

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа №18 г.о. Самара

Методическая разработка

**«МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК 9-11 ЛЕТ»**

Выполнила:

тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Привалова Екатерина Сергеевна

Самара, 2016

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Структура специальной физической подготовленности гимнастов	5
3	Общие методические основы диагностики и контроля за специальной физической подготовленностью	6
4	Организационно – методические требования к проведению испытаний (соревнований) по СФП	7
5	Методика проведения тестов по специальной физической подготовленности (девушки)	9
6	Список литературных источников	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность затронутой темы объясняется заметной недооценкой ее роли в совершенствовании учебно – тренировочного процесса. Это обязывает вернуться к, казалось бы, уже известным, судя по использованной в данной работе литературе, основополагающим методологическим аспектам спортивно - педагогической диагностики в гимнастике, важным предметом которой являются специальная физическая подготовка и подготовленность (СФП).

Специальная физическая подготовка в гимнастике - это педагогический процесс, в котором используются определенные методы и приемы, направленные на развитие или поддержание оптимального уровня тех или иных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное выполнение гимнастических элементов, соединений и комбинаций в целом.

В целостной системе подготовки гимнастов СФП - это жизнеобеспечение учебно-тренировочного процесса, без которого невозможен не только прогресс, в сложности гимнастических упражнений, но и зачастую начальное становление базовых навыков. Считается, что наиболее эффективными средствами СФП являются те физические упражнения, которые сопряжены с элементами движений и целыми движениями из избранного вида спорта .

В процессе естественного развития гимнастов физические качества и вместе с ними физическая подготовленность развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма и ростом спортивного мастерства. Важным концептуальным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие всей структуры физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных гимнастических упражнений. При этом, естественно, возрастает, особенно для детской гимнастики, значимость базовой физической подготовки, которая обеспечивает всестороннее становление основных гимнастических навыков. Отсюда в **физической подготовке и в ее оценке важны структурный подход**, необходимость учитывать комплекс равноценных, связанных между собой ее компонентов , характеризующих весь спектр специфических для гимнастики двигательных качеств . Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из

компонентов СФП может привести к длительному застою в росте спортивного мастерства гимнастов.

К сожалению, методологические аспекты диагностики специальной физической подготовленности в методической литературе по гимнастике последних лет освещаются крайне редко.

В этой связи прогрессивно и своевременно было решение Исполкома федерации спортивной гимнастики о включении в программу всероссийских соревнований "Олимпийские надежды" (ОН) соревнования по СФП.

Начиная с 2001 г. ОН проводятся ежегодно, участвуют в основном 11-12-летние мальчики и 10-11-летние девочки.

Программа соревнований включала в себя хорошо известные тесты, разносторонне характеризующие четыре структуры СФП - скоростно-силовую, силовую, гибкость и специальную выносливость. Каждый тест сопровождался четким описанием методических требований, исключающих субъективизм в оценке.

Уже на первом соревновании в Воронеже (2001) выявилась достаточно высокая степень информативности результатов СФП: лучшие в СФП - лучшие в гимнастическом многоборье. Полученные оценки дали возможность судить не только об индивидуальных отставаниях в тех или иных видах СФП, но и, что тоже важно, опосредствованно о недостатках процесса физической подготовки.

Цель работы - усовершенствовать систему диагностики физического состояния специальной подготовленности гимнасток 9-11 лет.

2. СТРУКТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОВ

Блоки СФП		№	Тесты и единицы измерения
СкС	Скоростная сила	1	Бег 20м с высокого старта, с
		2	Лазанье по канату (3м) без помощи ног, с
		3	Прыжок в длину с места, см
Ст+ДС	Статическая сила	4	Высокий угол на низком бревне, с
		5	Горизонтальный вис сзади ноги врозь на н/ж, с
		6	Горизонтальный вис спереди ноги врозь на н/ж, с
	Динамическая сила	7	Спичаг ноги вместе на низком бревне, кол-во раз
		8	Из упора на н/ж отмахи прямым телом в стойку, кол-во раз
Гибкость	Пассивная	9	Три шпагата: правая/левая/поперечный
			Наклон вперед из седа, ноги врозь, балл
	Мост, балл		
	Активная		Удержание правой/левой ноги: вперед, в сторону, назад, балл
СпВ	Специальная выносливость	10	Подъем разгибом отмах в темп на н/ж, кол-во раз
		11	Стойка на руках на полу, с
		12	Челночный бег на гимнастическом ковре (12 метров) за 90 сек

3. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДИАГНОСТИКИ И КОНТРОЛЯ ЗА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ

Главным методом контроля за СФП в гимнастике является научное тестирование - строго определенная процедура проведения испытаний и оценки состояния спортсменов с помощью тестов, отвечающих основным положениям тестологии об информативности, объективности и надежности.

Информативность многих спортивных, в данном случае гимнастических, тестов по физической подготовленности (т.е. степени соответствия теста своему метрологическому назначению - измерять какое-либо двигательное качество, влияющее на спортивный результат) с возрастом и изменением уровня подготовленности гимнаста ослабевает или исчезает вовсе. Например: подтягивание в висе лежа на перекладине, отжимание в упоре лежа на скамейках и поднимание ног в висе на гимнастической стенке у 6-7-летних гимнастов утрачивают свою информативность уже в конце 1 -го года обучения, а тест - подтягивание в висе на перекладине теряет информативность к 8-9 годам. В то же время информативность комплекса тестов на скоростно-силовую подготовленность (бег на 20 м, прыжок в длину с места и лазанье по канату) и гибкость с небольшой корректировкой являются унифицированными и используются на всех этапах подготовки гимнастов и гимнасток.

Должная степень информативности отдельных тестов в представленных ниже комплексах сохраняется применительно к различным возрастным группам занимающихся за счет последовательной корректировки определенных требований. Например, у гимнасток в тесте - «подъем разгибом на н.ж.» - путем повышения требований к высоте отмаха и т.д.

Объективность - слабое место в диагностике физической подготовленности. Этот важный признак во многом зависит от точности методического описания тест - задания, соблюдения специальных требований

в данном описании, исключающих субъективность в определении результата тестирования. Даже незначительный отход от предписанных требований, например, к исходной позиции испытуемого, положению частей тела, техническому способу выполнения, может ввести гимнаста в заблуждение и нарушить объективность контроля, особенно если это касается тестов на гибкость и мышечную силу. В этих случаях определение результата тестирования по принципу «считать - не считать» становится затруднительным.

Надежность тестов СФП оценивается по степени соответствия исходного и повторных результатов тестирования. В гимнастике надежность теста обеспечивается «этапностью» (относительным постоянством) измеряемых качеств и показателей подготовленности, с другой - соблюдением принципов объективности и стандартности тестирования, т.е. во всех случаях строго одинаковой процедурой проведения тестов согласно предписанным для данного теста правилам.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ (СОРЕВНОВАНИЙ) ПО СФП

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы.

Основные из них:

- перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства);

- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров

(лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нанесенной на нем стартовой и финишной метками.

- для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов

- программа испытаний по СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов.

- участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований; в крупных региональных соревнованиях программа испытаний по СФП может быть объявлена накануне;

- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;

- в ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5-10 с объявляется время, а в испытаниях на гибкость (задания на пассивную гибкость выполняются одновременно всей группой) сбавки объявляются по ходу выполнения каждого задания;

- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем по таблице переводится в баллы

- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий

предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам;

- в любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ ПО СФП (девушки)

1. Бег на 20 м с высокого старта, с

Бег на 20 м с высокого старта проводится на резиновой или тафтинговой дорожке. Тест принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ног. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.

2. Лазанье по канату (3 м).

Лазанье по канату (3 м) выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука участника держит канат в месте нижней 4-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Занимающихся 11 лет выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами не менее 90°). При невыполнении этого требования лазанье не засчитывается.

3. Прыжок в длину с места, см

Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

4. Высокий угол на низком бревне или на стоялках, с

При выполнении ноги должны быть параллельно туловищу. Допускается отклонение от вертикали не более, чем на 10°.

5. Горизонтальный вис сзади ноги врозь на н/ж., сек

Двигательная задача: предельно долго держать горизонтальный вис сзади ноги врозь на н/ж. Ноги прямые, ширина разведения ног не ограничена.

Допускается отклонение от горизонтальной линии не более 15 градусов, если отклонение больше 15 градусов – секундомер выключается

6. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на нижней жерди, с

Таз и спина должны составлять горизонтальную линию по отношению к полу, разведение ног не лимитируются.

Допускается отклонение от горизонтальной линии не более 15 градусов, если отклонение больше 15 градусов – секундомер выключается.

7. Стойка на руках силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь вне(обозначить) на бревне продольно, кол-во раз.

Разрешается страховка в стойке для предупреждения возможного падения. Требования: прямые руки и ноги, самостоятельное опускание в и.п.

8. Из упора на н/ж отмахи прямым телом в стойку, кол -во раз

Выполняется максимальное количество раз, отмахи в темп прямым телом в стойку на

руках. Ноги вместе. Допускается отклонение от вертикальной линии не более 15 градусов.

9. Пассивная гибкость:

- три шпагата (правая/левая нога вперед, поперечный), (сумма сбавок), балл
- наклон вперед из седа ноги врозь 90 градусов (складка), балл
- мост, балл

Активная гибкость:

- Удержание правой/левой ноги: вперед/в сторону/назад (сумма сбавок), балл

В зачет идет средний балл за все тесты

10. Из упора на н/ж. отмах в вис - подъем разгибом,

кол-во. Учитывается высота отмаха: для 9-летних - носки не ниже уровня жерди, для 10-11-летних - не ниже горизонтали (30°).

11. Стойка на руках на помосте, с

12. Челночный бег на гимнастическом ковре (12 м) за 90 с.

И.П. – лежа на животе, руки за линией, кол-во раз.

6. Список литературных источников

1. В. Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
2. Т.И. Манина, Н.Е. Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
3. Ю.К. Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Сов. спорт.
4. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
5. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987
6. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
7. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
8. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
9. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012