

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 РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ
У СПОРТИВНЫХ АКРОБАТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кокоревой Марины Олеговны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой
доцент, кандидат медицинских наук

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2017

Введение

Спортивная акробатика – один из зрелищных видов спорта. Специфичность спортивной акробатики заключается в том, что этот вид спорта включает в себя сочетание сложно-координационных элементов с танцевальными движениями. Существующие на сегодняшний день средства подготовки не всегда отвечают современным требованиям.

У детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой, с возрастом улучшаются показатели статического равновесия. Применение в тренировочном процессе гимнастических и акробатических упражнений улучшают физическую подготовку юных спортсменов и способствуют развитию равновесия, столь важного в спортивной акробатике.

Актуальность темы исследования заключается в поиске новых программ тренировок, в которых бы сочетались элементы гимнастических и акробатических упражнений, направленных на развитие статического равновесия.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить методику развития статического равновесия у детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой на этапе начальной подготовки.

Объектом исследования - является процесс спортивной подготовки акробатов начального этапа обучения.

Предмет исследования – методика развития статического равновесия на учебно-тренировочном процессе по спортивной акробатике.

На основании поставленной цели были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы по теме бакалаврской работы.
2. Разработать методику, направленную на развитие функции равновесия, основанную на применении упражнений статического и динамического характера, двигательных заданий, связанных с развитием навыков

балансирования на предметах и с предметами, а также комплекса акробатических и гимнастических элементов.

3. С помощью эксперимента доказать эффективность предложенной методики.

Представленные задачи определили выбор **методов исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики результатов исследования.

Гипотеза исследования. Предполагается, что использование в учебно-тренировочном процессе акробатов 6-7 лет предложенной методики, основанной на разнообразных упражнениях на координацию, а также парно-групповых и гимнастических элементов на равновесие, будет способствовать более эффективному развитию статического равновесия у спортсменов на начальном этапе спортивной специализации, как следствие повысит результативность их соревновательной деятельности.

Основное содержание работы

Педагогический эксперимент проводился с целью определения влияния предложенной нами методики развития статического равновесия у детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой на этапе начальной подготовки.

Педагогический эксперимент проходил на базе Государственного бюджетного учреждения Саратовской области «Спортивная школа «Надежда

Губернии» в секции по спортивной акробатике в период с октября 2016 года по апрель 2017 года.

Для подтверждения или опровержения эффективности разработанной методики развития статического равновесия у юных акробатов был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте приняло участие 20 спортсменов младшего школьного возраста – 6-7 лет. Все испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой соответственно.

Тренировки в обеих группах проводились 2 раза в неделю продолжительностью 90 минут.

Учебно-тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы проводился по разработанной методике развития статического равновесия.

В контрольной группе процесс спортивной подготовки осуществлялся в соответствии с традиционной программой ДЮСШ.

Перед началом педагогического эксперимента были проведены предварительные тестирования по определению уровня статического равновесия у испытуемых спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Измерение уровня статического равновесия проводилось по следующим контрольным тестированиям:

1. «Удержание переднего горизонтального равновесия на правой и левой

ногах типа «Ласточка»,

2. «Фиксация пробы Ромберга (в модификации В.Г. Стрельца)» с условием исключения зрительной афферентации (чувствительности).

На начальном этапе исследования уровень физической подготовки спортсменов испытуемых примерно одинаковый.

По завершении педагогического эксперимента (в апреле 2017 года) было проведено повторное тестирование, которое позволило определить изменения показателей статического равновесия у испытуемых.

Анализ результатов тестирования показал, что способности к статическому равновесию испытуемых экспериментальной группы были значительно выше, по сравнению результатами контрольной группы, чей тренировочный процесс проводился по традиционной методике ДЮСШ. Здесь рост результата происходил естественным путем с помощью традиционных средств и методов учебно-тренировочного процесса в спортивной акробатике.

Результаты контрольных тестирований испытуемых экспериментальной группы подтверждают эффективность применяемой методики развития функций статического равновесия у детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой на этапе начальной подготовки.

Об этом свидетельствуют результаты, представленные в таблицах. В тестировании «Удержание переднего горизонтального равновесия типа "Ласточки" на правой ноге» акробаты показали время, равное 10,8 сек., а на левой ноге они улучшили свои изначальные показатели почти на 4 сек.

Их сверстники из контрольной группы смогли улучшить свои предварительные результаты в данных тестах на 0,81 сек. на правой ноге и на 0,7 сек. на левой ноге.

В третьем тесте «Фиксация пробы Ромберга» спортсмены экспериментальной группы в конце педагогического исследования улучшили свой результат на 4 сек. В контрольной группе испытуемые по сравнению с

предварительным результатом на 0,7 сек. дольше удержали статическое равновесие.

Таким образом, акробаты контрольной группы улучшили показатели функций статического равновесия, однако статистически достоверные различия во всех трех контрольных тестированиях были несущественными.

Положительное влияние и тем самым значительный рост показателей уровня статического равновесия был зафиксирован у спортсменов экспериментальной группы.

Их учебно-тренировочный процесс был основан на применении как специальных упражнений (к примеру, различных вариантов удержания статического положения и сохранения направленности при выполнении основных видов перемещений, а также балансирования предметами и на предметах), так и широкого комплекса общегимнастических и акробатических элементов (в рамках «Малой» акробатики).

В контрольном тестировании «Удержание переднего горизонтального равновесия типа "Ласточки" на правой ноге» акробаты контрольной группы только на 15% улучшили свои первоначальные результаты.

В экспериментальной группе – на 98,8%. В том же тесте, но на левой ноге, испытуемые контрольной группы улучшили результаты на 13,7%, а экспериментальной группе – на 78%.

В тестировании «Фиксация пробы Ромберга» у контрольной группы наблюдается самый низкий прирост показателя способности к статическому равновесию – 9,7%. У испытуемых экспериментальной группы прирост результата составил 57,1%.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтверждают выдвинутую гипотезу.

Заключение

1. Теоретический анализ научно-методической литературы по теме бакалаврской работы выявил малое количество научно-методических работ, рассматривающих вопросы развития статического равновесия у

юных акробатов на начальном этапе подготовки. Анализ литературных источников, методических рекомендаций, практического опыта преподавателей позволил выявить, что развитие равновесия у детей младшего школьного возраста имеет отличия в связи с возрастными особенностями детского организма. Наиболее благоприятным периодом для формирования функций равновесия у детей считается возраст от 7 до 12 лет. Изучение научной и научно-методической литературы по вопросу развития статического равновесия в спортивной акробатике помогло определить актуальность и проблему исследования, обобщить полученные данные по теме бакалаврской работы. В целом, анализ научно-методической литературы и учебных программ по спортивной акробатике позволил выявить основные направления представленного исследования, сформулировать задачи и подобрать адекватные методы исследовательской работы и рациональные способы их решения.

2. По результатам педагогического наблюдения и теоретического анализа научно-методической литературы была разработана методика подготовки, направленная на развития статического равновесия у юных акробатов 6-7 лет на начальном этапе подготовки. Данная программа базировалась на применении упражнений статического и динамического характера, двигательных заданий, связанных с развитием навыков балансирования на предметах и с предметами, а также комплекса акробатических и гимнастических элементов.
3. Основной задачей исследования являлась проверка эффективности предложенной экспериментальной методики развития статического равновесия у детей 6-7 лет, занимающихся спортивной акробатикой на этапе начальной подготовки. Посредством педагогического эксперимента было установлено, что при включении в учебно-тренировочный процесс юных акробатов специального комплекса упражнений позволяет достигать более раннего развития возможностей системы, отвечающей за функцию равновесия. Анализ результатов

контрольных тестирований показал, что способности к статическому равновесию мальчиков и девочек экспериментальной группы статистически достоверно улучшили свои показатели по всем контрольным тестированиям. В то время как их сверстники из контрольной группы, чей тренировочный процесс проводился по традиционной методике ДЮСШ, не показали статистически достоверных улучшений функции статического равновесия. Рост результата происходил естественным путем посредством традиционных средств и методов учебно-тренировочного процесса в спортивной акробатике.

Таким образом, данные проведенного педагогического эксперимента подтверждают выдвинутую гипотезу, что использование в учебно-тренировочном процессе акробатов 6-7 лет предложенной методики, основанной на разнообразных упражнениях на координацию, а также комплекса акробатических и гимнастических элементов, способствуют более эффективному развитию статического равновесия у спортсменов на

начальном этапе спортивной специализации и, как следствие, повышают результативность их соревновательной деятельности.

Список использованных источников

1. Акробатика: учебник для ИФК / Под ред. В.П. Коркина. М.: Физкультура и спорт, 2013. 157 с.
2. Анцупов, Е.А., Филимонова, Г.С. Акробатика: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / Е.А. Анцупов. М.: Советский спорт, 2016. 115 с.
3. Анцупов, Е.А., Филимонова, Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова. М.: Советский спорт, 2016. 123 с.
4. Архипов, А.А. Обучение гимнасток динамическому равновесию в акробатических соединениях на бревне: автореф. дисс. . канд. пед. наук / А.А. Архипов. Киев, 2014. 24 с.
5. Бирюк, Е.В. Исследование функции равновесия тела и пути его совершенствования на занятиях художественной гимнастикой: автореф. дисс.... канд.пед. наук / Е.В. Бирюк. М., 2012. 29 с.
6. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике / В.Н. Болобан. Киев: Здоровье, 2014. 159 с.
7. Болобан, В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости: автореф. дисс. . д-ра пед. наук / В.Н. Болобан. Киев, 2013. 45 с.
8. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика / В.Н. Болобан. Киев: Выща шк., 2013. 168 с.
9. Болобан, В.Н. Эффективность процесса обучения акробатическим элементам по данным уровня развития вестибулярного анализатора // В.Н. Болобан // Теория и практика физ. культуры. 2011. №1. С. 51-53.
10. Бондаревский, Е.Я., Нариманов, Б.А. Структура, методы оценки, уровни развития и пути совершенствования равновесия у спортсменов: Учебное пособие для студентов ин-тов физ. культуры и слушателей всех форм

- обучения / Е.Я. Бондаревский, Б.А. Нариманов. М.: ГЦОЛИФК, 2014. 55 с.
- 11.Брыков К.И. Исследование устойчивости некоторых функций вестибулярного анализатора и их совершенствование акробатическими и специальными упражнениями: дисс. канд. пед. наук / К.И, Брыков. Л., 1985. 258 с.
 - 12.Винников, Д.А., Никитина, И.В., Классификационная программа по спортивной акробатике на 2014-2017 гг. / Д.А. Винников, И.В. Никитина. М.: Советский спорт, 2013. 25 с.
 - 13.Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений / Ю.К. Гавердовский. М.: Терра-Спорт, 2012. 512 с.
 - 14.Герасимова, Н.В. Методика обучения и совершенствования упражнений в равновесии у гимнасток: дисс. канд. пед. наук / Н.В. Герасимова. Л., 1991. 226 с.
 - 15.Кожевников, С.В. Акробатика / С.В. Кожевников. М.: Искусство, 2014. 257 с.
 - 16.Козин, Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) / Е.А. Козин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2014. №1. С. 50-52.
 - 17.Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика / В.В. Козлов. М.: ВЛАДОС, 2016. 64 с.
 - 18.Кондауров, А.М. Исследование некоторых показателей функции равновесия с целью экспериментального обоснования начального

- обучения гребле на байдарках: дисс. канд. пед. наук / А.М. Кондауров. СПб., 2013. 199 с.
19. Коркин, В.П. Акробатика для всех: учебно-методическое пособие / В.П. Коркин. Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 2013. 159 с.
20. Коркин, В.П. Спортивная акробатика / В.П. Коркин. М.: Физкультура и спорт, 2015. 127 с.
21. Коркин, В.П. Спортивная акробатика / В.П. Коркин. М.: Физкультура и спорт, 2013. 198 с.
22. Корх, А.Я. Устойчивость тела при стрельбе из пистолетов и некоторые возможности её совершенствования (экспериментальное исследование): автореф. дисс. канд. пед. наук / А.Я. Корх. М., 2015. 19 с.
23. Курьсь, В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке: В 2-х Т. / В.Н. Курьсь. Ставрополь: ГП ИПФ «Ставрополь», 2014. Т. 1. 200 с.; Т. 2. 205 с.
24. Любомирский, Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков / Л.Е. Любомирский; Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков АПН СССР. М.: Просвещение, 1989. 96 с.
25. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru>.
26. Меньщиков, В.Я. Эффективность использования балансирования предметов как двигательной настройки в различных аспектах деятельности акробатов // Вопросы обучения акробатическим упражнениям / Под ред. В.Я. Меньщикова; Волгоградск. гос. ин-т физ. культ. Волгоград, 2013. С. 76-87.
27. Миронов, В.М. Методические приемы в обучении юных акробатов / В.М. Миронов, Т.А. Морозевич // Ученые записки: сб. рецензируемых науч. тр. / Белорус. гос. акад. физ. культуры. Минск, 2013. Вып.6. С. 229-233.
28. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. М.: Астрель, 2014. 528 с.

29. Нариманов, Б.А. Специальная физическая подготовка акробатов мужских пар: автореф. дисс.канд. пед. наук / Б.А. Нариманов. М., 2011. 25 с.
30. Ниясова, Н.С. Игровые комплексы по физической подготовке юных акробатов / Н.С. Ниясова // Материалы научной конференции по итогам работы за 1990 /91 годы / Ответ. ред. П.В. Смирнова; ОШФК. Омск, 1992. С. 91-93.
31. Образцова, Г.А. Формирование вестибулярных функций в онтогенезе / Г.А. Образцова. М.: Просвещение, 2013. 132 с.
32. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.С. Иванова. М.: Физкультура и спорт, 2012. 176 с.
33. Осокина, Т.И. Развитие функции равновесия / Т.И. Осокина // Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Развитие некоторых основных движений и двигательных качеств / Под ред. М.Ю. Кистяковской. М., 2013. Гл. 4. С. 66-92.
34. Погуляй, Н.П. Статическая устойчивость у баскетболистов и её значение в повышении спортивного мастерства: автореф. дисс. . канд. мед. наук / Н.П. Погуляй. Киев, 2014. 23 с.
35. Пшеничникова, Г.Н. Исследование способностей сохранения статических равновесий и методы их совершенствования у юных гимнасток: автореф. дисс. канд. пед. наук / Г.Н. Пшеничникова. М., 2015. 16 с.
36. Развитие статической и динамической устойчивости у акробатов: Методические разработки по акробатике / Под ред. В.Н. Болобана. Киев: Киевск. гос. ин-т физ. культ, 2015. 62 с.
37. Ребякова, Н.А. Устойчивость гимнастов в равновесии на руках и пути её совершенствования: автореф. дисс. канд. пед. наук / Н.А. Ребякова. М., 2010. 20 с.

38. Руденко, С.А. Развитие способности к равновесию у детей 6-7 лет: дис. ... канд. пед. наук / С.А. Руденко. СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2015. 247 с.
39. Свод правил спортивная акробатика 2013-2016 гг. Международная федерация гимнастики. Действуют с января 2013 г. Одобрены Президентской Комиссией ФИЖ 19 сентября 2012. Электронный ресурс: acrobatica-russia.ru.
40. Спортивная гимнастика: Учебник для ИФК/ Под ред. В.М. Смоленского М: Физкультура и спорт, 2014. 207 с.
41. Тишлер, А.В. Совершенствование функции балансирования как феномена координации движений при выполнении упражнений парной акробатики: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.В. Тишлер. Киев, 2014. 19 с.
42. Ткачев, Н.В. Совершенствование функции равновесия у студентов на занятиях по физическому воспитанию: дисс. . канд. пед. наук / Н.В. Ткачев. Л., 1985. 155 с.
43. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика от 30 декабря 2014 года №1105.