения были внесены изменения: предложено выполнять поднимание ног до касания рейки за головой, а вместо угла в висе — упор углом на параллельных брусьях.

Следует отметить, что в отдельных результатах испытаний по СФП на начало второго года эксперимента различия между опытными и контрольными группами носили не достоверный характер. В конце эксперимента, наряду с общим повышением результата, характер различий не изменился. Это свидетельствует о том, что все дети, вне зависимости от отбора, могут успешно совершенствоваться в группах начальной подготовки.

В результате экспериментальной работы установлены большие возможности управления процессом развития двигательных качеств у юных гимнастов 5-7 лет, позволяющие смягчить, путем использования разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, негативное влияние на организм периода первого "ростового скачка". Отмечаются особые воздействия игрового метода, позволяющего проявить детям максимальные омовне возможности, методов круговой тренировки и индивидуальных заданий, основанных на использовании кратковременных силовых напряжений динамического и статического характера.

Относительно невысокий прирост результатов специальной физической подготовленности 6-7-летних по сравнению с 5-летними юными гимнастами, не дает основание зачислять их в категорию мало перспективных. Некоторое снижение темпов развития физических качеств является временным. Оно связано, прежде всего, с интен-

сивными обменными процессами, протекающими в организме детей. Учитывая этот факт, отбор в гимнастику детей 5-7 лет правомерен лишь в своем начальном виде - установлении диагноза о спортивной пригодности. Он должен основываться на отсутствии внешних аномалий в строении тела и медико-инских показаний.

В связи с теорией вопроса были изучены некоторые особенности взаимосвязи между основными параметрами, характеризующими физическое развитие, уровень физической и спортивно-технической подготовленности юных гимнастов.

В результате анализа, выявленные достоверные связи свидетельствуют о том, что:

- структура взаимосвязей морфо-функциональных признаков о результатами технической и физической подготовленности юных гимнастов изменяется с возрастом и уровнем подготовленности;
- протекающий в период с 5 до 7 лет "ростовой скачок" влияет на разрыв ранее установленных связей;
- с ростом спортивного мастерства количество достоверных связей между специальной физической и технической подготовленностью увеличивается, они становятся более тесными;
- с возрастом отмечается тенденция установки дифференцированных связей, что объясняется избирательным воздействием различных мышечных групп в выполнении силовых упражнений;
- наличие прочных связей между данными полидинамометрии и результатами контрольных испытаний по ОМ во многом зависит от правильного подбора тестируемых упражнений и их коррекции в процессе обучения.

Построение и содержание тренировочного процесса юных гимнастов на этапе начальной подготовки /апробированное в эксперименте/

При разработке учебной программы для групп начальной под-

готовки мы опирались на известные в литературе положения, касающиеся вопросов воспитания физических качеств и развития отдельных двигательных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.

В качестве критериев оценки эффективности программы брались следующие показатели: результаты спортивно-технической и специальной физической подготовленности, данные по количеству освоенных элементов учебного материала и отсеву из групп начальной подготовки, а также количество пропущенных занятий.

Учебно-тренировочный процесс опытных групп базировался на специальном распределении видов подготовки, рассматриваемый нами выше /см. рис.1/.

В качестве основной формы занятий использовалась общепринятая структура организации учебно-тренировочного процесса, состоящая из трех частей. Содержание подготовительной части обязательно включало упражнения на внимание, координацию и т.п. Подбор упражнений строился, с одной стороны, с учетом развивающего воздействия на все мышечные группы, с другой - они носили характер подводящих к обучению упражнений основной части.

Тренировочный процесс /основная часть занятия/ строился таким образом, чтобы юные гимнасты не испытывали переутомления и перенапряжения. Гимнастические упражнения чередовались с разнообразными играми и приемами переключения внимания. Упражнения по развитию физических качеств проводились, главным образом, соревновательным методом: "Кто дальше", "Кто больше" и т.п.

В обучающем процессе большое место отводилось занятиям на батуте.

В конце тренировки обязательными были задания способствующие возвращению показателей ЧСС, дыхания, артериального давления близким к исходному состоянию: малоподвижные игры, упраж-

нения в висе на расслабление, беседы, подведение итогов, проверка дневников и т.д.

Обычным для тренировочных занятий опытных групп были игры, эстафеты, круговые разминки с включением упражнений СФП. Широко использовались специальные задания на развитие качеств для индивидуальной работы в зале и дома в рисунках.

Контроль за всеми видами подготовки осуществлялся с помощью комплексных и отдельных испытаний, а также через дневник и общение с родителями.

При построении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделялось профилактическим мероприятиям, в частности, по предупреждению травм позвоночника. С этой целью проводилось обучение навыку мягкого приземления, рациональному толчку, использовались специальные упражнения способствующие укреплению связок и мелких мышц спины, сводов стопы, пассивные, разгружающие позвоночник висы /20-30 сек./.

Характерный для этого возраста учащенный режим работы сердца регулировался сменой интенсивности работы, паузами отдыха, упражнениями на расслабление и гибкость.

В эксперименте учитывались межполовые особенности в физическом развитии и проявлении мышечной силы. Однако, как показали исследования, юные гимнасты первого года обучения могут успешно заниматься в одной группе и по единой программе. Некоторые различия должны быть в дозировке упражнений и целевой установке для мальчиков больше на развитие силы, для девочек - гибкости. С этим согласилось и 77% опрошенных тренеров.

На втором году подготовки программа обучения должна учитывать углубляющиеся межполовые различия и специфику многоборной подготовки. Однако, включение в содержание занятий с девочками отдельных упражнений на мужских снарядах, а у мальчиков на брев-

не, позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его более интересным.

С целью обучения детей умению выполнять свои движения в коллективе и согласовывать их с музыкальным сопровождением использовали групповые вольные упражнения /4-6 восьмерок/.

Значительное место в СДП составили специально подобранные упражнения на обучение умениям сочетать свои движения по времени, усилиям, точности и амплитуде.

Основу методики воспитания специфических для гимнастики координационных способностей составили элементы и упражнения выполняемые в различных меняющихся условиях.

Важным звеном в специальной подготовке юных гимнастов первого года обучения явились проводимые в конце каждого месяца занятий групповые соревнования по специально-двигательной и специальной физической подготовке. По результатам этих испытаний выявились отдельные недостатки и были внесены коррективы в содержание занятий.

Начальная подготовка на видах многоборья предусматривала: обучение базовым элементам, связанным с освоением основных рабочих положений в упоре и в висе, осанкой, хватам и способам постановки рук и стоп на опору, размахиваниям и перемещениям; испытаниям по программе СТП и освоению комбинаций классификационной программы III-го и II-го юн. разрядов.

Анализируя результаты технической подготовленности юных гимнастов можно отметить, что занимающиеся справились с предположенной программой. Так, у гимнасток опытной группы второго года обучения сумма баллов за выполнение III юн. разряда составила 36,8 б., в контрольной - 37,08 б. Однако, если результаты испытаний до эксперимента, за исключением опорных прыжков и брусьев, достоверно различались у девочек опытной и контрольной

групп, то к концу эксперимента их результаты не имели достоверных различий. В гимнастическом многоборье мальчиков различия в результатах также оказались статистически недостоверными /55,6 б. в опытной группе и 56,4 б. в контрольной/.

Однако, в ДЮСШ из-за большого отсева /75%/ по сравнению с Детским отделением гимнастики /40%/ остались, мы полагаем, более одаренные гимнасты и поэтому весомее становится тот факт, что гимнасты опытных групп практически не уступают по техническому результату сверстникам из контрольных групп.

Показатель общего объема элементов, освоенных экспериментальными группами, несмотря на то, что в спортивных школах доминирует специальная работа на снарядах, оказалась практически одинаковой на всех видах гимнастического многоборья.

Таблица 3

Результаты педагогического эксперимента

№ ц/п!	Показатели	девочки		мальчики	
		1	2	1	2
1.	Процент отсева из групп	35	75	45	70
2.	Среднее количество пропущенных занятий по болезни /за год/	46	73	41	68
3.	Средняя сумма баллов за выполнение III кн. разряда	36,8	37,08	55,6	56,4
4.	Общий объем освоенных элементов на видах многоборья	194	192	193	192

Примечание: 1 - опытная группа
2 - контрольная группа

Опираясь на вышесказанное и с учетом приведенных в таблице 3 сопоставительных данных, полученных в эксперименте, можно заключить, что выдвинутая в начале исследования гипотеза о воз-

возможности построения тренировочного процесса юных гимнастов 5-7 лет на этапе начального обучения, учитывающего их возрастные особенности и задачи этапа подготовки, нашли свое подтверждение.

ВЫВОДЫ

1. В существующей практике работы с юными гимнастами 5-7 лет на этапе начального обучения преобладает специальная подготовка, не учитывающая возрастные особенности детей. Это отражается на эффективности работы ДЮСШ, приводит к большому, до 80%, отсеву.

2. У юных гимнастов 5-7 лет отмечаются различной степени отклонения в осанке /65%/ и плоскостопиие /53%/. Однако, в основном, эти "аномалии" носят функциональный характер, связанный с возрастным формированием опорно-двигательного аппарата.

Учитывая это, в подготовке юных гимнастов, особенно первого года обучения, должны широко использоваться упражнения специально формирующие осанку, развивающие и укрепляющие мышечный корсет и своды стопы.

3. Обнаружено, что дети в группах начальной гимнастической подготовки, даже в тех случаях где не проводился целенаправленный отбор по задаткам и способностям, оказались более низкорослыми и легкими по весу, относительно среднестатистических сверстников. Это является следствием спонтанной спортивной ориентации родителей, которые знают, что в гимнастику принимаются относительно невысокие дети.

4. В развитии физических качеств у юных гимнастов 6 и 7 лет обнаружено, что девочкам свойственна более высокая, относительно мальчиков, динамика показателей физической подготовленности.

5. Выявлено, что пятилетние дети первого года обучения превосходят по силовым показателям 6 и 7-летних гимнастов, в резу-

льтатах отжимания в упоре, удержании угла и подтягивании, а также проявляют более интенсивную динамику их развития.

Отсюда, часто, при отборе и комплектовании групп начальной подготовки отдается предпочтение 5-летним детям, особенно у девочек. Тренеры не учитывают, как показали наши исследования, что 6 и 7-летние дети в этот период находятся в активной фазе физиологического развития, связанного с "ростовым скачком", временно затрудняющим динамику физических качеств у гимнастов.

6. Установлено, что для пятилетних гимнастов и гимнасток первого года обучения программа занятий может быть общей, но на втором году подготовки она должна дифференцироваться в связи с углубляющимися с 6 лет межполовыми различиями и специфическими задачами подготовки.

7. Обнаружены достоверные корреляционные связи между морфо-функциональными показателями, данными полидинамометрии, результатами специальной физической и технической подготовленности.

У 6-летних детей отмечается тенденция изменения структуры взаимосвязей, разрыв ранее установленных связей из-за протекающего "ростового скачка". Это отражается и на общем количестве достоверных корреляционных связей: в 5-летнем возрасте - у девочек 240, у мальчиков 398; в 6-летнем - соответственно 173 и 238; в 7-летнем - соответственно 199 и 247.

8. В работе подтверждена гипотеза о равнозначности видов подготовки, о небольшим /12-15%/ преимуществом СТП у юных гимнастов на этапе начальной подготовки. Об этом свидетельствуют результаты эксперимента, а именно:

- относительно низкий процент отсева /40%/ юных гимнастов в опытных группах, по сравнению с контрольными - в СДЮШОР /75%/, при недостоверных различиях в показателях физической подготовленности и спортивно-технических результатов;

- освоение учебного материала программы, который составил в опытных группах - у девочек 194 элемента, в контрольных - 192 элемента, соответственно у мальчиков - 193 и 192 элементов, несмотря на доминирующую в спортивных школах работу на снарядах.

9. Разработанные, на основе учета возрастных особенностей физического развития и задач начальной подготовки, структура построения и содержание тренировочного процесса положительно сказались на здоровье и динамике морфо-функционального развития, а также физической подготовленности юных гимнастов в опытных группах, что позволяет рекомендовать их в практику работы ДОСШ.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Кулькова И.В., Умаров М.Н., Юлдашев К.К. Морфофункциональные показатели и работоспособность юных гимнасток на начальном этапе подготовки: Метод. рекомендации. - Ташкент, 1989.

- 49 с.

2. Розин Е.Ю., Кулькова И.В. Особенности физического развития детей 5-7 лет в связи с комплектованием групп начальной гимнастической подготовки // Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов: Тезисы докладов XIII Всесоюзной научно-практической конференции. - М., 1991. - С. 235-236.