

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ САЛЬТОВЫМ И ВИНТОВЫМ
ВРАЩЕНИЯМ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ПОСРЕДСТВОМ
БАТУТНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 331 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Арушанян Кристины Славовны

Научный руководитель

кан. педаг. наук,
доцент

_____ Д.В. Николаев
подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. философ. наук,
доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов 2021

Введение

Спортивная гимнастика, в наше время занимает лидирующее место среди самых сложных и вместе с тем зрелищных видов спорта. Скорость, с которой она развивается и, переходит на новый уровень, заставляет людей с каждым разом все больше восхищаться этим спортивным видом. Еще до 1970 года акробатика гимнастов состояла из простых прыжков, и не превышала уровень одного сальто, а винтовое вращение ограничивалось поворотом на 360 градусов. Прошло не так много лет, а уровень нынешних спортсменов кажется недостижимым. Тройное сальто, четыре винта, соединение двойного сальто с тремя винтами – вот каких высот достигла современная гимнастика. Чего стоит нам ждать в будущем, возможно ли, что физические возможности спортсменов еще не достигли предела?

В этом смысле существует потребность в постоянном изучении и исследовании новых методов обучения сложной координации движений в спортивной гимнастике. Интересно, как человек, не обладая сверхъестественными способностями, имея общие рабочие навыки, может выполнять такой тип комплекса элементов как сальто вперед или назад, и с помощью чего такие спортивные результаты были достигнуты. Нет сомнений в том, что результат, который спортсмены-гимнасты показывают на крупнейших соревнованиях, на Чемпионате Европы, Чемпионате Мира или в рамках Олимпийских игр, связан со всеми аспектами сложных этапов подготовки.

На всех этапах подготовки и тренировок основным средством достижения таких результатов являются физические упражнения, которые подразделяются на общие и специальные упражнения, в совокупности развивающие физические способности и форму, необходимую технику подготовки в выбранном виде спорта. Спортсменам нужны оба вида физических упражнений.

Общеразвивающие тренировки служат основой для овладения техникой гимнастических упражнений, а также для избегания различных

видов травм. Общие физические упражнения развивают все группы человеческих мышц, способствуя укреплению мышечного корсета, что в совокупности обеспечивает высокую защищенность от внешних воздействий на организм человека в процессе тренировок, таких как падения со снаряда, падения на снаряд и прочее.

Достичь цели, поставленной в спортивном процессе, можно только в том случае, если все этапы подготовки будут способствовать улучшению функциональных возможностей организма спортсмена и укреплению его здоровья.

Общеразвивающие тренировки также являются важным фактором, формирующим подготовку спортсмена-гимнаста, поскольку они направлены на улучшение моторики спортсмена с целью развития их физических качеств движения: выносливости и гибкости, силы и скорости, координации и прочего.

В целях тренировки двигательных навыков, то есть для технической подготовки, спортсменам-гимнасткам необходимо развивать собственно функциональные возможности тела, а именно: повышать силу и эластичность различных групп мышц, развивать навыки координации, повышать выносливость динамических или статических усилий, увеличивать эффективность сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.д.

В процессе обучения физическим упражнениям, то есть при формировании технических навыков, все эти задачи решаются недостаточно. Нередко спортсмен-гимнаст, пытаясь овладеть техникой выполнения упражнений и при этом не подготовив должным образом собственный организм, допускает серьезные технические ошибки.

Например, если прежде укрепления мускулов рук и плечевого пояса выполнить подъем махом на кольцах вперед, то при движении до упора руки будут сильно сгибаться, а плечи будут опускаются вниз. Повторение этого упражнения с обозначенными ошибками приводит к его закреплению в неправильной технике. В этой связи в спорте без достижения высокого

уровня специальной и физической подготовленности нельзя всерьез ставить цели о покорении больших спортивных вершин.

Физические упражнения специального характера и направленности в подготовке спортсмена будут преобладать после выполнения им норматива и получения звания «мастер спорта», а также после выбора профиля спортивной гимнастики.

Среди тренировок специального характера отдельное место занимает батутная подготовка, являющаяся важной частью тренировочного процесса в спортивной гимнастике.

В этой связи **актуальность исследования** обусловлена необходимостью повышения уровня тренировок на батуте с использованием средств и методов, учитывающих физическое состояние спортсменов-гимнастов, в целях обучения сальтовым и винтовым вращениям, которые являются базовыми элементами спортивной гимнастики.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс гимнастов, в контрольной и экспериментальной группах, в количестве 6 спортсменов.

Возраст 14-16 лет, 1 взрослый разряд.

Предмет исследования: Обучение технике сальтовых и винтовых вращений гимнастов, с использованием батутной подготовки.

Цель исследования: Доказать эффективность разработанной методики на повышение уровня технического выполнения сальтовых и винтовых вращений посредством батутной подготовки.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть научно-теоретические основы тренировочного процесса;
2. Выявить составляющие основы элементов сальтовых и винтовых вращений;
3. Проследить динамику развития уровня специальной физической подготовки спортсменов;

4. Проанализировать полученные результаты и оценить эффективность используемых методических разработок;

5. Разработка методики подготовки спортсменов и апробация ее на практике.

Методы исследования:

1. Анализ научно методической литературы;

2. Тестирование;

3. Педагогическое наблюдение;

4. Педагогический эксперимент

5. Метод статистических вычислений

Гипотеза. Предполагается, что специальная физическая подготовка, в том числе включающая элементы батутной подготовки для выполнения технически правильных сальтовых и винтовых вращений, будет способствовать их результативному освоению.

Структура и объем работы соответствуют целям и задачам исследования.

Магистерская работа состоит из введения, главы, экспериментальной части, заключения, библиографического списка в количестве 51 источников, и приложения, проиллюстрирована таблицами и диаграммами. Общий объем работы составляет 60 страниц. Педагогическое исследования проводилось СОДЮСШ «Надежда Губернии» в гимнастическом зале Дворца Спорта, МУП «физкультурно-спортивный комплекс». В период: сентябрь 2019 - февраль 2020 год.

Основное содержание работы

В спортивной гимнастике большое значение имеет разнообразие гимнастических движений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела.

Поэтому **цель исследования:** Доказать эффективность разработанной методики на повышение уровня технического выполнения сальтовых и винтовых вращений посредством батутной подготовки.

Для того чтобы решить цель надо решить ряд **задач:**

1. Рассмотреть научно – теоретические основы тренировочного процесса;
2. Выявить составляющие сальтовых и винтовых вращений;
3. Проследить динамику развития уровня специальной физической подготовки спортсменов;
4. Проанализировать полученные результаты и оценить эффективность используемых методических разработок;
5. Разработать методику обучения сложных координационных движений в спортивной гимнастике.

В нашем эксперименте мы использовали следующие **методы:**

1. Анализ научно методической литературы - при изучении и использовании литературных источников были выявлены основные составляющие развития координационно - сложных элементов;
2. Тестирование;
Использование тестов, выявляющих уровень развития координационных способностей.

Были использованы следующие тесты:

- А) Прыжки вверх с подниманием прямых рук из упора присев;
- Б) Приседания на одной и другой ноге;
- В) Поднимания на носках;
- Г) Махи руками снизу, через стороны, вверх, с утяжелителями;

Д) Прыжок с возвышенности в доскок.

3. Педагогическое наблюдение .

На всех этапах исследовательской работы использовался метод педагогических наблюдений. Объектом наблюдений стали тренировочные занятия с гимнастами СОДЮСШ «Надежда Губернии»;

4. Педагогический эксперимент является основным методом исследований. Целью эксперимента являлась выявление эффективных методик развития сложных координационных способностей.

5. Метод математической статистики - в данной исследовательской работе мы можем выделить описательную статистику, теорию оценивания и теорию проверки гипотез.

Педагогическое исследования проводилось с гимнастами СОДЮСШ «Надежда Губернии» в гимнастическом зале Дворца Спорта. В исследовании принимали участие контрольная и экспериментальная группы. Контрольная группа занималась по базовой методике, экспериментальная – по разработанной нами методике. Обучение методике выполнения сальтовым и винтовым вращениям в спортивной гимнастике посредством батутной подготовки, проводилось в экспериментальной группе из 5 человек (возраст гимнастов от 14 до 16 лет). Им было предложено опробовать программу СФП, несколько отличавшуюся от их привычной, Отличия заключались в том, что уклон в этой программе СФП делался на подготовку гимнастов к технически грамотному выполнению сальтовых и винтовых вращений и в состав этой программы входили сложно-координационные упражнения.

Для определения исходного уровня специальной физической подготовленности, с экспериментальной группой было проведено тестирование по измерению начальных показателей сальтовых и винтовых вращений у гимнастов 14-16 лет, для дальнейшего выявления эффективности изучения сальтовых и винтовых вращений. Тесты представлены в таблице №1 Приложения А.

Представленная таблица позволяет достаточно точно отразить уровень развития специальных физических качеств юношей.

Тестирование юношей было проведено на первом занятии эксперимента.

Результаты данного эксперимента представлены в таблице № 2 Приложения Б. В течение шести месяцев три раза в неделю по 45 минут гимнасты 14-16 лет занимались специальной физической подготовкой направленной на выполнение сальтовых и винтовых вращений. В программу экспериментальной группы были включены упражнения, представленные в таблице №3 Приложения В.

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, включающей в себя:

1. Прыжки вверх с подниманием прямых рук из упора присев - 20 повторений 3 подхода.
2. Приседания на одной и другой ноге - 10 повторений 3 подхода.
3. Поднимания на носках - 30 повторений 3 подхода.
4. Махи руками снизу, через стороны, вверх, с утяжелителями на батуте - 20 – 50 повторений 3 подхода.
5. Прыжок с возвышенности в доскок - 10 повторений 3 подхода.

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

1. «Складки» в группировку - 40 повторений 3 подхода.
2. «Складки» со скручивание в правую и левую стороны - 40 повторений 3 подхода.
3. «Лодочки» - 40 повторений 3 подхода.

4. Поднимание ног лежа на животе на возвышенности - 40 повторений 3 подхода.

5. Махи руками снизу, через стороны, вверх, с утяжелителями на батуте - 20 – 50 повторений 3 подхода.

6. Прыжок с возвышенности в доскок - 10 повторений 3 подхода.

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

1. Стойка на руках сек. - 30 секунд 3 подхода.

2. «Отжимания» в упоре лежа - 50 повторений 3 подхода.

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

4. Махи руками снизу, через стороны, вверх, с утяжелителями на батуте - 20 – 50 повторений 3 подхода.

5. Прыжок с возвышенности в доскок - 10 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), мы поставили следующие упражнения:

В понедельник:

1. Стоя лицом к гимнастической стенке, руки подняты вверх (упражнение с экспандером), приведение прямых рук к бедрам и обратно - 20 повторений 3 подхода.

2. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки в стороны (упражнение с экспандером), сведение прямых рук перед грудью и обратно - 20 повторений 3 подхода.

3. Стоя лицом к гимнастической стенке, руки перед грудью (упражнение с

экспандером), разведение прямых рук в стороны и обратно - 20 повторений 3 подхода.

4. Махи руками снизу, через стороны, вверх, с утяжелителями на батуте - 20 – 50 повторений 3 подхода.

5. Прыжок с возвышенности в доскок - 10 повторений 3 подхода.

В среду:

1. Поднимание ног лежа на животе на возвышенности - 40 повторений 3 подхода.

2. Поднимание туловища лежа на животе на возвышенности - 40 повторений 3 подхода.

3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине - 20 повторений 3 подхода.

4. «Перекаты» лежа на полу, с живота на спину, и обратно, в обе стороны, руки и ноги не касаются пола – 8-10 повторений 3 подхода.

5. Махи руками снизу, через стороны, вверх, с утяжелителями на батуте - 20 – 50 повторений 3 подхода.

6. Прыжок с возвышенности в доскок - 10 повторений 3 подхода.

В пятницу:

1. Из вися на согнутых руках, на перекладине, вис спереди, и обратно 8 -10 повторений 3 подхода.

2. Из вися сзади на перекладине, силой, в вис прогнувшись и обратно 8 -10 повторений 3 подхода.

3. Из вися спереди, на перекладине, силой вис прогнувшись и обратно - 8 -10 повторений 3 подхода.

4. Поднимание прямых ног на гимнастической стенке, из вися, до касания рук 20 повторений 3 подхода.

5. Махи руками снизу, через стороны, вверх, с утяжелителями на батуте 20 – 50 повторений 3 подхода.

6. Прыжок с возвышенности в «доскок» - 10 повторений 3 подхода.

В конце эксперимента проводилось в обеих группах итоговое тестирование, в которых мы смогли увидеть результаты и сделать определенные выводы.

Заключение

Для проведения эксперимента, обозначенного в исследовании, был проанализирован как сам процесс тренировочной деятельности, так и литературные источники, которые позволили разработать собственную методику.

Проанализировав литературу и отобрав спортсменов-гимнастов для этого эксперимента, был проверен контроль специальных нормативов физической подготовки, по полученным результатам разработали специальную технику выполнения прыжков сальто и винтовых вращений. Эксперимент в общем длился 6 месяцев (два этапа по 3 месяца каждый). После прохождения каждого этапа обычные упражнения сохраняются, а количество подходов к ним сокращается вдвое. Это позволило гимнастам поддерживать мышцы в тонусе. В качестве дополнения к основным упражнениям, спортсмены работали над новыми группами мышц.

Оценка результатов эксперимента (изменение уровня специальной подготовленности) проводилась путем выполнения таких упражнений, как «сальто вперед» и «винт вперед».

Для обеспечения наглядного качества результатов, полученных в ходе эксперимента, в работе представлены графические изображения в виде диаграмм. В результате эксперимента уровень общей физической подготовки у участвовавших в исследовании мальчиков и девочек 14-16 лет значительно повысился, что свидетельствует о положительном влиянии данных методических разработок.

Выводы

Для успешного овладения и методически грамотного выполнения гимнастических элементов «сальто» и «винт», в работе было проделано следующее:

1. Были рассмотрены научно – теоретические основы тренировочного процесса, в ходе чего были изучены и охарактеризованы следующие принципы тренировочной деятельности:

- непрерывность процесса физического воспитания;
- системность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенное наращивание тренировочного процесса;
- баланс динамики нагрузок;
- цикличность обучения;
- адекватность направлений физического воспитания согласно возрасту.

2. Опираясь на полученные начальные данные по специальной физической подготовке, нами была разработана данная методика, которая дала возможность проследить динамику развития в экспериментальной и контрольной группе.

3. Опираясь на данные полученные в результате эксперимента, представленные в виде диаграмм и таблиц, нами выявлены признаки положительного влияния используемых методических разработок на тренировочный процесс и на занимающихся в целом.

В результате проведенного эксперимента можно выделить следующие положительные аспекты: повышение уровня специальной физической подготовки всей экспериментальной группы, повышение интереса к изучению новых упражнений и самодисциплины в тренировках.

Таким образом, выдвинутая в исследовании гипотеза о том, что специальная физическая подготовка и технически грамотное выполнение сальтовых и винтовых вращений будут наиболее эффективными при использовании разработанной методики, подтвердилась.