**Шельчук Наталія Олександрівна. Психофізична підготовка спортсменок 12-14 років у художній гімнастиці : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Л., 2005**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Шельчук Наталія Олександрівна. Психофізична підготовка спортсменок 12-14 років у художній гімнастиці. – Рукопис.**  Дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного  виховання і спорту зі спеціальності 24. 00.01 – олімпійський і професійний спорт – Львівський державний інститут фізичної культури, м. Львів, 2005 р.  Дослідження присвячено вивченню проблеми психофізичної підготовки спортсменок 12–14 років, що займаються в групах спортивного вдосконалення у художній гімнастиці.  *Об'єкт дослідження* – спортивне тренування з художньої гімнастики.  *Предмет дослідження* – психофізична підготовка спортсменок з художньої гімнастики в групах спортивного вдосконалення.  *Мета дослідження***–**розробити і експериментально обґрунтувати методику підвищення психофізичної підготовленості гімнасток 12-14 років в групах спортивного вдосконалення.  *Методи дослідження:*теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні методи (анкетування); педагогічні методи (педагогічні спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент); медико-біологічні методи; методи психодіагностики; метод оцінки адекватності фізичних навантажень; методами математичної статистики.  *Наукова новизна***:**розроблені теоретико-методичні основи психофізичної підготовки гімнасток в групах спортивного вдосконалення; виявлені основні чинники, що стимулюють (стримують) ріст спортивних результатів; визначено зміст і структуру психофізичної підготовки у річному циклі тренування; встановлений взаємозв’язок психічних і спеціальних фізичних якостей зі спортивним результатом; експериментально обґрунтовано методику оптимізації психофізичної підготовки гімнасток 12-14 років у групах спортивного вдосконалення у річному циклі тренування. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз спеціальної наукової літератури й узагальнення досвіду практичної діяльності фахівців у галузі художньої гімнастики щодо раціональної побудови тренувального процесу і підвищення рівня психофізичної підготовки засвідчує наявність суперечливих підходів до розв’язання цього завдання. Окремі ключові положення підготовки спортсменок не мають належного теоретичного та експериментального обґрунтування. Найменш розробленими на даний час є проблема взаємозв’язку психічної і спеціальної фізичної підготовленості, а також соматичних і функціональних показників.  У переважній більшості дисертаційних робіт вирішуються актуальні питання, що стосуються підготовки висококваліфікованих гімнасток. Однак практично відсутні дані щодо організації навчально-тренувального процесу спортсменок при переході з юніорської в дорослу категорію. Недостатньо вивчені аспекти психофізичної підготовки гімнасток у групах спортивного вдосконалення.  2. У результаті тривалого дослідження психофізичної підготовленості дівчат, які займаються художньою гімнастикою (з 2000 до 2004 р.) виявлено чинники, які визначають перспективу досягнення спортивної майстерності гімнасток:  – за визначенням соматотипу спортсменок встановлено, що у гімнасток здебільшого чітко виражений ектомоторфний тип тілобудови: 50% склали гімнастки з ознаками середньої вираженості (5 балів), 42% - вищої за середню (6 балів), у 8% виявлений ектомоторфний тип сильної вираженості;  – важливим чинником результативності є темпи приросту в показниках фізичного розвитку і спеціальної фізичної підготовленості. Дослідження показали, що всі фізичні якості, що вивчалися, мають періоди свого найбільшого приросту, зменшення і стабілізації. При цьому визначені нами вікові межі найбільших змін у динаміці показників фізичних якостей не завжди збігаються з даними інших спеціалістів, які теж вивчали аспекти фізичного розвитку спортсменів. Це свідчить про те, специфіка спортивної діяльності гімнасток накладає певний відбиток на формування рухових функцій безпосередньо у період спортивного вдосконалення;  – вивчення емоційно-вольової сфери гімнасток 12-14 років показало, що серед 12-річних спортсменок є досить значний відсоток осіб з високим рівнем тривожності, заниженою самооцінкою і нездатністю швидко переорієнтовуватися в нестандартній ситуації. Щодо особливостей нервової системи, то виявлено значну кількість дівчат 12-років зі слабким, інертним неврівноваженим типом нервової системи (25-37,5%). 13-14-річні гімнастки мають статистично вірогідну перевагу за всіма показниками психофізіологічної підготовленості (Р < 0,05-0,01).  3. Встановлено чотири групи спеціальних фізичних якостей, переважний розвиток, яких було покладено в основу індивідуалізації фізичної підготовки гімнасток: провідні, важливі, характерні та індиферентні (несуттєві).  Вивчення залежності структури спеціальної фізичної підготовленості гімнасток від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей дозволило виділити у першій групі тестів 3 фактори, у другій групі тестів 4 фактора, у третій – 6 факторів, які характеризують загальну дисперсію вибірки: у першій групі тестів - 80,0%, у другій –81,8%, у третій групі тестів –77,6%.  Результати проведеного дослідження дозволили визначити і обґрунтувати провідні методи удосконаленні спеціальної фізичної підготовки гімнасток – комплексний метод розвитку фізичний якостей і коловий метод.  4. Застосована авторська програма підвищення фізичної підготовленості позитивно вплинула на розвиток спеціальних фізичних якостей: гнучкість покращилася від – 5,4 до + 5,4 см; рухливість в суглобах – на 1,3 бали; стрибкова витривалість – на 3,2-9,0 разів; рівновага на правій, лівій нозі – на 0,8-4,2 с; силова витривалість – на 6,2-16,2 разів; показних просторово-координаційних здібностей – на 4,7 с.  5. Встановлено величини взаємозв’язку розвитку основних спеціальних фізичних якостей гімнасток з досягненням спортивної результативності (від r = 0,131 до r = 0,738).  Доведено, що значний вплив на пряв спортивної майстерності мають індивідуальні особливості нервової діяльності гімнасток (r = 0,443-0,5). Зокрема, показники сили, рухливості і врівноваженості нервових процесів відіграють важливу роль на всіх етапах змагальної діяльності (r = 0,443-0,519), але найбільший вплив на спортивний результат вони здійснюють при проведенні модельних змагань (r = 0,916 - 0,919). Варто зауважити, що на цьому етапі змагальна результативність залежить в основному від ступеня тривожності (r = - 0,519) і агресивності гімнастки (r = 0,478), а стан ригідності позначається тільки на підготовчому етапі змагань (r = - 0,383).  6. Дані контрольних вимірів засвідчили, що під впливом впровадженої експериментальної програми за всіма досліджуваними показниками психофізіологічного стану у гімнасток експериментальної групи відбулися позитивні зміни:  – показники функціонування нервової системи спортсменок на кінець основного педагогічного експерименту значно покращилися: до 75% збільшилося число гімнасток експериментальної групи зі стійкою увагою; 65,5% стали реально оцінювати свої сили; у 80% поведінка в нестандартних ситуаціях стала впевненішою; вони стали краще переключатися з одного виду діяльності на інший (85%), у значного числа гімнасток рухи стали плавнішими (50 %); у 25,6% реакція на невдачу зовсім відсутня, а у 50% - вона спокійна;  -- використана нами методика позитивно позначилася на особистих якостях гімнасток. Проведене повторне анкетування на завершальному етапі педагогічного експерименту показало значні зрушення в показниках психічного стану більшості спортсменок експериментальної групи: у більшості з них оцінка тривожності не перевищує середнього балу (10 балів) за шкалою Г. Айзенка, і в жодної досліджуваної не виявлено його перевищення, тоді як до початку експерименту таких було 22%  7. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення психофізичної підготовленості гімнасток у групах спортивного вдосконалення відбувається шляхом комплексного підбору ефективних засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей. Наша методика побудови навчально-тренувального процесу з метою вдосконалення психофізичної підготовки може бути використана у практиці роботи ДЮСШ і у ВНЗ фізкультурного профілю зі спеціальності “художня гімнастика”. | |