

**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

**«МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ САЛЬТО АВЕРБАХ
В ПРЫЖКАХ В ВОДУ ПО СРЕДСТВОМ БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 416 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Матушкина Кирилла Вячеславовича

Научный руководитель
старший преподаватель

Е.А. Антипова

подпись, дата

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат медицинских наук

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня мне бы хотелось рассказать Вам, про вид спорта, который по праву считается одним из самых зрелищных и захватывающих дух, который сочетает в себе физические качества, такие как: сила, скорость, ловкость и конечно же гибкость, это – прыжки в воду.

Можно с изумлением наблюдать на то, как юные мальчишки и девчонки делают всевозможные одинарные и двойные сальто вперед, назад, под себя и авербах, как мужчины и женщины делают тройные и четверные сальто в группировке и согнувшись, когда они взлетают вверх с трамплина, выполняя различные вращения, а после скрываются под водой, или как эти еще хрупкие, маленькие дети умудряются взбираться на самую высокую, 10 метровую вышку, и преодолевая свой страх, выполняют свои сложные и в тоже время, очень зрелищные прыжки.

Но не стоит забывать, что прыжки в воду являются Олимпийским видом спорта, и там разыгрывается целых 8 комплектов наград всех достоинств, ведь выступают мальчишки и девчонки в таких дисциплинах как: синхронные прыжки, личное первенство, где выступают, только лучшие спортсмены в данном виде упражнения.

Но как человек может выполнить такие сложные элементы как сальто вперед, назад, под себя и авербах, по средствам чего, об этом мне и хотелось бы рассказать Вам.

Основным средством тренировки спортсмена являются физические упражнения. В наиболее общем виде их можно разделить на общеразвивающие и специальные упражнения, которые во взаимосвязи развивают физические способности и формируют техническую подготовленность, необходимую в избранном виде спорта. Прыгунам в воду необходима как общая, так и специальная подготовка. Общая физическая подготовка служит как основой для овладения техникой прыжковых упражнений, так и средством избегания множества травм. Не для кого ни

секрет, что делая общую физическую подготовку, мы развиваем абсолютно все группы мышц, что способствует укреплению всего мышечного корсета в целом, и это дает наибольшую защиту от внешних воздействий на тело человека во время тренировочного процесса, это например, срывы с трамплинов и вышек, падения в воду и т.д.

Успешно достигнуть высоких результатов в спорте возможно лишь при условии, что тренировочный процесс будет способствовать повышению функциональных возможностей организма занимающихся и укреплению их здоровья.

Одним из важных формирующих факторов спортивной подготовленности прыгунов в воду является физическая подготовка, направленная на совершенствование двигательной функции спортсмена путем направленного развития его физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости.

В спорте нельзя серьезно мечтать о каких-либо больших успехах без достижения высокого уровня специальной и физической подготовки. Нередко для достижения успеха в каждом отдельном виде прыжковой программы, необходимо избирательно повысить способность спортсмена к проявлению нескольких физических качеств, которые в наибольшей степени позволяют способствовать решению поставленных спортивных задач.

В зависимости от выбранного профилирующего вида прыжковой программы, после выполнения нормативов мастера спорта и получение этого звания, будут, преобладать упражнения разной направленности. Поэтому важное место в качественной подготовке на тренировках прыгунов в воду, останется батутная подготовка, ведь без нее прыгунам в воду, не увеличить сложность своих прыжков, и не добиться наибольшего разнообразия в них. Проводимая нами практическая работа на тренировке показала, что уровень батутной подготовки, находится на невысоком уровне развития и требуются изменения: как в самом содержании программного материала, так и в методике обучения.

Актуальность исследования диктуется необходимостью повышения уровня батутной подготовки, применяя средства и методы, с учетом физической подготовленности спортсменов, для освоения сальто авербах, которые являются одними из обязательных для выполнения элементами в прыжках в воду.

Цель исследования: Доказать эффективность разработанной методики на повышение уровня технического выполнения сальто авербах по средствам батутной подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс прыгунов в воду.

Предмет исследования: Обучение технике сальто авербах прыгунов в воду.

Гипотеза. Предполагается, что специальная физическая подготовка и технически правильное выполнение сальто авербах, будут наиболее эффективными при использовании разработанной методики.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть научно – теоретические основы тренировочного процесса;
2. Выявить составляющие сальто авербах;
3. Проследить динамику развития уровня специальной физической подготовки спортсменов;
4. Проанализировать полученные результаты и оценить эффективность используемых методических разработок.

Методы исследования:

1. Анализ научно методической литературы;
2. Тестирование;
3. Педагогические наблюдения;
4. Педагогический эксперимент (Методы экспериментального исследования).

Структура и объем работы

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка в количестве 32 источника, приложения, проиллюстрирована рисунками, таблицами и диаграммами. Общий объем работы составляет 55 страницы. Педагогическое исследования проводилось в СДЮШОР №11 бассейн Саратов. В период: январь 2016 - июнь 2016 год.

История прыжков в воду

Прыжки в воду – это дисциплина, входящая в состав водных видов спорта. Вся суть прыжков в воду, заключается в следующем: спортсмены должны прыгнуть с трамплина или же вышки, выполнив ряд акробатических действий (сальтовых и винтовых вращений) и с минимальными брызгами войти в воду. Судьи оценивают все эти действия и чистоту их выполнения. Если выполняются парные прыжки, то оценивается еще и синхронность действий партнеров.

На Олимпийских играх спортсмены прыгают с 10 метровой вышки и 3 метрового трамплина. В программы остальных соревнований могут входить и другие варианты прыжков.

Так же, прыжки в воду выполняются из различных начальных положений (задней, передней, на руках), с разбега или с места, с выполнением таких элементов, как оборот и полуоборот, винт и полувинт. При этом положение тела тоже меняется, то есть можно сделать элемент согнувшись, прогнувшись и в группировке.

Долгое время в программу Олимпийских Игр входили лишь индивидуальные прыжки с 3-метрового трамплина и 10-метровой вышки. На Играх 2000 года к ним добавились синхронные прыжки – параллельные прыжки двух спортсменов сразу. Инициаторами этого вида выступали советские спортсмены, которые были одними из лидеров в этом состязании. Позже звание лидеров в синхронных прыжках подхватили российские спортсмены.

В настоящее время на Олимпийских Играх и чемпионатах мира «синхронисты» разыгрывают уже четыре комплекта наград: прыжки с 3-метрового трамплина и 10 - метровой вышки (мужчины и женщины).

Развитие трудности элементов в прыжках в воду

1. Анализа тенденций развития прыжков в воду за последние 30 лет, выявил поступательное усложнение программы и усовершенствование техники исполнения прыжков, овладение «погашенным» входом в воду, изменение правил соревнований и системы судейства, введение в программу соревнований синхронных прыжков с трамплина и вышки и прыжков с трамплина 1 метр. Это дает основание прогнозировать дальнейшее развитие прыжков в воду в следующих направлениях:

- совершенствование техники исполнения прыжков спортсменами;
- повышение сложности соревновательных программ и уровней общей и специальной физической подготовленности спортсменов;
- совершенствование методики обучения и тренировки прыжкам в воду;
- совершенствование средств подготовки спортсменов и инвентаря: (трамплинных досок, средств страховки, помощи и вспомогательных спортивных снарядов, тренажерных устройств, средств специализированной подготовки);
- повышение психологической устойчивости и надежности спортсменов при выступлении в ответственных соревнованиях;
- внедрение в практику надежных средств контроля технического исполнения прыжков, а также физического и психофизиологического состояния спортсменов.

2. Установлен оптимальный возраст демонстрации высших спортивных достижений (по результатам Олимпийских игр) для женщин 18-20 лет, для мужчин 23-25 лет, что необходимо учитывать при планировании многолетней подготовки в СДЮШОР и ШВСМ.[7]

3. Анализ динамики КТ произвольных прыжков, соматических показателей и специальной подготовленности сильнейших прыгунов в воду мира за период 1970-1999 гг. выявил линейное увеличение этих характеристик.

4. Определены модельные характеристики сильнейших прыгунов в воду по соматическим, силовым, координационным показателям и подвижности в суставах.

5. Анализ сложности соревновательных программ сильнейших спортсменов мира показал, что при участии в крупнейших соревнованиях рассчитывать на места в финале, а тем более на призовые места возможно, только если спортсмены выступают со сложнейшими программами. В связи с этим были рассчитаны максимальные значения суммарного КТ произвольных прыжков, на которые следует ориентироваться при подготовке программ. Так на трамплине 1 метр суммарный КТ произвольных прыжков у женщин должен быть близок к 12,8-13,4, у мужчин 19,0-19,3 на трамплине 3 метра у женщин 14,9-15,0, у мужчин 20,4-20,9; на вышке у женщин 15,5-15,6, у мужчин 19,7-19,9.[30]

6. Установлено, что для всех спортсменов достигших высоких спортивных результатов характерен ретардированный тип биологического развития, хотя вначале успехов могут добиваться подростки с нормальным и акселерированным развитием.

7. Определены возрастные морфофункциональные критерии прыгунов в воду 9-18 лет.

8. Анализ динамики роста спортивных достижений прыгунов в воду 9 - 15 лет свидетельствует о постоянном увеличении сложности программ

(суммарный КТ). Причем наиболее стремительный рост наблюдается в возрасте от 12 до 18 лет, когда усложняются соревновательные программы спортсменов, увеличивается количество произвольных прыжков.

9. Установлено, что интенсивный рост спортивных результатов у юных спортсменов происходит в основном в периоды стабилизации или снижения годовых приростов размеров тела. Поскольку соматическому росту девочек свойственны более сильные колебания, то и в увеличении у них спортивных результатов можно выделить два четких периода: до пубертатный (10-11 лет) и пубертатный (13-14 лет).

10. Проведенные исследования динамики развития и информативности показателей физической подготовленности показали, что специальные силовые качества у юношей развиваются на протяжении всей многолетней подготовки. У девушек наибольшие приросты силовых и скоростно-силовых качеств наблюдаются в пред пубертатный период.

11. Разработанные нами нормативы физического развития специальной технической подготовленности юных прыгунов в воду в возрастном диапазоне 9-16 лет позволяют обоснованно определять перспективность юных спортсменов по этапам подготовки с учетом биологического возраста и осуществлять планирование, контроль и индивидуализацию многолетней тренировки.

Экспериментальная часть

Организация педагогического исследования

Обучение методике выполнения сальто Авербах в прыжках в воду по средствам батутной подготовки, проводилось в экспериментальной группе из 6 человек (возраст прыгунов в воду от 8 до 12 лет). Нами была разработана программа специальной физической подготовки, которая несколько отличалась от выполняемой ими ранее. Основные отличия в представленной нами специальной физической подготовки, заключались в том, что уклон в разработанной нами программе специальной физической подготовки,

делался на развитие мышечных групп, которые в большей мере участвуют при выполнении правильного сальто Авербах.

Для определения исходного уровня специальной физической подготовки с экспериментальной группой было проведено тестирование по измерению начальных показателей сальто Авербах у прыгунов в воду 8-12 лет, для дальнейшего выявления эффективности изучения сальто Авербах. Тесты представлены в таблице №1

Представленная таблица позволяет достаточно точно отразить уровень батутной подготовки и специальных физических качеств юношей. [30]

Тестирование проводилось на первом занятии эксперимента.

Результаты которого представлены в Приложении №1 (по данным результатам которого и был определен состав экспериментальной группы). В течение шести месяцев три раза в неделю по 30 минут прыгуны в воду 8-12 лет занимались специальной физической подготовкой направленной на правильное выполнение сальто Авербах. В программу экспериментальной группы были включены элементы представленные в таблице №2.

Программа специальной физической подготовки включала в себя следующее:

в понедельник, после основного тренировочного процесса включающего в себя разминку, батутную подготовку, работу на снарядах, экспериментальная группа до начала общей физической подготовки, занималась специальной физической подготовкой включающая в себя:

1. Махи руками, с утяжелителями на батуте - 20 – 50 повторений 3 подхода.

2. Махи руками стоя на полу с экспандером - 20 - 50 повторений 3 подхода.

3. Поднимание туловища на возвышенности, лежа на животе, руки прижаты к ушам - 25 повторений 3 подхода.

4. Отжимания в упоре лежа в наклоне, ноги на возвышенности (тело под 45 градусов) - 40 повторений 3 подхода.

5. Отжимания в упоре лежа в наклоне, ноги на возвышенности (тело под 45 градусов) - 40 повторений 3 подхода.

В среду экспериментальная группа до начала общей физической подготовки, занималась специальной физической подготовкой включающая в себя:

1. Отжимания в стойке на руках - 10 повторений 3 подхода.
2. Подтягивания с поднятыми ногами на 90 – 10 - 20 повторений 3 подхода.
3. Лазание по канату с поднятыми ногами на 90 – 3 повторений 3 подхода.
4. Складки с утяжелителями на руках и ногах - 40 повторений 3 подхода.
5. Складки в группировку со скручивание в правую и левую стороны - 40 повторений 3 подхода.

В пятницу экспериментальная группа до начала общей физической подготовки, занималась специальной физической подготовкой включающая в себя:

1. Лодочки с утяжелителями - 40 повторений 3 подхода.
2. Поднимание ног лежа на животе на возвышенности с утяжелителями - 40 повторений 3 подхода.
3. Перекаты лежа на полу, с живота на спину, и обратно, в обе стороны, руки и ноги не касаются пола – 8 - 10 повторений 3 подхода.
4. Поднимание ног в высокий угол на полу – 8 - 10 повторений 3 подхода.
5. Поднимание прямых ног на шведской стенке, из вися, до касания рук с экспандером – 20 повторений 3 подхода.

Все эти упражнения экспериментальная группа делала на протяжении 3 месяцев, после чего нами были произведены изменения в их специальной физической подготовке. Привычные упражнения остались, а количество повторений и подходов сократилось вдвое. Это делалось для того, чтобы все

те мышечные группы, которые мы прорабатывали в течение 3 месяцев оставались в тонусе, а на смену им (в качестве специальной физической подготовки), я поставила следующие упражнения:

В понедельник:

1. Приседание со штангой не более веса своего тела - 20 повторений 3 подхода.

2. Поднимания на носки на одной ноге и другой поочередно - 30 повторений 3 подхода.

В среду:

1. Из упора присев, пережат на спину в группировку, пережатом обратно, прыжок в верх с одной и другой ноги - 10 повторений 3 подхода.

2. Прыжки на одной и другой ноге с утяжелителями на акробатической дорожке - 30 повторений 3 подхода.

3. Подтягивания с поднятыми ногами на 90 – 10 - 20 повторений 3 подхода.

В пятницу:

1. Приседание со штангой не более веса своего тела - 20 повторений 3 подхода.

2. Прыжки на одной и другой ноге с утяжелителями на акробатической дорожке - 30 повторений 3 подхода.

3. Из упора присев, пережат на спину в группировку, пережатом обратно, прыжок вверх с одной и другой ноги - 10 повторений 3 подхода.

4. Поднимания на носки на одной ноге и другой поочередно - 30 повторений 3 подхода.

5. Поднимание прямых ног на шведской стенке, из вися, до касания рук с экспандером – 20 повторений 3 подхода.

Результаты исследования и их анализ

Руководствуясь: литературой по прыжкам в воду, советами тренеров и своим опытом, нами проводилось данное исследование с экспериментальной группой, состоящей из шестерых человек. Результаты проведенного

эксперимента: (результаты тестирования) представлены в приложениях № 2 и №3, где приложение №2, это контрольная группа, а приложение №3 – экспериментальная группа.

Из тех данных, которые представлены в приложения № 2 и №3, мы можем видеть положительную динамику развития, как специальной физической подготовки, так и правильного выполнения сальто Авербах по средствам батутной подготовки у прыгунов в воду 8-12 лет. Педагогический эксперимент позволяет увидеть нам то, что применение данной методики, в прыжках в воду, привело к росту показателей специальной физической подготовки в данной области. Прыгуны в воду экспериментальной группы, которые ранее не выполняли сальто Авербах по истечении 6 месяцев эксперимента, смогли правильно выполнить их. Разработанная нами методика оказывает положительное влияние на развитие, как специальной физической подготовки, так и методически правильного выполнения сальто Авербах по средствам батутной подготовки у прыгунов в воду 8-12 лет. Исходя из данных полученных в ходе эксперимента, можно сделать вывод о том, что педагогический эксперимент имеет положительный результат.

Заключение

Для проведения данного эксперимента мною были проанализированы: как процесс самой тренировочной деятельности так множество источников литературы, которые позволили нам разработать данную методику.

После анализа литературы и отбора прыгунов в воду для данного эксперимента, нами были проведены контрольные нормативы по специальной физической подготовке, опираясь на полученные результаты, была разработана специальная методика выполнения сальто авербах в прыжках в воду. Во время проведения данного эксперимента (продолжительностью 6 месяцев), было всего три этапа, по 2 месяца каждый, после прохождения каждого этапа, привычные упражнения оставались, а количество их подходов сокращалось вдвое. Это позволяло оставлять мышцы

в тонусе, а по мере добавления новых упражнений, так же и прорабатывать новые группы мышц.

Оценивание результатов эксперимента (изменение уровня специальной физической подготовки детей 8 – 12 лет) осуществлялось при помощи выполнения сальто авербах с батута на маты. Для обеспечения наглядности полученных в ходе эксперимента результатов в моей работе представлено графическое изображения в виде диаграммы. В результате проведения эксперимента у детей 8 - 12 лет, участвующих в нем, заметно повысился уровень специальной физической подготовки, что доказывает положительное влияние данных методических разработок.

Выводы

Для успешного овладения и правильного выполнения сальто авербах, нами было сделано следующее:

1. Были рассмотрены научно – теоретические основы самого тренировочного процесса и применены следующие принципы: Принцип непрерывности процесса физического воспитания; Принцип системного чередования нагрузок и отдыха; Принцип постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий; Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; Принцип циклического построения занятий; Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;

2. Далее были выявлены составляющие сальто авербах, описанные в главе 1.3.

3. Опираясь на полученные начальные данные по специальной физической подготовке, нами была разработана данная методика, которая дала возможно проследить динамику развития в экспериментальной и контрольной группе, в работе присутствуют диаграммы.

4. Опираясь на данные полученные в результате эксперимента, представленные в виде диаграмм, можно сделать вывод, о положительном

влиянии используемых методических разработок на тренировочный процесс и на занимающихся в целом.

В результате проведения данного эксперимента хочу так же отметить следующие положительные стороны: увеличение уровня специальной физической подготовки в целом, у всей экспериментальной группы, возрос интерес к изучению новых упражнений и самостоятельным занятиям.

В результате чего можно сделать вывод о положительном влиянии разработанной нами методики на учебно – тренировочный процесс и на детей в целом.