**Сидорова Вікторія Вікторівна. Розвиток спеціальних рухових здібностей у гімнасток 8-12 років засобами вільних вправ : Дис... канд. наук з фіз. культури і спорту: 24.00.01 / Донецький національний ун-т. — Донецьк, 2004. — 230арк. — Бібліогр.: арк. 170-197.**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Сидорова Вікторія Вікторівна. Розвиток спеціальних рухових здібностей у гімнасток 8-12 років засобами вільних вправ.**–Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2003 р.  Вперше обґрунтована доцільність розвитку спеціальних рухових здібностей гімнасток за допомогою розроблених нами програм базових композицій вільних вправ. Аналіз кореляційних взаємозв’язків дозволив визначити найбільш значимі спеціальні рухові здібності гімнасток 8-12 років для успішного вдосконалення їх спортивно-технічної майстерності у вільних вправах. Розроблено і апробовано авторський тест “стрибок на тумбу в стійку на руках – курбет” для комплексної оцінки рівня розвитку швидкісно-силових якостей, технічної витривалості та вдосконалення спортивно-технічної майстерності юних гімнасток. Розроблено спеціалізовані спортивно-педагогічні принципи реалізації базових композицій вільних вправ в навчально-тренувальному процесі підготовки гімнасток. За допомогою результатів, наведених у таблицях і рисунках переконливо показано ефективність розробленої програми з використанням базових композицій для вдосконалення майстерності гімнасток 8-12 років у вільних вправах, що підтверджується більшістю вірогідних змін між вихідними і кінцевими показниками за спортивно-технічною майстерністю, рівнем розвитку фізичних якостей, сенсомоторних характеристик, естетичністю виконання вільних вправ. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показує, що у спортивній гімнастиці питанню розвитку спеціальних рухових якостей приділяють велику увагу. Між тим питання розвитку спеціальних рухових здібностей гімнасток 8-12 років засобами вільних вправ на етапі спеціалізованої підготовки вивчено недостатньо. Експериментальне обґрунтування цієї проблеми і є мотивом вибору теми дисертаційного дослідження.  2. На основі теоретичного аналізу ми визначили, що спеціальні рухові здібності - це сукупність психомоторних властивостей людини, які визначають цільове призначення, якісні ознаки та робочу ефективність м’язової діяльності і надають гімнасткам можливості досягти найкращих результатів. Вони виявляються у виді сили, швидкості, витривалості, гнучкості і сенсомоторних можливостей, які визначають чутливість сприйняття й оперативність обробки інформації о процесі виконання дій і рухів: точність оцінки м’язових зусилль, часових і просторових характеристик, вестибулярна стійкість, реакції антиципації і тощо.  3. На етапі спеціалізованої підготовки в спортивній гімнастиці чітко виявляється базове формування спеціальних рухових здібностей засобами вільних вправ, які становлять собою виконувані під музику послідовні поєднання різних акробатичних і гімнастичних елементів, пов’язаних між собою хореографічними, танцювальними й елементарними спортивно - гімнастичними рухами. Деякі з них складають групу “універсальних базових вправ”, характерних для усіх видів гімнастичного багатоборства. Їхнє виконання є базовою основою для удосконалення спортивно-технічної майстерності в гімнастиці.  4. Дослідження спеціальних рухових здібностей гімнасток показало, що основними характеристиками, які визначають високий рівень спортивно-технічної майстерності у вільних вправах є: досконалість техніки серій акробатичних і гімнастичних стрибків, вибухова сила, швидкісно-силова витривалість, технічна витривалість, точність диференціювання м'язових зусиль при швидкісно-силових діях, просторова точність рухів, рухова пам’ять з переважним використанням зорової інформації, зорово-моторна реакція, естетичність виконання композиції, що і підтверджується кореляційною залежністю між ними.  5. Рівень розвитку спеціальних рухових здібностей підвищується у відповідності із зростанням майстерності від III до I розрядів. Найбільша різниця виявлена між групами досліджуваних III і II розрядів за наступними показниками: в розвитку вибухової сили м'язів ніг - на 8,8%; силової витривалості у статичному режимі роботи м’язів – на 48,92%; спеціальної витривалості - на 49,48%; активної гнучкості – на 3,69%; спеціальної технічної витривалості – на 2,59% і 3,21%; точності відтворення часу (7с) - на 18,59%; точності диференціювання м'язових зусиль (правою – на 14,79% і лівою – на 12,05%); вестибулярної стійкості - на 27,9%; швидкості сприйнятття інформації – на 8,08%; сенсомоторної координації - на 12,19%; швидкості переробки інформації – на 7,33%; рухової пам’яті з переважним використанням слухової і зорової інформації - на 18,05%; вібірковості зорової пам'яті - на 14,5%; рухової пам’яті з переважним використанням слухової інформації - на 4,7%.  6. Оцінка відмінностей між досліджуваними-гімнастками II і I розрядів за даними рухової підготовленості має особливий зміст, відмінний від показників спортсменок III і II розрядів. Найбільша різниця між групами досліджуваних виявлена за такими показниками: в розвитку швидкісно-силової витривалості м'язів верхнього плечевого поясу – на 34,38% і м'язів ніг - на 30,28%; вибухової сили м'язів верхнього плечевого поясу – на 32,2%; швидкості бігу – на 6,09%; силової витривалості у динамічному режимі – на 19,7%; пасивної гнучкості – на 10,77%; точності відтворення часу (49с) - на 13,92%; точності диференціювання м'язових зусиль при швидкісно-силових діях - на 17,89%; просторової точності рухів - на 34,62%; рівня регуляції в нервово-м'язовому апараті – на 9,4%; уваги – на 17,6%; рухової пам’яті з переважним використанням зорової інформації - на 16,55%.  7. Розроблені базові композиції вільних вправ - це складнокоординаційні функціональні утворення, що забезпечують взаємозв’язок окремих елементів структури рухів у композиційно-музичну цілісність. Композиції наповнюються динамічним функціональним змістом, як у окремих структурних компонентах, так і в композиції в цілому.  8. Зміст запропонованої нами методики по складанню і реалізації базових композицій вільних вправ у спортивній гімнастиці відрізнявся від загальноприйнятих, не тільки наявністю заздалегідь обумовлених педагогічних впливів, але й обліку відповідних реакцій досліджуваних за даними педагогічного контролю, який включав оцінку кількісних і якісних показників рухових здібностей. В основі методики лежать закономірності, які реалізуються через спеціалізовані принципи складання і реалізації базових композицій вільних вправ: реалізації різнохарактерних музичних творів у вільних вправах; зниження трудності змісту змагальних композицій; оцінки перспективи розвитку вільних вправ; відповідності та змістовності рухів музичному супроводу; послідовної варіативності побудови рухів; рухово-естетичної спряженості. Успішність реалізації програми багато в чому визначається 3 групами факторів: перша пов'язана з особистістю гімнастки; друга - з особистістю тренера, хореографа та акомпаніатора; третя - із навколишнім оточенням і умовами навчально-тренувального процесу. Розвиток рухових здібностей забезпечується дотриманням педагогічних та організаційно-методичних умов.  9. Основною умовою прояву спеціальних рухових здібностей при виконанні композицій вільних вправ на високому спортивно-технічному рівні з естетичними характеристиками є усвідомлення емоційної та смислової змістовності вільних вправ. У констатуючому експерименті ми з'ясували, що 78% гімнасток не можуть охарактеризувати смисловий зміст своїх композицій. Після проведення формуючого експерименту оцінка за естетичне виконання вільних вправ у гімнасток III розряду покращилася на 0,7 бали чи 11,43% (Р<0,05); II розряду - на 0,6 бали, що складає 9,27% (Р<0,05) і I розряду – на 0,9бали чи 13,35% (Р<0,05).  10. Результати формуючого педагогічного експерименту показали, що впровадження програми базових композицій вільних вправ у навчально-тренувальний процес гімнасток експериментальної підгрупи дозволило підвищити рівень їхньої спортивно-технічної майстерності, швидкісно-силових якостей, технічної витривалості, показників сенсомоторних характеристик у більшій мірі, ніж у контрольній за 83 показниками з 88. При цьому, вірогідних поліпшень в експериментальній групі – 54, у контрольній - 17 (Р<0,05).  11. Дані наших досліджень дозволили визначити, що високий рівень організації навчально-тренувального процесу, який включає структурно-функціональні особливості взаємодії елементів фізичного та естетичного виховання сприяє гармонійному розвитку особистості гімнасток. Вивчення цих умов вимагає подальших досліджень. | |