

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических  
основ физического  
воспитания

АВТОРЕФЕРАТ  
бакалаврской работы на тему:

**«МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ОПОРНОМУ  
ПРЫЖКУ РОНДАТ САЛЬТО НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ»**

студента 4 курса 417 группы Института физической культуры и спорта  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль  
«Физическая культура»

**ТАРХАНОВОЙ ОКСАНЫ АЛЕКСЕЕВНЫ**

Научный руководитель  
старший преподаватель  
подпись, дата

\_\_\_\_\_ Е.А. Семенова

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент  
подпись, дата

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Саратов 2020

## Краткое содержание работы

Сегодня мне бы хотелось поговорить о, пожалуй, одном из самых красивых, зрелищных и в то же время сложных видов спорта, который включен в состав Олимпийских игр, это спортивная гимнастика. Сам вид спорта разделен на женскую спортивную гимнастику и мужскую. Спортсмены соревнуются как в командном многоборье, так и в личном. Девушки выступают на 4 снарядах, а мужчины на 6. В состав женского многоборья входят такие снаряды как: опорный прыжок, бревно, брусья разной высоты и вольные упражнения. В состав мужского многоборья включены: вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья и перекладина.

Но за всей его красотой скрывается, тот невероятный и ежедневный труд, который приходится выполнять спортсмену и тренеру. После Олимпийских игр в Сиднее, когда система оценок сложности выполняемых комбинаций была изменена, началась гонка за сложностью. Иногда в угоду чистоте. Многие спортсмены, даже на международной арене стали делать элементы, которые еще не были готовы, и заявляя их именными (первыми исполнителями), не могли справиться с ними, их не защитывали, а некоторые даже запрещали. Ярким примером запрета, был опорный прыжок, украинского гимнаста Игоря Радивилова, на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро, он выполнял переворот вперед, 3.5 сальто вперед в группировке. Судьи прыжок защитали, и сразу же запретили, в связи с высоким уровнем травмоопасности.

В связи с этим хотелось бы рассмотреть процесс обучения опорному прыжку девочек 9 – 11 лет такому элементу, как «цукахара» (рондат, сальто назад в группировке).

Одним из важных, основополагающих факторов спортивной подготовленности гимнастов является непосредственно, физическая подготовка, которая направлена на совершенствование двигательной

функции спортсмена путем развития всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Основным средством тренировочного процесса являются физические упражнения. Которые включают в себя общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку, которые вместе развивают физические способности и формируют техническую подготовленность, необходимую в спортивной гимнастике.

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

В спортивной гимнастике в основном преобладают упражнения скоростно-силового характера. Поэтому важное место, в правильной подготовке, во время учебно-тренировочного процесса по спортивной гимнастике занимают скоростно-силовые способности спортсмена. Вместе с тем, практическая работа во время тренировочного процесса показала, что степень развития скоростно-силовых способностей девочек 9– 11 лет находится на невысоком уровне развития и требует технологической перестройки в управлении и содержании программного материала и методике обучения.

**Актуальность исследования** диктуется необходимостью повышения уровня специальной физической подготовки девочек 9 - 11 лет, применяя средства и методы, с учетом их физической подготовленности для освоения технически правильного выполнения опорного прыжка «Цукахара» в спортивной гимнастике (рондат, сальто назад).

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс гимнасток 9 – 11 лет.

**Предмет исследования:** Обучение технически правильному выполнению опорного прыжка «Цукахара» в спортивной гимнастике (рондат, сальто назад), гимнасток 9 – 11 лет.

**Цель исследования:** Доказать эффективность разработанной методики на повышение уровня технически правильного выполнения опорного прыжка «Цукахара» в спортивной гимнастике (рондат, сальто назад).

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть научно – теоретические основы тренировочного процесса;
2. Выявить составляющие опорного прыжка «Цукахара»;
3. Проследить динамику развития уровня специальной физической подготовки девочек 9 – 11 лет;
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).

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что специальная физическая подготовка и разработанная нами методика обучения выполнения опорного прыжка «Цукахара», будут наиболее эффективными.

**Структура и объем работы**

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка в количестве 31 источников, и приложения, проиллюстрирована таблицами. Общий объем работы составляет 54 страниц. Педагогическое исследование проводилось в ГОУДОД СШОР “Надежда губернии” города Саратова. В период: январь 2019 - июнь 2019 год.

**Организация педагогического исследования**

Обучение технически правильному выполнению опорного прыжка «Цукахара» в спортивной гимнастике (рондат, сальто назад), проводилось в

экспериментальной группе из 5 человек (возраст гимнасток 9– 11 лет). Им была представлена программа СФП, значительно отличавшаяся от их привычной. Отличия заключались в использовании нами разработанной методики обучения опорного прыжка «Цукахара»

Для выявления исходного уровня специальной физической подготовки с экспериментальной группой было проведено тестирование по измерению начальных показателей основных физических качеств, для дальнейшего выявления эффективности изучения опорного прыжка «Цукахара».

Тестирование девочек было проведено на первом занятии эксперимента.

В течение шести месяцев три раза в неделю по 40 минут девочки 9-11 лет занимались специальной физической подготовкой направленной на правильное освоение и выполнению опорного прыжка «Цукахара».

Программа специальной физической подготовки состояла из следующей программы:

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. Стойка на время – 60 сек 2 подхода
2. Рондат на полу по линии – 20 раз 3 подхода
3. Бег с отягощением – 20 раз 2 подхода
4. Чередование медленных и быстрых подъемов ног на шведской стенке – 5\*5 раз 3 подхода
5. Прыжки на батуте – 50 качей 3 подхода

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

1. Прыжки на батуте – 50 качей 3 подхода

2. Проходка на кистях в упоре лежа с сохранением осанки – 10-30 м 3 подхода

3. Подскоки в стойку на руках с сохранением осанки – 20-30 раз 2 подхода

4. Подъемы ног назад в висе лицом к шведской стенке с отягощением – 20-30 раз 2 подхода

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

1. Прыжки на батуте – 50 качей 3 подхода

2. Бег с отягощением – 20 раз 2 подхода

3. Рондат на полу по линии – 20 раз 3 подхода

4. Подскоки в стойку на руках с сохранением осанки – 20-30 раз 2 подхода

Все эти упражнения экспериментальная группа делала на протяжении 2 месяцев, после чего мною 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 2 месяцев оставались в тонусе, а на смену им (в качестве специальной физической подготовки), я поставила следующие упражнения:

В понедельник:

1. Сальто назад в группировке - 10 повторений 3 подхода.

2. Сальто вперед с поворотом на 180, сальто назад в группировке - 10 повторений 1 подход.

3. Рондат на полу по линии с приземлением на возвышенность – 10 повторений 1 подход.

В среду:

1. Сальто назад с живота – 10 повторений 1 подход.

2. Сальто назад со спины – 10 повторений 1 подход.

3. Курбет, сальто назад на гимнастической дорожке – 10 повторений 1 подход.

В пятницу:

1. Рондат на полу по линии с приземлением на возвышенность – 10 повторений 1 подход.

2. Рондат с прокрутом на спину – 10 повторений 1 подход.

3. Сальто назад со спины – 10 повторений 1 подход.

После прохождения этих двух месяцев, я сделала промежуточное тестирование и посмотрела на результаты их специальной физической подготовки. После получения этих данных, я сделала новый комплекс упражнений, который гимнастам предстояло делать после завершения работы над предыдущими.

В понедельник:

1. Рондат с прокрутом на спину – 10 повторений 1 подход.

2. Сальто назад со спины – 10 повторений 1 подход.

3. Рондат сальто назад через мягкие маты в поролоновую яму – 10 повторений 1 подход.

В среду:

1. Сальто вперед с поворотом на 180, сальто назад в группировке - 10 повторений 1 подход.

2. Двойное сальто с поворотом на 180 в первом сальто – 5 повторений 1 подход.

3. Рондат сальто назад через опорный прыжок (с подстраховкой тренера) на мягкие маты – 5 повторений 1 подход.

В пятницу:

1. Рондат с прокрутом на спину – 10 повторений 1 подход.

2. Сальто назад с живота – 10 повторений 1 подход.

3. Рондат сальто назад через опорный прыжок (с горкой) на мягкие

маты – 3 – 5 повторений 1 подход.

### Результаты исследования и их анализ

Руководствуясь: литературой по спортивной гимнастике, советами тренеров и своим опытом, нами было проведено данное исследование с экспериментальной группой, состоящей из пяти человек.

Для того, чтобы можно было наглядно проследить динамику прогресса у девочек контрольной и экспериментальной группы, проводились промежуточные тесты, которые они сдавали по истечении 2 месяцев.

Первый тест по завершении 2 месячного тренировочного цикла: На опорном прыжке с разбега рондат на ноги, на горку матов, которая равна высоте стола опорного прыжка.

Второй тест по завершении 4 месячного тренировочного цикла: На опорном прыжке с разбега рондат с прокрутом на спину, на горку матов, которая на 10см. выше стола опорного прыжка.

Третий тест по завершении 6 месячного тренировочного цикла: На опорном прыжке с разбега рондат сальто назад в группировке.

Результаты тестирования по специальной физической подготовке в **контрольной группе** после окончания 6 месячного тренировочного цикла.

ФИО \ Тесты	1	2	3
Спортсмен 1	+	-	+
Спортсмен 2	+	+	-
Спортсмен 3	+	+	-
Спортсмен 4	+	-	+
Спортсмен 5	+	-	-

**Результаты тестирования по специальной физической подготовке в экспериментальной группе после окончания 6 месячного тренировочного цикла.**

ФИО / Тесты	1	2	3
Спортсмен 1	-	+	+
Спортсмен 2	+	-	+
Спортсмен 3	+	+	+
Спортсмен 4	+	+	-
Спортсмен 5	-	-	+

Из данных диаграмм мы можем видеть положительную динамику развития, как специальной физической подготовки, так и правильного выполнения опорного прыжка «Цукахара» у девочек 9-11 лет. Педагогический эксперимент позволяет увидеть нам то, что применение данной методики, по спортивной гимнастике, привело к росту показателей специальной физической подготовки в данной области. Гимнастки экспериментальной группы, которые ранее не выполняли опорного прыжка «Цукахара», по истечении 6 месяцев эксперимента, смогли технически правильно и практически безошибочно выполнить его. Разработанная нами методика оказывает положительное влияние на развитие, как специальной физической подготовки, так и правильного выполнения опорного прыжка «Цукахара» у девочек 9-11 лет. Исходя из данных полученных в ходе

эксперимента, можно сделать вывод о том, что педагогический эксперимент имеет положительный результат.

## Заключение

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

В процессе анализа литературы и отбора гимнастик для учебно-тренировочного эксперимента, нами были проведены контрольные тесты по специальной физической подготовке, опираясь на полученные результаты, мы разработали специальную методику выполнения опорного прыжка «Цукахара». Во время проведения тренировочного эксперимента (продолжительностью 6 месяцев), мы разделили его на три этапа, по 2 месяца каждый, после прохождения каждого этапа, привычные упражнения оставались, а количество их подходов сокращалось вдвое. Это позволяло оставлять мышечный корсет в тонусе, а по мере добавления нового комплекса специальных физических упражнений, прорабатывать новые группы мышц.

Оценивание результатов эксперимента (изменение уровня специальной физической подготовки девочек 9 – 11 лет) осуществлялось при помощи выполнения опорного прыжка «Цукахара». Для обеспечения наглядности полученных в ходе эксперимента результатов в нашей работе представлено графическое изображения в виде диаграммы. В результате проведения эксперимента у девочек 9-11 лет, участвующих в нем, заметно повысился уровень специальной физической подготовки, что доказывает положительное влияние данных методических разработок.

**Вывод.** Для успешного овладения и правильного выполнения опорного прыжка «Цукахара», нами была проведена следующая специальная работа:

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 опорного прыжка «Цукахары», такие как: влияние разбега и толчковой фазы на успешное и технически правильное выполнение опорного прыжка, а так же и некоторые другие технические аспекты, представленные в первой главе.
3. Опираясь на полученные начальные данные по специальной физической подготовке, нами была разработана представленная методика, которая дала возможно проследить динамику развития в экспериментальной и контрольной группе, в дипломной 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 хотелось бы 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.