

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

КУРСОВАЯ РАБОТА

Применение видеоанализа для повышения технической
подготовленности у гимнасток 7-8 лет

БФЗ-24-1-№842846.616-с. 10. 000.КР

Студент

гр. БФЗ-24-1



А.В. Тютерева

Руководитель

Ст. преподаватель



Д.А. Панкрашин

Владивосток 2025

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ВВГУ»)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ
на курсовую работу

Студена группы БФЗ 24-1 Тютеревой А. В. направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спорт и фитнес» на тему «Применение видеоанализа для повышения технической подготовленности у гимнасток 7-8 лет».

Техническая подготовленность гимнасток является актуальной проблемой, поскольку современные технологии визуализации и анализа движений позволяют тренерам объективно оценивать технику юных спортсменок, выявлять даже незначительные ошибки и оперативно корректировать их, что особенно важно на этапе начальной подготовки.

Студент успешно справился с поставленной на данном этапе исследования задачей - изучения научно-методической литературы по проблеме технической подготовленности гимнасток 7-8 лет. Проведённый анализ позволил выявить ключевые закономерности в развитие технической подготовки гимнасток и методах её контроля, а также психо-физических особенностях данного контингента . .

За время исследовательской работы студент демонстрировал добросовестность, высокую ответственность, организационную оперативность и самостоятельность. Оригинальность текста курсовой работы составляет 67%.

Таким образом оформление и защита Курсовой работы полностью соответствует требованиям стандарта. Студент заслуживает оценку «Отлично».

Руководитель старший преподаватель

кафедры СПД _____



/Панкрашин Д.А./

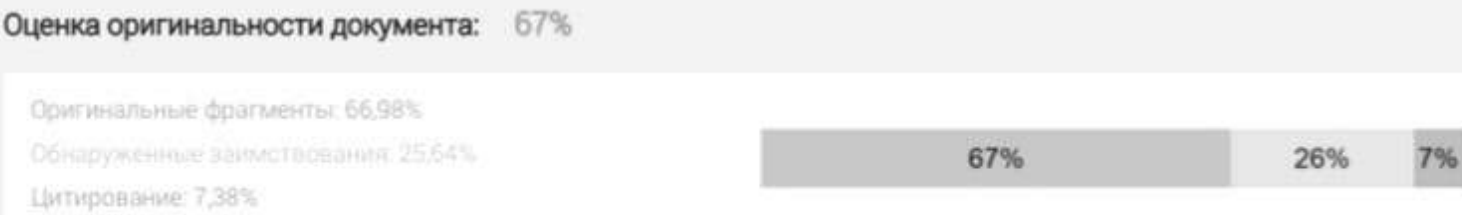
Отчет о проверке на наличие заимствований
от 16.06.2025

Имя файла: тютерева.docx
Автор: Тютерева А.В.
Заглавие: Применение видеоанализа для повышения технической
подготовленности у гимнасток 7-8 лет
Год публикации: 2025
Комментарий: Не указан
Проверяющий: Панкрашин Денис Александрович
Подразделение: Кафедра ФОСР / ~



Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Википедия, Англоязычная
Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская
библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации,
Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб
гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова,
Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ,
Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС.
Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского,
Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ,
БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые
документы III, Собрание законодательства Российской Федерации

Результат проверки



Источники заимствований

№	Совпаде- ния, %	Название	Ссылка	Авторы	Год публикации	Коллекция источника
1	16,2 %		https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru/media/2019/01/31/1274661100/gimnastika_i_metodika_prepodavaniya_Ssmolevskogo1.pdf	-	-	Интернет 2.0

Содержание

Введение	3
Глава 1 Особенности применения видеоанализа в процессе технической подготовки гимнасток 7-8 лет	5
1.1 Методы контроля технической подготовленности гимнасток 7-8 лет	5
1.2 Техническая подготовка гимнасток в вольных упражнениях	13
1.3 Особенности психофизического состояния гимнасток 7-8 лет	21
Резюме по первой главе	28
Список литературы	29

Введение

Актуальность исследования. Одной из быстро прогрессирующих форм движения, играющих в современной спортивной гимнастике ключевую роль, являются разнообразные прыжковые упражнения. В условиях растущей конкуренции юные гимнастки должны в короткие сроки в совершенстве освоить базовые навыки и научиться выполнять сложно координационные гимнастические упражнения, важно создать условия, способствующие более качественному обучению спортсменок, а также снизить риск травматизма путем коррекции техники выполнения элементов, с помощью цифровых технологий, таких как видеоанализ, его применение в контексте спортивной гимнастики является относительно новым направлением, которое требует дальнейшего изучения и практического применения, а также позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса.

Проблема исследования недостаточная техническая подготовка у гимнасток приводит к травматизму и замедленному прогрессу.

Объект исследований гимнастки в возрасте 7–8 лет.

Предмет исследования процесс обучения гимнастическим элементам и использование видеоанализа как инструмента для повышения уровня технической подготовки.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование видеоанализа в процессе обучения гимнастическим элементам детей 7-8 лет приведет к повышению уровня технической подготовленности и снижению количества ошибок, что в свою очередь повысит общий уровень их выступлений.

Задачи исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы.
- 2) Изучение и внедрение видеоанализа в тренировочный процесс.
- 3) Оценка влияния видеоанализа на техническую подготовленность гимнасток.

Методы исследования

- 1) Анализ литературных источников- изучение существующих подходов и методов обучения.
- 2) Экспериментальное внедрение видеоанализа в тренировочный процесс и наблюдение изменений.
- 3) Анкетирование.
- 4) Методы математической статистики - обработка и анализ полученных данных для определения значимости результатов.

- 5) Педагогическое наблюдение за результативностью применения видеоанализа в тренировочном процессе.

Практическая значимость Результаты исследования могут быть использованы тренерами и педагогами для оптимизации тренировочного процесса, а также для разработки специальных программ. Полученные данные помогут сократить время на освоение технических элементов и улучшить качество подготовки.

Методическая новизна: использование видеоанализа как основного инструмента для корректировки и улучшения техники выполнения гимнастических элементов у детей 7-8 лет.

Организация исследования: исследование будет проводиться в специализированных спортивных школах, где занимаются гимнастки, с предварительного согласия родителей на участие детей.

Глава 1. Особенности применения видеоанализа в процессе технической подготовки гимнасток 7-8 лет

1.1 Методы контроля технической подготовленности гимнасток 7-8 лет

Общеизвестно, что для достижения выдающихся спортивных результатов современным спортсменам, независимо от вида спорта, требуется значительное усилие и упорный труд. Это также относится и к гимнасткам, которые в процессе тренировок сталкиваются с высокими объемами и интенсивностью физических нагрузок. Объем и интенсивность нагрузки представляют собой внешние аспекты воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Внутренние аспекты физической нагрузки определяются функциональными изменениями, которые происходят в организме спортсмена в результате воздействия внешних факторов. Следовательно, нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, служат стимулом, который инициирует адаптационные изменения в организме [1].

Для достижения оптимального тренировочного эффекта важно учитывать индивидуальные адаптационные возможности спортсмена к физическим нагрузкам. Поэтому на протяжении всего тренировочного процесса необходимо осуществлять мониторинг изменений, происходящих в организме спортсмена. Таким образом, основная задача контроля заключается в оптимизации процесса спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных аспектов его подготовленности [2]. Средства и методы контроля могут иметь педагогическую, психологическую или медико-биологическую природу. В связи с этим выделяются несколько видов контроля: педагогический, медицинский, психологический, биомеханический, биохимический, а также самоконтроль.

Контроль технической подготовленности гимнасток в возрасте 7-8 лет является важным аспектом их спортивного развития. В этом возрасте гимнастки начинают осваивать базовые элементы и техники, которые станут основой для их дальнейшего прогресса. Для оценки и контроля их технической подготовленности используются различные методы, которые можно разделить на три основных типа: предварительный, текущий и этапный контроль, каждый из этих типов контроля имеет свои особенности и цели [3].

Предварительный контроль проводится на начальном этапе подготовки спортсмена. Его цель — определение исходного состояния, уровень физической подготовки, а также выявить сильные и слабые стороны спортсмена. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года, семестра, спортивного сезона. Он позволяет оценить готовность суставов и мышц к нагрузке, а также психоэмоциональное состояние юной гимнастки.

Этот контроль может включать такие задачи, как:

- тестирование физических качеств: измерение силы, выносливости, скорости и гибкости.
- оценка разминки: проверка качества выполненной разминки (достаточность разогрева мышц и связок, амплитуда движений в суставах).
- оценка психоэмоционального состояния: Выявление признаков усталости, плохого настроения или страха перед выполнением определенных элементов (например, после неудачного падения).
- медицинское обследование: анализ состояния здоровья, выявление возможных противопоказаний для занятий спортом.

К методам предварительного контроля можно отнести:

- визуальная оценка разминки: тренер наблюдает за выполнением разминочных упражнений, оценивая их амплитуду, плавность и правильность.
- тест на активную гибкость: проверка амплитуды движений в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах.
- вербальный опрос: уточнение у гимнастки самочувствия, наличия болевых ощущений или страха перед выполнением сложных элементов.

Данный вид контроля позволяет предотвратить травмы, связанные с недостаточной разминкой, плохой гибкостью или психоэмоциональным состоянием. На основе результатов предварительного контроля тренер может скорректировать план тренировки, исключить сложные элементы или уделить больше внимания разминке и психологической подготовке [4].

Текущий контроль осуществляется в процессе или после завершения тренировочного процесса. Он способствует определению изменений динамики в физической подготовке и технике выполнения упражнений спортсменами под влиянием нагрузок, учета протекания восстановительных процессов в организме,

особенностей взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня или микроцикла. Это позволяет оптимизировать процесс спортивной тренировки в течение дня и создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек.

Основные аспекты текущего контроля:

- контроль за техникой выполнения сложных элементов: оценка правильности траектории движений, угла наклона тела, положения рук и ног.
- оценка стабильности при выполнении упражнений на равновесие: контроль за удержанием позы, отсутствием колебаний и ошибок.
- оценка точности при выполнении прыжковых упражнений: контроль за высотой прыжка, углом приземления и стабильностью после приземления.
- своевременное выявление признаков утомления, проявляющихся в ухудшении техники и снижении концентрации.

К методам текущего контроля можно отнести:

- детальное визуальное наблюдение: тренер внимательно следит за каждым движением гимнастки, выявляя малейшие отклонения от правильной техники. Может использоваться видеозапись для последующего анализа.
- словесные указания и корректировки: тренер дает четкие и конкретные указания по исправлению ошибок в технике.
- изменение сложности упражнений: при появлении признаков утомления тренер может упростить упражнение или уменьшить количество повторений.

Текущий контроль позволяет своевременно корректировать технику выполнения элементов, предотвращать травмы и обеспечивать прогресс в освоении новых упражнений. Тренер должен быть не только внимательным наблюдателем, но и квалифицированным специалистом, способным анализировать движения и давать эффективные рекомендации [5].

Этапный контроль — это оценка состояния спортсмена под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий период тренировки. Он проводится по завершении определенного этапа подготовки. Следовательно, в процессе поэтапного контроля всесторонне оценивают уровень развития различных сторон подготовленности, выявляют недостатки подготовленности и дальнейшие резервы совершенствования.

Основные аспекты этапного контроля:

- оценка динамики показателей гибкости, силы, координации и выносливости.
- оценка уровня освоения элементов из программы соревнований.
- выявление сильных и слабых сторон гимнастики для дальнейшей специализации.
- оценка психологической устойчивости и готовности к соревнованиям.
- прогнозирование спортивных результатов на ближайшую перспективу.

К методам этапного контроля можно отнести:

- стандартизированные тесты: тесты на гибкость (шпагаты, мостик), силу (подтягивания, отжимания), координацию (челночный бег, равновесие), специальную выносливость (выполнение комбинаций).
- контрольные упражнения: выполнение комбинаций из обязательной программы на различных снарядах.
- экспертная оценка: оценка техники, стабильности, артистичности, перспективности, и психологической устойчивости гимнастики тренером и судьями.
- анализ видеозаписей: анализ видеозаписей тренировок и соревнований для детальной оценки техники и выявления ошибок.

Позволяет получить объективную картину прогресса гимнастики, выявить проблемные зоны и скорректировать тренировочный процесс для достижения поставленных целей. Результаты этапного контроля используются для планирования тренировок на следующий этап, выбора элементов для разучивания и подготовки к соревнованиям [6].

В постоянно меняющемся мире соревновательного спорта стремление к улучшению и новаторству остается неизменным. В основе этого лежит видеоанализ - технология, перевернувшая представление об оценке и совершенствовании спортивных достижений.

В 2000-е годы с развитием интернета и компьютерных технологий спортивная аналитика получила новый импульс. Появились специализированные программные продукты, которые позволяли более глубоко анализировать игровые действия и физическое состояние спортсменов. В этот период начали активно использовать видеоанализ для детального разбора действий.

Данная технология в спорте начала развиваться с появлением видеозаписи в 20 веке, то первоначально он использовался для анализа отдельных моментов соревнований, но с развитием технологий и программного обеспечения его возможности значительно расширились.

В последние десятилетия видеоанализ стал неотъемлемой частью подготовки спортсменов и команд на всех уровнях — от любительского до профессионального. В целом, это является мощным инструментом, который помогает спортсменам и тренерам достигать лучших результатов, повышать уровень исполнения и оптимизировать тренировочный процесс.

Технологии для применения видеоанализа:

- высокоскоростные камеры: критически важны для анализа сложных элементов и акробатических движений. Необходимо отслеживать траектории, углы, скорость вращения.
- системы захвата движения позволяют создавать 3D-модели движений спортсмена для детального биомеханического анализа.
- платформы для анализа видео и разметки, измерения углов, сравнения техник.
- датчики инерциальных измерительных блоков (IMU): Отслеживание ориентации и ускорения частей тела.
- системы обратной связи в реальном времени: Предоставление спортсмену мгновенной информации о технике исполнения элемента.

В настоящее время существует множество различных видов видеоанализа, например, таких как:

1. Технический анализ. Оценка и совершенствование техники выполнения спортивных движений. Основное внимание уделяется правильности и эффективности движений. Выявление ошибок в технике и рекомендации по их исправлению.

К методам технического анализа можно отнести:

- разметка видео с выделением ключевых фаз движения.
- измерение углов, скоростей, ускорений.
- сравнение техники спортсмена с эталонными образцами или движениями других спортсменов.
- выявление ошибок и неточностей в технике.

2. Тактический анализ. Оценка и улучшение тактических действий спортсменов и команд. Анализ направлен на понимание игровых стратегий, взаимодействия между игроками и эффективности принятия решений.

К методам тактического анализа можно отнести:

- анализ перемещений игроков и команды.
- изучение схем расстановок на поле/площадке.

- оценка эффективности розыгрышей, комбинаций.
- анализ принятия решений в различных игровых ситуациях [7].

3. Физический анализ. Оценка физической подготовленности спортсменов на основе видеоданных. Анализ фокусируется на таких показателях, как скорость, выносливость, сила, ловкость. Оценка движения и координации.

К методам физического анализа можно отнести:

- оценка скорости передвижения по полю/площадке.
- анализ интенсивности тренировок/матчей.
- измерение высоты прыжков, дальности бросков.
- оценка усталости по изменениям в технике движений.

4. Психологический анализ. Оценка психологического состояния спортсменов по видеоданным. Анализ направлен на выявление признаков стресса, тревоги, уверенности в себе и других психологических факторов, влияющих на спортивные результаты.

К методам психологического анализа можно отнести:

- анализ выражения лица, языка тела.
- изучение поведения спортсмена в стрессовых ситуациях (например, при проигрыше, перед важным соревнованием).
- оценка взаимодействия с тренером, командой.

5. Сравнительный анализ. Сравнение техники, тактики, физической подготовленности или психологического состояния двух или более спортсменов/команд. Анализ позволяет выявить сильные и слабые стороны, определить факторы успеха и разработать рекомендации для улучшения результатов.

К методам сравнительного анализа можно отнести:

- сравнение техники исполнения элементов (например, у разных гимнастов).
- сопоставление тактических схем (например, у разных футбольных команд).
- сравнение физических показателей (например, скорости бега у разных спринтеров).
- оценка психологической устойчивости (например, у разных теннисистов в стрессовых ситуациях) [7].

К основным составляющим видеоанализа можно отнести:

1. Запись видео. Использование камер для записи тренировок и соревнований.
2. Обработка данных. Использование программного обеспечения для редактирования и анализа видеоматериалов.

3.Анализ данных. Интерпретация полученных данных с целью выявления закономерностей и рекомендаций.

4.Отчетность. Подготовка отчетов для тренеров и спортсменов с выводами и рекомендациями по улучшению.

5.Тренировочный процесс. Тренеры используют видеоанализ для корректировки техники выполнения упражнений и улучшения тактики игры [8].

6.Подготовка к соревнованиям. Анализ соперников перед соревнованиями помогает разработать стратегии противодействия их сильным сторонам.

7.Оценка прогресса. Спортсмены могут видеть свои достижения и недостатки, что способствует более целенаправленной работе над собой.

8.Реабилитация. Видеоанализ может использоваться для мониторинга прогресса спортсменов во время восстановления после травм.

9.Обратная связь. Видеоанализ позволяет тренерам давать более точные рекомендации на основе визуальных данных.

10.Образование и развитие тренеров. Тренеры могут использовать видеоанализ для повышения своей квалификации и изучения новых методов работы [8].

Значение видеоанализа в спорте:

1.Улучшение результатов. Видеоанализ позволяет спортсменам и тренерам видеть свои действия или действия соперников со стороны, что часто открывает новые возможности для улучшения. Это может быть обнаружение незначительных ошибок в технике, осознание неправильных решений во время игры или выявление слабых мест в тактике. Наблюдение за собой помогает лучше понять, что нужно изменить, чтобы достичь лучших результатов [8].

2.Объективная оценка. В спорте часто многое зависит от субъективного мнения тренера или судьи. Видеоанализ предлагает объективную картину происходящего.

Можно замедлить видео, просмотреть его несколько раз, использовать инструменты для измерения углов и расстояний, чтобы получить точные данные. Это позволяет избежать предвзятости и принимать решения, основанные на фактах.

3.Оптимизация тренировочного процесса. Видеоанализ помогает тренерам разрабатывать более эффективные тренировочные планы. Анализируя записи тренировок, можно выявить, какие упражнения лучше всего подходят для развития конкретных навыков, какие нагрузки оптимальны, и как избежать перетренировок или травм [9].

4.Развитие аналитического мышления у спортсменов. Когда спортсмены активно участвуют в анализе своих видеозаписей, они учатся видеть игру или выполнение упражнений более системно.

Они начинают понимать, как отдельные элементы связаны между собой, как их действия влияют на общий результат. Это развивает их аналитические способности, которые полезны не только в спорте, но и в других сферах жизни.

5.Повышение конкурентоспособности. В современном спорте, где разница между победой и поражением часто измеряется долями секунды, использование видеоанализа может дать решающее преимущество. Он позволяет выявить скрытые резервы, оптимизировать технику и тактику, и, как следствие, повысить конкурентоспособность спортсмена или команды. Также анализ видео соперников помогает выявить их сильные и слабые стороны, что позволяет разработать эффективную стратегию игры.

6.Коррекция техники. Видеоанализ является мощным инструментом для исправления ошибок в технике. Спортсмен может увидеть на видео, как он выполняет движение, сравнить его с эталонным исполнением, и осознать, что нужно изменить. Это позволяет тренеру более эффективно доносить информацию до спортсмена и помогать ему улучшать свою технику [10].

7.Документация прогресса. Видеозаписи тренировок и соревнований позволяют наглядно отслеживать прогресс спортсмена. Сравнивая видеозаписи, сделанные в разное время, можно увидеть, как улучшается его техника, как растет его скорость или сила, и как он осваивает новые навыки. Это не только мотивирует спортсмена, но и помогает тренеру оценивать эффективность тренировочного процесса и вносить необходимые коррективы [11].

Видеоанализ – это незаменимый инструмент в современном спорте, который позволяет улучшить результаты, объективно оценивать действия, оптимизировать тренировочный процесс, развивать аналитическое мышление, повышать конкурентоспособность, корректировать технику и документировать прогресс. Он помогает спортсменам и тренерам видеть спорт под другим углом и достигать новых высот [12].

1.2 Техническая подготовка гимнасток в вольных упражнениях

Спортивная гимнастика — один из старейших и один из самых зрелищных видов спорта в программе летних Олимпийских игр.

Гимнастика как средство физического воспитания развивалась на протяжении длительного времени. Ее становление было связано с изменением общественного строя, развитием наук о человеке, а также с переменой способов ведения войны. Это оказало существенное влияние на изменение содержания гимнастики, методики ее преподавания и техники самих упражнений.

Существенную роль в развитии гимнастики в России сыграл известный ученый анатом и педагог П. Ф. Лесгафт. В 1880 г. вышла его книга «Приготовление учителей гимнастики в странах Западной Европы», в которой давалась характеристика систем гимнастики и указывалось на отсутствие в них научного обоснования. Лесгафт разработал систему физического образования детей школьного возраста на гимнастической основе, причем он исходил не из гигиенических, а из педагогических задач. Лесгафт считал, что важно как можно быстрее с наименьшей затратой сил научить ребенка и подростка владеть своим телом.

В конце XIX в. развитие спортивной гимнастики было тесно связано с развитием спорта и международных спортивных связей, образованием в 1881 г. Международной федерации гимнастики.

Гимнастика как вид спорта исторически сложилась как форма индивидуального состязания, поскольку одновременно упражнение выполняется только одним гимнастом или гимнасткой без непосредственного контакта с соперником. Командный смысл выступлений относится только к суммарной оценке индивидуальных выступлений членов команды.

Наиболее значимым в спортивной гимнастике является техничность выполнения движений (упражнений) в разных дисциплинах: — двигательная пластика в форме свободных движений руками, туловищем, ногами, в статических положениях и с передвижениями, опорными вращениями. Наибольшее количество времени на начальном этапе подготовки отводится на техническую подготовку. Уровень от 50% общего объема часов в год предполагает, что половина каждого тренировочного занятия должна отводиться на изучение техники гимнастических упражнений [13].

Характерным атрибутом в женской спортивной гимнастике, только для нее свойственным, являются специальные стандартизованные снаряды – разновысокие брусья, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения.

В.М. Смоленский дал такое определение: вольные упражнения состоят из различных сочетаний движений телом и его частями, композиционно связанных между собой в единый комплекс, который включает преимущественно акробатические элементы прыжкового характера. Вольные упражнения, как вид многоборья – это набор акробатических элементов разной трудности, объединённых в единую композицию [14].

Простейшие элементы вольных упражнений целиком основываются на элементарной двигательной пластике или малой акробатике, в то время как наиболее сложные гимнастические упражнения могут включать в себя целый комплекс биомеханических форм. Например, акробатическое двойное сальто с поворотом включает в себя мощностное отталкивание, безопорное параболическое перемещение тела и его вращение. Приземление и балансирующие действия для сохранения равновесия в позе «доскока».

Вольные упражнения отличаются слитностью движений, объединяющих композицию в единое целое. Композиция должна исполняться в соответствии с правилами спортивной гимнастики и оценивается по качеству исполнения [15].

На этапе начальной подготовки применяются учебные комбинации вольных упражнений. Небольшие комплексы различной сложности, используются с целью развития координации движений, создания двигательной базы для последующего овладения более сложными упражнениями, развития творческих способностей занимающихся.

Вольные упражнения - вид многоборья, требующий к себе особого внимания и затрат времени при составлении и тренировке. При работе над вольными упражнениями задействован не только тренер, но и хореограф.

Комбинации должны выполняться слитно, без остановок, под музыкальное сопровождение. Благодаря серии таких тренировок, занимающиеся овладевают большим объемом движений и способами их соединения. К содержанию вольных упражнений относятся не только элементы, но и другие двигательные действия, исполняемые спортсменами, а также их сложность [16].

Техническая подготовка гимнасток в вольных упражнениях включает в себя несколько ключевых аспектов, способствующих развитию их навыков и улучшению качества исполнения. Для успешного выполнения вольных упражнений необходима, правильно поставленная, техническая подготовка спортсмена.

Гимнаст должен обладать правильной техникой не только акробатической (положение тела, амплитуда движений, контроль над центром тяжести), но и хореографической (плавность, чёткость, выразительность).

В гимнастике используется классификация элементов. Для вольных упражнений они делятся на восемь структурных групп: гимнастические прыжки, повороты, стойки, кувырки, перевороты, сальто с вращением вперед вокруг фронтальной оси и вертикальной оси, сальто с вращением вокруг сагиттальной оси, сальто назад вокруг фронтальной оси и вертикальной оси [14].

Наибольшую сложность представляет не запоминание последовательности движений и элементов, а освоение техники как акробатических, так и хореографических элементов. При этом необходимо использовать различные приемы обучения: по частям, по показу, по рассказу, многократное повторение всей комбинации). Также при необходимости нужно использовать спортивный инвентарь, например, гимнастический мостик, акробатическая дорожка, гимнастические маты, батут, поролоновая яма, пояс для страховки.

Хореографическая подготовка в спорте – это система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств. На занятиях хореографией прежде всего формируется так называемая культура движения, развивается гибкость, координация движений, устойчивость, легкий высокий прыжок, вырабатывается правильная осанка, умение творчески мыслить. Кроме того, у гимнасток воспитывается ощущение красоты движения, способность передавать характер, настроение и чувства [17].

Композиции вольных упражнений создаются с учетом правил соревнований по спортивной гимнастике. Определяются количество и содержание трудных элементов, которые необходимо включить в комбинацию.

Эти элементы соединяются с помощью более простых движений по законам композиции. При этом определяется начало середина и концовка упражнения. Наиболее трудные части, особенно содержащие акробатические элементы, выполняются по диагонали и по сторонам площадки. Более сложно составлять вольные упражнения под музыку, в этом случае рекомендуется подобрать соответствующую музыку, имеющую четкую структуру. При составлении вольных упражнений тренер учитывать склонности учеников, их сильные качества [18].

Весь процесс составления композиции можно разделить на несколько этапов:

1.Предварительный - на котором, с учетом особенностей и уровня подготовки гимнаста, подбираются основные элементы и движения в соответствии с правилами соревнований.

2.Распределительный - подобранные элементы распределяются по частям, темам, фазам. С целью соблюдения всех требований правил соревнований.

3.Постановочный - на нем осуществляется составление композиции. Элементы и движения выстраиваются в определенном порядке на площадке, наиболее логичном и удобном для выполнения и судейства.

4.Совершенствование - внесение коррективов, доведение композиции до совершенства [19].

В соответствии со структурой движения вольные упражнения делятся на маховые и силовые элементы.

Все двигательные структуры маховых элементов, за исключением движений, связанных с оборотами, переворотами и подъемами, содержатся в вольных упражнениях. Прыжковые движения применяются зачастую в качестве переворотов и кувырков.

Перевороты приближаются по своей структуре к движению подъема разгибом из-за определенной амплитуды движения тела в тазобедренных суставах. Движения, связанные с махами ногами (круг двумя ногами с поворотом кругом или круг одной ногой) очень хорошо подходят для соединения отдельных кусков комбинации и для смены направления [20].

В силовых элементах следует прежде всего назвать формы подъема силой и опускания тела с применением мышечной силы против действия силы тяжести:

1.Статический элемент.

2.Форма остановки.

3.Равновесие в упоре.

Оно превращается в форму подъема силой, если тело из этого положения силой поднимается в стойку на руках. Статические элементы (стойка на одной руке) требуют не так много силы по сравнению с равновесием в упоре. В последнем случае масса тела находится в вертикальном положении или близко от него над опорной рукой.

К основным задачам технической подготовки можно отнести [21]:

1.Овладение разнообразными по сложности и трудности упражнениями в каждом виде многоборья спортивной гимнастики, а также упражнениями акробатики;

2. Освоение эффектных и рациональных соединений между элементами;
3. Формирование навыков и умений вариативного исполнения изучаемых упражнений как обязательного условия для стабильного выступления в соревнованиях;
4. Воспитание умений импровизировать, управлять арсеналом изученных двигательных действий, выполнять комбинации без предварительной подготовки;
5. Обеспечение психологической основы технической подготовки.

При разучивании упражнений целесообразно обратить внимание на точность исходных и конечных положений, на положение головы, рук, ног, на соответствие движений принятым в гимнастике стандартам. Во время паузы гимнасты должны уточнять положения тела и его частей. Разучив части техники вольных упражнений со сложными элементами, их соединяют в общую комбинацию [16].

В связи с этим помогает выполнение движений перед зеркалом. Освоение комбинаций целесообразно начинать учить с отдельных движений, входящих в комбинацию, и постепенно соединять движение в единое целое. Позже разучиваются более сложные комбинации, включающие в себя не только простые движения, но и гимнастические (акробатические) элементы: кувырки, стойки на руках, повороты, равновесия и прыжки [22].

Тренировка вольных упражнений в целом должна сочетаться с выполнением его и по частям, с целью совершенствования техники движений и элементов. Количество повторений тренер определяет в зависимости от поставленных задач, помня, что при этом воспитывается одно из важных физических качеств – выносливость.

Содержание вольных упражнений в сравнении с другими видами гимнастических упражнений весьма многообразно. Это обусловлено большим количеством простых и сложных движений и практически неограниченной возможностью их сочетания [23].

В содержание вольных упражнений начальной подготовки входят элементы различных групп [22].

1. Упражнения статического характера

Элементарные положения рук: вперед, в сторону, вверх, перед грудью, за голову, к плечам, на пояс, за спину; асимметричные положения — одна рука вперед, другая в сторону; одна вверх, другая на пояс; положения рук в промежуточных направлениях: руки вверх-в стороны, вперед-в стороны; скрестно перед грудью.

2.Элементарные положения ног

Основная стойка, полуприсед, присед, стойка на носках, стойка ноги врозь; стойка на одной (другая на носок или поднята вперед, назад, в сторону); стойка на коленях, широкая стойка ноги врозь (о наклоном), выпады вперед, назад, в сторону.

3.Смешанные упоры, седы

Упор лежа (лежа на бедрах), упор лежа боком (ноги врозь), упор на предплечьях, сидя на пятках, стоя на коленях (на одном колене), присед (на одной, другая в сторону, назад); сед с наклоном, с захватом ног, ноги врозь, углом, на пятках, полушпагат, шпагат, мост, стойка на лопатках.

4.Равновесия на ногах

Стойка на носке (другая нога вперед, назад, в сторону), равновесие на одной «ласточка», фронтальное равновесие с захватом, боковое равновесие, «арабеск», «атитюд».

5.Равновесия на руках

Стойка на руках, стойка на голове, стойка на голове и предплечьях, горизонтальный упор на локте, угол, высокий угол, упор ноги врозь [24].

6.Прыжки

Это наиболее динамичные акробатические упражнения, широко применяемые не только в акробатике, но и в других видах спорта. Изучение акробатических прыжков начинается с простейших упражнений, которые в то же время служат подготовительными к освоению более сложных прыжков.

7.Группировка, перекаты

Это основные подготовительные упражнения для кувырков и сальто; умение группироваться — одно из определяющих условий правильного использования этих упражнений. Перекаты изучаются из упора присев, из стойки на голове, лежа на спине, из стойки на коленях, из седа ноги врозь.

8.Кувырок вперед

В упоре присев, опираясь руками впереди ступней, начать толчок ногами. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись через голову и коснувшись лопатками пола, быстро сгруппироваться. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и, посылая руки вперед, прийти в упор присев. При изучении кувырка вперед нужно повторить группировку и перекаты в группировке лежа на спине с переходом в сед и присед в группировке [17].

9. Колесо

Колесо выполняется вправо или влево в лицевой плоскости в стойку ноги врозь, руки в стороны. Поворот следует начинать только перед постановкой на пол первой руки (левой при выполнении влево). Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело совершенно прямое, ноги максимально разведены врозь. Основные компоненты техники — мах одной и толчок другой ногой. Перед обучением колесу занимающимся следует усвоить стойку на руках ноги вместе и врозь (с поддержкой), затем выход в стойку на руках ноги врозь переворотом в сторону из стойки боком или лицом в направлении движения. Партнер, стоя сбоку исполняющего со стороны спины, помогает ему выйти в стойку, поддерживая левой рукой у поясницы справа, а правой слева. Далее из стойки на руках ноги врозь ученик с помощью партнера выполняет вторую половину переворота. После этого можно делать переворот колесом в целом (с места) из стойки лицом по направлению движения с помощью. После этого осваивается колесо с темпового прыжка (с места), затем с 2—3 шагов и, наконец, с разбега.

10. Переворот вперед

Переворот вперед выполняется махом одной ногой и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. При правильном исполнении этого элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но без прыжка. Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окончания отталкивания совершенно прямыми руками. При приземлении надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад. Начинать обучение перевороту следует после того, как занимающиеся освоят переворот с головы. Далее следует выполнять следующие упражнения:

- стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги.
- переворот на плечо преподавателя.

Занимающийся с разбега делает переворот, а преподаватель, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под его бедра и берет ученика к себе на плечо. После освоения переворота на прямые ноги изучаются его разновидности: переворот на одну, переворот прыжком и др. Для освоения высокого полета целесообразно выполнять переворот на возвышение из 3—4 матов (руки ставить до мата) [25].

11. Переворот с поворотом «рондат»

Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямыми руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками.

Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука — на 5—10 см влево. Все упражнения выполняются в строго вертикальной плоскости. Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. После опоры руками обязательно должна быть фаза полета. Обучать рондату надо после освоения колеса и прыжка с рук на ноги (курбета), повторить также стойку на руках.

12.Переворот назад «фляк»

Переворот назад — одно из основных акробатических упражнений. Выполняется он прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками. Оттолкнувшись руками, занимающийся выполняет курбет и приземляется на обе ноги. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине. Вначале обучают полуприсяду с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей равновесия назад. Далее повторяют курбет. Обучение непосредственно фляку начинается с медленного переворота через руки двух партнеров. Ученик ложится спиной на их руки, его ставят в стойку на руках для исполнения курбета. Можно выполнять это упражнение и вдвоем. Для этого двое занимающихся становятся вплотную друг к другу и поднимают руки вверх. Первый берет второго (исполняющего переворот) за лучезапястные суставы и наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. Второй ложится на спину первому, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. В стойке на руках, потеряв равновесие в направлении передней поверхности тела, второй выполняет курбет. Затем переворот выполняется на лонже и после этого — самостоятельно [24].

Эффективная техническая подготовка в вольных упражнениях требует комплексного подхода, сочетающего знание теории и практики, индивидуальный подход к каждой гимнастке, а также постоянный контроль и коррекцию. Только при соблюдении этих условий можно добиться высоких результатов и раскрыть потенциал спортсменки. Уделяя достаточно внимания технической стороне, тренеры и гимнастки могут обеспечить прогресс, минимизировать риск травм и создать зрелищные и впечатляющие выступления.

1.3 Особенности психофизического состояния у гимнасток 7-8 лет

На сегодняшний момент в психологии спорта выделяются 4 основных направления для исследований в детско-юношеском спорте:

- 1.Ориентация и отбор в спорте.
- 2.Мотивационные аспекты спортивной деятельности.
- 3.Подготовка к соревнованиям.
- 4.Личность в спортивной деятельности.

Многим тренерам кажется, что основная задача психологической подготовки в спорте – это подготовка к соревнованиям и повышение результатов, однако основными задачами психологической подготовки юного спортсмена являются:

1.Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. На ранних этапах спортивной карьеры крайне важно сформировать у ребенка искренний интерес и любовь к выбранному виду спорта. Это основа для дальнейшей мотивации, преодоления трудностей и долгосрочной приверженности тренировкам. Если интерес отсутствует или быстро угасает, все остальные аспекты подготовки становятся гораздо сложнее [26], [27].

2.Формирование установки на занятия спортом. Установка – это предрасположенность к определенному поведению или отношению к чему-либо. В данном контексте важно сформировать у юного спортсмена положительную установку на тренировки, соревнования, саморазвитие, дисциплину и здоровый образ жизни. Позитивная установка помогает спортсмену воспринимать трудности как вызовы, а не как препятствия [28].

3.Формирование волевых качеств. Спорт предъявляет высокие требования к волевым качествам: целеустремленности, настойчивости, смелости, решительности, самообладанию, выдержке. Развитие этих качеств необходимо для преодоления трудностей, выдерживания интенсивных тренировок, успешного выступления на соревнованиях и достижения поставленных целей.

4.Совершенствование эмоциональных свойств личности. Эмоции играют важную роль в спорте. Умение контролировать свои эмоции, справляться со стрессом и тревогой, поддерживать позитивный настрой – необходимые условия для успешного выступления. Важно развивать эмоциональный интеллект, т.е. способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями.

5. Развитие коммуникативных свойств личности. Спортсмен должен уметь эффективно общаться с тренером, партнерами по команде, судьями, соперниками, родителями. Коммуникативные навыки включают умение слушать и понимать других, выражать свои мысли и чувства, разрешать конфликты, работать в команде [29].

6. Развитие и совершенствование интеллекта спортсмена. Спорт требует не только физической силы и выносливости, но и умственных способностей: умения анализировать ситуацию, быстро принимать решения, разрабатывать стратегии, обучаться новым навыкам. Интеллектуальное развитие спортсмена включает в себя развитие когнитивных функций, таких как внимание, память, мышление, воображение.

Начало спортивной карьеры часто совпадает с возрастными кризисами у детей. По аналогии с кризисами развития, предложенными Л. С. Выготским.

Возраст 7–8 лет — это ключевой и важный этап в развитии ребенка. То в каком возрасте ребёнок пошел в школу, в шесть или в семь лет, никак не влияет на наступление кризисного этапа. Этот этап может начаться как в шестилетнем возрасте, так может сместиться и к восьми, семи годам.

- Кризис 7 лет.

Кризис начала спортивной специализации у «поздних» видов спорта. Этот кризис совпадает с поступлением в первый класс, и именно в этот момент родители начинают отдавать детей в спортивные секции. Однако при сложной адаптации в и без того новой обстановке, можно рекомендовать разнести начало школьной жизни и начало спортивной карьеры [30].

Кризис 7 лет – это период рождения социального «Я» ребенка. Ребенок приходит к осознанию своего места в мире общественных отношений. Формирование новой позиции приводит к переоценке ценностей, за счёт изменения самосознания. То, что было важно раньше, уходит на второй и третий план. Прошлые мотивы, интересы, утрачивают значение, на смену им приходят новые.

В этот период также происходит глубокая трансформация в области переживаний и эмоционально спектра. Ранее испытываемые чувства и эмоции ребёнка в возрасте четырех-пяти лет, были ситуативными, непостоянными, не оставляли сильного впечатления в его памяти. Например, нелестные отзывы о его внешности и неудачи, приносившие огорчения, не сказывались на формировании его [30].

На этапе кризиса семи лет появляется «обобщение переживаний», что позволяет сформироваться логике чувств. Переживания приобретают новый смысл, их усложнение влияет на внутреннюю жизнь ребенка — на его активное участие в различных событиях.

Симптомы:

Утрата детской непосредственности, которая основывается на недостаточной дифференцированности внутренней и внешней жизни;

Ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым. В основе этих симптомов лежит обобщение переживаний, т. е. возникает внутренняя жизнь, которая не накладывается на внешнюю жизнь. Этот кризис требует нового содержания отношений. Ребенок вступает в отношения с социумом как совокупностью личностей, выполняющих обязательную, необходимую, социально полезную деятельность. Поэтому практически все дети 7 лет очень хотят учиться в школе [31].

Спортивная гимнастика — это вид спорта, который требует высокой степени физической подготовки, координации и концентрации. В возрасте 7-8 лет девочки начинают активно заниматься гимнастикой, что оказывает значительное влияние как на физическое, так и на психологическое состояние.

На данном возрастном этапе развития ребенка социализация проходит в форме игры, начинающие спортсмены далеко не всегда проявляют готовность к интенсивной тренировочной работе. К тому же спортивные упражнения не всегда могут быть заданы детям в игре [32].

В то же время важным, но малоизученным аспектом мотивации к систематическим занятиям спортом являются психологические факторы.

Даже без учета возрастных кризисов, которые преодолевает ребенок при взрослении, начало спортивной карьеры тоже можно рассматривать в качестве кризиса, которому присущи следующие особенности:

Обман ожиданий – несоответствие между представлением ребенка о тренировочной деятельности и реальным спортом. В этот момент нужно дать ребенку время адаптироваться к новым условиям (не менее 3 недель);

Трудности технической и физической подготовки – освоение новых движений требует больших энергозатрат со стороны опорно-двигательной и нервной систем.

С одной стороны, нужно быстро освоить новый навык, а с другой, возможности самого освоения ограничены, а в первые соревнования спортсмену хочется хорошо зарекомендовать себя, но нет необходимого опыта преодоления трудностей [33].

К особенностям психологического состояния гимнасток 7–8 лет можно отнести:

1.Сложность структуры двигательных действий. Гимнасткам нужно запоминать большой объём сравнительно независимых между собой движений. Это предъявляет высокие требования к памяти, важным качествам становятся исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

2.Быстрая смена эмоциональной активности. Высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребёнка, ведёт к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы.

3.Быстрое развитие утомления. Низкий уровень общей физической работоспособности определяет быстрое развитие утомления организма в целом. При этом гимнастки быстро восстанавливаются после нагрузок, и у них вновь появляется потребность в двигательной активности.

4.Большая роль подражательного и игрового рефлекса. Гимнастки стараются подражать учителю, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий [34].

Улучшение психологического состояния гимнасток 7-8 лет в спортивной гимнастике является важной частью их общего развития и успеха в спорте. В этом возрасте девочки могут сталкиваться с различными эмоциональными и психологическими вызовами, поэтому важно применять комплексный подход для их поддержки. Вот несколько методов и стратегий, которые могут помочь:

1.Создание позитивной атмосферы на тренировках. Поддержка тренеров: Тренеры должны быть внимательными и поддерживающими, создавая доверительную атмосферу, где гимнастки чувствуют себя комфортно;

Позитивное подкрепление: Использование похвалы и поощрений за достижения, даже небольшие, чтобы повысить уверенность гимнасток.

2.Развитие уверенности в себе. Целеполагание: Помощь гимнасткам в установлении достижимых целей (как краткосрочных, так и долгосрочных) и поддержка их в процессе достижения этих целей;

Постепенное усложнение задач: начинать с простых элементов и постепенно переходить к более сложным, чтобы девочки могли видеть свой прогресс.

3.Работа с эмоциями. Обсуждение эмоций: Создание пространства для обсуждения чувств и эмоций, связанных с тренировками и соревнованиями. Это может помочь девочкам осознать свои переживания; Техники релаксации: Обучение простым техникам релаксации (глубокое дыхание, визуализация) для снижения стресса перед соревнованиями или сложными тренировками [35].

4.Психологическая подготовка. Визуализация успеха: Обучение гимнасток техникам визуализации, когда они представляют себе успешное выполнение элементов или выступлений; Медитация: Введение простых медитативных практик для улучшения концентрации и снижения тревожности.

5.Социальная поддержка. Командный дух: Формирование дружеской атмосферы в команде, где девочки поддерживают друг друга. Это может включать совместные тренировки, игры и мероприятия вне зала;

Родительская поддержка: Обучение родителей тому, как поддерживать своих детей без излишнего давления. Важно создать среду, где девочки чувствуют поддержку как со стороны тренеров, так и со стороны родителей;

6.Обучение навыкам управления стрессом. Тренировка стрессоустойчивости: Обучение гимнасток методам управления стрессом через ролевые игры или специальные упражнения; Соревновательный опыт: Постепенное введение гимнасток в соревновательную атмосферу через участие в небольших соревнованиях или показательных выступлениях [35].

7. Индивидуальный подход. Учет индивидуальных особенностей: Понимание того, что каждая девочка уникальна; важно адаптировать подход к каждой из них в зависимости от её потребностей и особенностей характера; Психологическая помощь в спорте – это помощь спортсменам в решении не только конкретных трудностей, но и в личностном росте и развитии, в построении успешной жизненной карьеры.

К их особенностям физического состояния относятся:

1.Интенсивный рост. В этом возрасте наблюдается значительный рост двигательной функции, высокая двигательная активность.

2.Большая гибкость позвоночного столба. При этом изгибы неустойчивы.

3.Интенсивное развитие мышечной системы. Крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения.

4.Эластичный и недостаточно прочный суставно-связочный аппарат.

5.Несовершенство регулярных механизмов сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем [36].

Физическое состояние гимнасток, претерпевает значительные изменения благодаря регулярным тренировкам и специфическим требованиям этого вида спорта. Рассмотрим основные аспекты, которые влияют на физическое состояние девочек в этом возрасте.

1.Развитие силы. Укрепление мышц: занятия гимнастикой способствуют развитию основных групп мышц. Упражнения на перекладине, брусьях и на полу требуют значительных усилий от мышц рук, ног и корпуса.

Исследования показывают, что регулярные тренировки могут привести к увеличению мышечной массы и силы. Функциональная сила: Гимнастика развивает не только силу, но и функциональную способность мышц выполнять сложные движения. Это особенно важно для девочек в возрасте 7-8 лет, когда происходит активное формирование опорно-двигательного аппарата [37].

2.Гибкость. Увеличение амплитуды движений: Одним из ключевых аспектов гимнастики является развитие гибкости. Регулярные растяжки и специальные упражнения помогают увеличить амплитуду движений в суставах.

Это особенно важно для выполнения элементов гимнастики; Профилактика травм: Хорошая гибкость способствует снижению риска травм. Девочки с высокой степенью гибкости менее подвержены растяжениям и другим травмам [38].

3.Выносливость. Аэробная выносливость: Занятия гимнастикой требуют значительных аэробных усилий. Тренировки помогают развивать сердечно-сосудистую систему и повышают общую выносливость.

Это позволяет девочкам выполнять более сложные элементы без усталости; Физическая выносливость: Регулярные тренировки способствуют улучшению общей физической выносливости. Девочки учатся справляться с нагрузками и восстанавливаться после интенсивных тренировок [37].

4.Координация. Развитие моторики: Спортивная гимнастика требует высокой степени координации движений. Упражнения на балансировке и акробатические элементы способствуют развитию мелкой моторики и общей координации. Пространственная ориентация: Занятия гимнастикой помогают девочкам лучше ориентироваться в пространстве и развивают чувство ритма. Это важно не только для спорта, но и для повседневной жизни [39].

5.Скорость реакции. Улучшение реакций: Спортивная гимнастика требует быстрой реакции на изменения в окружающей среде (например, при выполнении акробатических элементов). Тренировки помогают развивать скорость реакции и способность быстро принимать решения.

Эти задачи психологической и физической подготовки юных спортсменов взаимосвязаны и должны решаться комплексно. Успешное решение этих задач способствует не только спортивным достижениям, но и гармоничному развитию личности ребенка.

Резюме по 1 главе

Использование современных методов контроля, в том числе видеоанализа, в тренировочном процессе является важным фактором повышения эффективности технической подготовки гимнасток 7-8 лет и достижения ими высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка является сложным и многогранным процессом, требующим комплексного подхода, индивидуализации и постоянного совершенствования. Успешная техническая подготовка – залог высоких спортивных результатов гимнасток в вольных упражнениях.

Тренировочный процесс должен базироваться на понимании возрастных особенностях развития, психофизическом состоянии юных спортсменок и опираться на методы контроля, позволяющие отслеживать прогресс и корректировать тренировочный процесс.

Список использованных источников

1. Морозов В.Н. Средства гимнастики / В.Н. Морозов, И.В. Полякова. – Москва: Издательство Флинта, 2024 г. – 47с.
2. Попова А.И. Структура контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье / А.И. Попова. - Санкт-Петербург: М.: Наука о здоровье, 2018г. – 56с.
3. Шувалова А.Н. Методы контроля и восстановления в тренировочном процессе легкоатлетов / А.Н. Шувалова. – Москва: М.: ФиС, 2017г. – 32с.
4. Масальгин Н.А. Профилактика травматизма в спортивной гимнастике / Н.А. Масальгин, А.А. Потапчук, Е.В. Виноградова. – Казань; М.: ФиС, 2018г. – 160 с.
5. Аркаев, Л.Я. Теория и методика спортивной гимнастики / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – Москва: М.: ФиС, 2004г. – 328с.
6. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика". Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2019 № 965 // Минспорт РФ. – 19.12.2022г. – 19 декабря. – №71613 – Ст. 613.
7. Фаткуллов И.Р. Обзор возможностей программ видеоанализа в спорте / Л.Н. Фаткулова, И.Р. Фаткуллов. – Казань: Издательство Компьютерные и Информационные технологии, 2018г. – 4с.
8. Мифтахов Р.Ф. Некоторые особенности изучения видеоанализа в спорте / Р.Ф. Мифтахов, М.И. Галяутдинов, А.М. Ситдилов, И.Р. Фаткулов. – Казань: Издательство Науки об образовании, 2019г. – 19с.
9. Казначеев А.В. Применение технологии видеоанализа в подготовке спортсменов / А.В. Казначеев, А.С. Земсков. – Самара: М.: ФиС, 2022г. – 2с.
10. Статья: Видеоанализ техники движения спортсменов / Казань, 2024г. – 4с.
11. Статья: Видеоанализ в спорте / Казань, 2024г. – 10с.
12. Фефилова Ю.С. Видеоанализ в спорте / Ю.С. Фефилова. – Москва, 2020г. – 18с.
13. Вельдяев С.В. Содержание базовой технической подготовки юношей на начальном этапе в спортивной гимнастике / С.В. Вальдяев. – Санкт-Петербург: Издательство Науки об образовании, 2020г. – 58с.
14. Савельева Л.А., Терехина Р.Н., Иванов К.М., Сомкин А.А., Борисенко С.И., Ким Н.В. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика / под ред. Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина. – Москва: Уч. пособие: Спорт, 2014г. – 148с.
15. Шлемина А.М., Гимнастика / А.М. Шлемина, А.Т. Брыкин. – Москва: М.: ФиС, 1979г. – 219с.

16. Филиппович В.И. Теория и методика гимнастики / В.И. Филиппович. – Москва: М.: Академия, 1971г. – 447с.
17. Чаус Л.Н. Значение вольных упражнений в спортивной гимнастике и методы обучения вольным упражнениям / Л.Н. Чаус. – Санкт-Петербург: М.: ФиС, 2016г. – 19с.
18. Палыга В.Д. Гимнастика / В.Д. Палыга. – Москва; Уч. пособие: Физ. воспитание, 198г. – 288с.
19. Замыслов Д.В. Гимнастика на занятиях физической культуры / Д.В. Замыслов. – Москва: Издательство Физической культуры, 2024 г. – 215с.
20. Меняйлова А.В., Построение конкурентоспособных соревновательных программ гимнасток высокой квалификации в вольных упражнениях / А.В. Меняйлова, Г.В. Свистун, Н.В. Береславская. – Москва: Издательство Науки об образовании, 2023г. – 157с.
21. Поткин С.А. Особенности технической подготовки в спортивной гимнастике / С.А. Поткин. – Еврейская автономная обл, 2022г. – 39с.
22. Королев П.Ю. Спорт Лин спортивная гимнастика / П.Ю. Королев. – Воронеж: М.: ФиС, 2022 г. – 206с.
23. Сидорова В.В. Технология составления композиций вольных упражнений в спортивной гимнастике / В.В. Сидорова. – Москва: М.: ФиС, 2022 г. – 211с.
24. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – Москва: М: ВЛАДОС, 2014г. – 447с.
25. Брыкина А.Т. Гимнастика / А.Т. Брыкина. – Москва: М: ФиС, 1971 г. – 352с.
26. Белоус О.А., Мотивация к занятиям спортом у детей и подростков: современное состояние проблемы. Наука и спорт: современные тенденции / О.А. Белоус, С.И. Крамской. – Москва: Издательство Психология спорта, 2022г. – 25с.
27. Сысоев В.В., Формирование мотивации к занятиям спортом у детей младшего школьного возраста. Проблемы современного педагогического образования / В.В. Сысоев, О.В. Сысоева. – Елабуга: Издательство Науки об образовании, 2020г. – 12с.
28. Горбунов И.Г. Влияние социально-психологических факторов на формирование спортивной установки у юных спортсменов / И.Г. Горбунов, М.В. Зубарева. – Москва: Издательство Психология спорта, 2021г. – 429с.
29. Петров В.Н. Коммуникативная компетентность тренера как фактор успешности спортивной деятельности / В.Н. Петров, И.А. Сидорова. – Москва: Издательство Науки об образовании, 2022г. – 6с.
30. Обухова Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021г. – 211с.

31. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – Санкт-Петербург: Издательство Питер, 2020г. – 15с.
32. Носко И.В. Формирование ценностного отношения к спорту у подростков в условиях дополнительного образования / И.В. Носко, Т.В. Попова. – Москва: Издательство Социологические науки, 2023г. – 20с.
33. Алешина А.С. Воспитание волевых качеств посредством занятия физической культурой и спортом / А.С. Алешина, О.Б. Аношкина. – Москва: Издательство Молодой ученый, 2023г. – 12с.
34. Сытник Г.В. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, В.А. Вит, И.А. Воронов. – Москва: Издательство Психология и спорт, 2022г. – 215с.
35. Гайдамашко И.В. Модель психологического сопровождения подготовки юных спортсменов / И.В. Гайдамашко. – Санкт-Петербург: Издательство Психологические науки, 2022г. – 147с.
36. Хамзаев Ж.Р. Роль физической подготовки юных гимнастов в тренировке / Ж.Р. Хамзаев. – Узбекистан: Издательство Науки об образовании, 2019г. – 4с.
37. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском споре / В.Н. Платонов. – Москва: ФиС, 2015г. – 680с.
38. Шантырева Т.И. Методы развития гибкости в спортивной гимнастике / Т.И. Шантырева. – Смоленск, 2020г. – 54с.
39. Коновалов И.Е. Методика развития координационных способностей у юных гимнастов / И.Е. Коновалов, С.И. Петров. – Москва: Статья Спорт, 2023г. – 34с.
40. Казначеев А.В. Применение технологии видеоанализа в подготовке студентов-спортсменов – Текст: электронный/Казначеев А.В., Земсков А.С.//Физическая культура и спорт студенческой молодежи. – 2022г. – 411с. – URL:
<https://journals.eco-vector.com/osnk-sr/article/view/106698>
41. Клопский О. Спортивная гимнастика: что это за вид спорта – Текст: электронный/Клопский О.//Спорт. Гимнастика. – 2022г. – 14с. – URL:
<https://www.sports.ru/gymnastics/blogs/3072000.html>
42. Береславская Н.В. Основные тенденции конкурентоспособности соревновательных программ гимнасток в вольных упражнениях в спортивной гимнастике – Текст: электронный/Береславская Н.В., Миняйлова А.В.//Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2022г. – 43с. – URL:
<https://elibrary.ru/item.asp?id=49884763>

43. Сидорова В.В. Технология составления композиций вольных упражнений в спортивной гимнастике – Текст: электронный/Сидорова В.В.//Донецкие чтения 2022. – 2022г. – 259с. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50373381>