

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ 9-10 ЛЕТ
БАЗОВЫМ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОМ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Киселева Ильи Александровича

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А. Щербакова

подпись, дата

Зав. кафедрой
доцент, кандидат медицинских наук

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2017

Введение

В спортивной гимнастике на этапе начальной подготовки тренер-преподаватель сталкивается с проблемами выбора конкретных гимнастических упражнений, которые обусловлены:

- «необходимостью заложения фундамента в плане технической подготовки юных спортсменов на дальнейшую перспективу;
- наличием большого арсенала технических элементов в данном виде спорта;
- фактом, что у гимнастов спортивный век скоротечен;
- присутствии отрицательных влияний и навыков при разучивании элементов из арсенала спортивной гимнастики»¹.

Стоит отметить, что в практике спортивной гимнастики существуют специальные упражнения, которые отчасти решают сложившуюся ситуацию.

Актуальность исследования. Неспособность спортсменов выполнять гимнастические упражнения на достаточно высоком уровне или же совершаемые ими ошибки при выполнении базовых действий широкого профиля свидетельствуют о недостаточной технической подготовленности и несовершенстве процесса спортивной подготовки. В настоящее время в исследованиях в области физической культуры и спорта все больше внимания уделяется вопросам формирования базовых навыков у юных гимнастов. Но на практике тренеры-преподаватели, как правило, процесс спортивной подготовки выстраивают, исходя из личного опыта. Таким образом, существует необходимость разработки новых средств и методов обучения юных гимнастов среднего школьного возраста акробатическим упражнениям.

Проблема исследования. Практически отсутствуют научные работы, описывающие процесс подготовки, направленный на развитие базовых навыков, в частности, отталкивания руками и ногами при выполнении

¹ Солодяников, В.А. Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: учебное пособие / В.А. Солодяников. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. С. 83.

акробатических упражнений в спортивной гимнастике на этапе начальной подготовки. В связи с вышесказанным проблема разработки методики подготовки гимнастов 9-10 лет базовым акробатическим упражнениям на основе отталкивания является актуальной.

Цель исследования – повышение эффективности выполнения акробатических упражнений на основе отталкивания руками и ногами у юных гимнастов 9-10 лет на этапе начальном подготовки второго года обучения.

Объект исследования – структура процесса спортивной подготовки юных гимнастов.

Предмет исследования – методика спортивной подготовки гимнастов 9-10 лет базовым акробатическим упражнениям на этапе начальном подготовки.

Для достижения поставленной цели исследования в представленной бакалаврской работе решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу и нормативные документы по теме педагогического исследования.
2. Описать базовые навыки отталкивания руками и ногами в спортивной гимнастике и определить их значения.
3. Разработать методику спортивной подготовки гимнастов базовым акробатическим упражнениям на основе отталкивания на этапе начальном подготовки и с помощью педагогического эксперимента проверить ее эффективность.

Исходя из задач, в работе были применены следующие **методы исследования**:

1. Теоретический анализ литературных данных и нормативных документов по спортивной гимнастике.
2. Педагогическое наблюдение за процессом спортивной подготовки гимнастов.
3. Педагогическое тестирование физической подготовки исследуемых спортсменов контрольной и экспериментальной группы.

4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка полученных результатов педагогического исследования.

Рабочая гипотеза. Мы предположили, что специально разработанная методика спортивной подготовки гимнастов на этапе начальном подготовки базовым акробатическим упражнениям на основе отталкивания руками и ногами повысит эффективность тренировочного процесса и, как следствие, ускорит обучение профилирующим акробатическим элементам спортивной гимнастике.

Краткое содержание работы

Исследовательская работа проводилась в период с сентября 2016 года по май 2017 года и была разделена на три этапа.

На первом этапе была проанализирована научно-методическая литература и нормативные документы по теме педагогического исследования. Всего было проанализировано 35 источников. Были рассмотрены вопросы: роль скоростно-силовых способностей в спортивной гимнастике и способы их проявления; техническая и физическая подготовка в спортивной гимнастике; базовые навыки отталкивания ногами и руками в спортивной гимнастике и их значения.

Второй этап работы ознаменовался выполнением предварительных педагогических исследований, а именно, педагогическим наблюдением за процессом спортивной подготовки гимнастов 9-10 лет. Наблюдение проводилось на учебно-тренировочных занятиях группы начальной подготовки второго года обучения на базе ГБОУ ДОД «Саратовская областная "Надежда губернии"» с целью определения структуры спортивной подготовки гимнастов. Так, было установлено, что особую роль в системе базовой подготовки в спортивной гимнастике отводится специализированной технической подготовке или СТП.

Также на втором этапе исследования было проведено предварительное тестирование физической подготовки исследуемых спортсменов. Батарейка

тестов была отобрана на основании анализа нормативных документов и контрольных требований к гимнастам на этапе начальной подготовки.

На третьем этапе исследования был осуществлен педагогический эксперимент. Непосредственно сам эксперимент проходил с октября 2016 года по апрель 2017 года на базе ГБОУ ДОД «Саратовская областная ДЮСШ "Надежда губернии"» в секции по спортивной гимнастике, испытуемые спортсмены имели 1 и 2 юношеский разряд. Группа спортсменов тренировалась под руководством тренера – Москвичевой Оксаны Александровны. Из числа спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки второго года обучения, были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. Каждая из этих групп насчитывала по десять человек.

На четвертом этапе исследования были проведены подсчеты полученных результатов тестирования с помощью методов математической статистики. Статистическая обработка полученных результатов педагогического исследования проводилась при помощи программного обеспечения Microsoft Excel, для чего применялись приемы малых выборок.

Анализ предварительных педагогических исследований позволил разработать программу подготовки гимнастов базовым акробатическим упражнениям на основе отталкивания руками и ногами на этапе начальной подготовки. Упражнения, применявшиеся в экспериментальной методике, были разделены на два блока:

1. Программу обеспечения. В нее входили задания специальной физической подготовки, формирующие те физические качества у гимнастов, которые обеспечивают выполнение базовых действий, как бы моделирующие двигательное действие спортсмена при отталкивании.
2. Программу освоения техники целевого упражнения. В нее входили задания, направленные на формирование у гимнастов базовых навыков, которые нужны им для освоения акробатических упражнений

«переворотом вперед» и «переворотом назад», то есть стойке на руках.

В процессе освоения спортсменами стойки на руках давались задания на овладение отталкиваний руками на движении вперед и назад – курбет.

Основные средства, применяемые в процессе учебно-тренировочного занятия, были распределены таким образом, что в каждый день недельного микроцикла (кроме выходного дня – среды) использовались задания, направленные на формирование базовых навыков спортивной гимнастики – отталкивание руками и стойка на руках. Также на каждом занятии давались задания на развитие скоростно-силовых качеств гимнастов.

В экспериментальной методике в учебно-тренировочных занятиях гимнастов экспериментальной группы применялись задания, направленные на решение задач комплексного воздействия: упражнения развивали не только скоростно-силовые качества спортсменов, а именно основные группы мышц ног и рук, но также формировали навык отталкивания руками и ногами от акробатической дорожки.

Обработка полученных результатов предварительного тестирования не выявила достоверно значимых различий между контрольной и экспериментальной группами. Таким образом, в начале педагогического эксперимента показатели физической подготовки испытуемых гимнастов были практически одинаковыми.

В апреле 2017 года было проведено повторное тестирование и сравнение полученных результатов. Были сделаны выводы о целесообразности применяемых упражнений в подготовке гимнастов.

Таблица 1. Результаты заключительного тестирования физической подготовки гимнастов, (X)

№	Тестирования	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)
----------	---------------------	----------------------------------	--

1	Прыжок в длину с места (см)	172,7	180,6
2	Прыжки на тумбу высотой 40 см за 30 сек. (количество раз)	45,2	53,2
3	Отжимания в упоре на параллельных гимнастических скамейках (количество раз)	15,7	20,3
4	Отжимания от пола с хлопком ладонями за 20 сек. (количество раз)	13,6	17

Показатели теста «Прыжок в длину с места» увеличились как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Только в экспериментальной группе можно наблюдать больший прирост результата, чем в контрольной группе. В данной группе гимнастов, где были применены специальные задания комплексного воздействия на формирование скоростно-силовой подготовки и навыка отталкивания ногами, предварительный результат прыжка в длину с места составил 162,7 см, а в контрольной группе – 164,3 см. Спустя 6 месяцев эксперимента, в экспериментальной группе показатели увеличиваются в среднем до 180,6 см, в контрольной группе – до 172,7 см. Таким образом, произошло увеличение показателей в тестировании «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе практически в 2 раза по сравнению с контрольной группой. Прирост в показателях за весь период проведения педагогического эксперимента в контрольной группе составил 8,4 см, а в экспериментальной группе – 17,9 см. Статистическая обработка полученных результатов тестирования гимнастов экспериментальной группы выявила достоверно значимые различия между предварительным и заключительным тестированием. Данное обстоятельство является доказательством эффективности предложенных упражнений.

Показатели в тесте «Отжимания в упоре на параллельных гимнастических скамейках» выросли в обеих группах. В экспериментальной больше по сравнению с контрольной группой. Предварительные показатели в

экспериментальной группе составили 12,1 повторение, в контрольной группе – 11,6 повторений. После 6 месяцев экспериментальной работы и следующего за ним заключительного тестирования показали, что в контрольной группе гимнасты на 4,1. В экспериментальной группе прирост составил 8,2 повторения, то есть на заключительном этапе тестирования гимнасты данной группы в среднем сделали 20,3 отжимания.

Статистическая обработка выявила достоверные различия всех тестируемых показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Таким образом, применение предложенных упражнений способствует более эффективному сопряженному развитию скоростно-силовых способностей и формированию навыков отталкивания у гимнастов 9-10 лет, о чем свидетельствуют достоверные различия между предварительными и заключительными результатами тестирования в экспериментальной группе и недостоверные различия в контрольной группе.

Заключение

1. Проведенный анализ научно-методической литературы и нормативных документов по теме педагогического исследования показал, что отсутствуют научные работы, описывающие процесс подготовки по освоению базовых навыков, в частности, отталкивания руками и ногами при выполнении акробатических упражнений в спортивной гимнастике на этапе начальной подготовки.

2. На основе анализа литературных данным следующей задачей, стоящей в педагогическом исследовании, являлось описание базовых навыков отталкивания руками и ногами в спортивной гимнастике. Отталкивание – сложнейшее, тонко координационное действие, практически недоступное ввиду быстротечности. Таким образом, прыжковая подготовка должна стать предметом специализированной работы акробатики и опорных прыжков. Специализированная работа над отталкиванием может существенно продвинуть вперед освоение многих упражнений.

3. На основании проведенных предварительных исследований была разработана методика спортивной подготовки гимнастов базовым акробатическим упражнениям на основе отталкивания руками и ногами на этапе начальном подготовки.

Упражнения, применявшиеся в экспериментальной методике, были разделены на два блока:

1. Программу обеспечения.
2. Программу освоения техники целевого упражнения.

Положительное влияние предложенной экспериментальной методики было подтверждено результатами педагогического эксперимента. В экспериментальной группе произошли достоверно значимые улучшения между предварительным и заключительным тестированием. Данное обстоятельство является доказательством эффективности предложенных упражнений.

Список использованных источников

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для ин-тов физ. культуры / Б.А. Ашмарин. М.: Просвещение, 2012. 158 с.
2. Болобан, В.Н. Основы обучения упражнениям спортивной акробатики / В.Н. Болобан // Спортивная акробатика. К., Выща школа. 2015. С. 32-142.
3. Брянчина, Е.Б. Прыжковые упражнения на мягкой опоре как одно из средств снижения ударной нагрузки на стопу и общего укрепления организма / Е.Б. Брянчина // Теория и практика физ. культуры. 2016. С. 43-44.
4. Бундусов, Е.Е. Использование прыжкового моста в подводящих упражнениях / Е.Е. Бундусов // Гимнастика: Сб. ст.- Вып. 1-й. М.: Физкультура и спорт, 2015. С.47-48.
5. Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: учебник для ин-тов физ. культуры/ Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. М.: Физкультура и спорт, 2013. 264 с.
6. Голубева, И.М. Эффективность средств развития скоростно-силовых качеств гимнастов высших разрядов: автореф. дис. ...канд.пед.наук / И.М.

- Голубева. М., 2014. 24 с.
7. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / А.А. Гужаловский. М.: Физкультура и спорт, 2016. 181 с.
 8. Добровольский, И.М. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств с помощью метода статодинамических усилий: автореф. дис. ...канд.пед.наук / И.М. Добровольский СПб, 2013. 19 с.
 9. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте: очерки по теории структурности движений / Д.Д. Донской. М.: Физкультура и спорт, 2015. 176 с.
 10. Дьячков, В.М. Методы совершенствования физической подготовки спортсменов старших разрядов / В.М. Дьячков. М.: Советский спорт, 2013. 142 с.
 11. Жарских, М.В. Акробатические упражнения на наклонной плоскости / М.В. Жарских // Физкультура в школе. №8. 2012. С. 23-26.
 12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 2006. 220 с.
 13. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. М.: Физкультура и спорт, 2016. 127 с.
 14. Исмаил, Абу Зейд. Модернизация техники гимнастических упражнений и СФП гимнаста / Абу Зейд Исмаил. // Гимнастика. Вып. 2-й. М.: Физкультура и спорт, 2014. С. 48-51.
 15. Коробков, А.В. Основные этапы и направления формирования двигательных функций в детском и юношеском спорте / А.В. Коробков. М.: Физкультура и спорт, 2012. 63 с.
 16. Коц, Я.М. Спортивная физиология: учебник для ин-тов физич. культуры / Я.М. Коц. М.: Физкультура и спорт, 2016. 381 с.
 17. Крупеня, С.В. Совершенствование спортивной техники квалифицированных гимнасток в опорных прыжках на измененной конструкции снаряда / С.В. Крупеня, И.В. Хмельницкая // Наука в олимпийском спорте, 2012. №1. С. 58-67.

18. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В.В. Кузнецов. М.: Советская Россия, 2015. 222 с.
19. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебное пособие для ин-тов физ. культуры / Ю.Ф. Курамшин. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. 381 с.
20. Люйк, Л.В. Программированное обучение сложным акробатическим соединениям на бревне: Дис. ...канд.пед.наук / Л.В. Люйк. СПб, 2015. 23 с.
21. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. М.: Физкультура и спорт, 2013. 181 с.
22. Михайлов, В.М. Специальная физическая подготовка гимнастов: методические разработки для студ. ин-тов физ. культуры / В.М. Михайлов, В.С. Чебураев. М., 2015. 202 с.
23. Палыга, В.Д. Физическая подготовка. Гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культуры / В.Д. Палыга. М.: Просвещение, 2012. 202 с.
24. Пономарев, Н.И. Основы спортивной тренировки: учебник для техникумов физ. культуры. Изд. 2-е, доп. / Н.И. Пономарев, Л.П. Федоров. М.: Физкультура и спорт, 2014. 265 с.
25. Розин, Е.Ю. Гимнастика: возраст и мастерство, педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е.Ю. Розин. М.: Физкультура, образование и наука, 2014. 125 с.
26. Смолевский, В.М. Техническая подготовка: В кн.: «Гимнастика в трех измерениях» / В.М. Смолевский. М.: Наука и спорт, 2014. 247 с.
27. Солодков, А.С. Физиологические механизмы закономерности развития физических качеств. Физиология спорта: учное пособие для СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014. 153 с.
28. Солодяников, В.А. Технологии обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: учебное пособие / В.А. Солодяников. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2013. 157 с.

29. Сучилин, Н.Г. Техническая структура сложнейших действий как основа оптимизации процесса освоения движений прогрессирующей сложности. В сб. науч. тр. / Н.Г. Сучилин. М.: ВНИИФК, 2014. 152 с.
30. Тухватулин, Р.М. Особенности развития взрывной силы гимнастов в многолетнем цикле спортивной тренировки: Вопросы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов / Р.М. Тухватулин. М.: Физкультура и спорт, 2015. 108 с.
31. Укран, М.Л. Методика тренировки гимнастов / М.Л. Укран. М.: Физкультура и спорт, 2016. 218 с.
32. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. М.: Физкультура и спорт, 2009. 343 с.
33. Шевченко, Ф.В. Обучение гимнастическим упражнениям, специальная физическая подготовка гимнастов в опорных прыжках: В кн. «Гимнастика» / Ф.В. Шевченко, П.Е. Толмачев, Л.П. Семенов. М.: Физкультура и спорт, 2015. 228 с.
34. Шлемин, А.М. Зависимость формирования двигательных навыков от развития физических качеств у юных гимнастов: В кн. «Начальная подготовка юного спортсмена» / А.М. Шлемин. М.: Физкультура и спорт, 2016. 340 с.
35. Шляхтов, В.Н. Влияние базовой подготовки на овладение профилирующими акробатическими упражнениями на этапе начальной подготовки / В.Н. Шляхтов // Физическая культура, образование, здоровье: Международный сборник статей научно-практической конференции ВЛГИФК / Под редакцией А.А. Петрова Великие Луки: ВЛГИФК, 2013. С.210-214.