

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ВЛИЯНИЕ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РЕЗУЛЬТАТЫ
ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОК 10-12 ЛЕТ ГРУПП
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Каравайкиной Виктории Алексеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Многие виды спорта не в полной мере оснащены современными программами, методиками подготовки квалифицированных спортсменов, что затрудняет процесс совершенствования спортивного мастерства занимающихся. Одним из таких видов является спортивная акробатика, где недостаточно конкретизировано и систематизировано содержание тренировочного процесса акробатов. Научные исследования содержания тренировочного процесса акробатов немногочисленны и носят фрагментарный характер.

«Постоянный рост спортивных результатов возможен только на основе непрерывного совершенствования содержания тренировочного процесса. Спортивная акробатика достигла значительных высот в своем развитии, увеличилась численность занимающихся, усложнилась соревновательная программа, повысились динамизм и красота упражнений. Однако обозначились и проблемы, тормозящие рост спортивного мастерства занимающихся: недостаточная разработанность планирования и организации учебно-тренировочного процесса, а также отсутствие конкретизированного и систематизированного содержания тренировочной нагрузки на этапе спортивного совершенствования, что и определяет актуальность нашего исследования» [1–4].

В построении и совершенствовании тренировочного процесса акробатов определение основополагающего набора упражнений (базовых упражнений) на том или ином этапе спортивной карьеры является актуальным. Определение и своевременное использование базовых упражнений создает потенциал для быстрого обучения новым современным упражнениям и успешного построения спортивной карьеры.

Объект исследования. Тренировочный процесс акробатов 10-12 лет в группах спортивного совершенствования.

Предмет исследования. Средства технической подготовки акробатов 10-12 лет на этапе спортивного совершенствования.

Цель исследования. Выявить эффективность предлагаемой нами модели тренировочного микроцикла с использованием подобранных базовых упражнений в процессе занятий акробатов 10-12 лет групп спортивного совершенствования.

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

- на основе обзора и анализа учебно-методической и научной литературы изучить значение физической подготовки в тренировочном процессе акробатов.
- оценить специально-двигательную подготовленность акробатов на этапе спортивного совершенствования.
- разработать содержание физической подготовки акробатов на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что определение базовых упражнений акробатов 10-12 лет групп спортивного совершенствования и построение с их использованием модели микроцикла тренировочной нагрузки позволит совершенствовать тренировочный процесс и повысить его эффективность, следовательно, конкретизация и систематизация содержания тренировочного процесса спортсменов на этапе спортивного совершенствования помогут в совершенствовании технической подготовленности занимающихся и улучшении соревновательного результата.

В ходе работы мы опирались на научно-исследовательские труды таких специалистов в сфере физического воспитания и спорта как Ю.В. Верхошанский, В.И. Филимонов, А.Я. Муллагильдина и др., а также личный опыт. Проведён анализ литературных источников авторов Лисицкая, Орлов, Ротерс, Чайкин и др. по обозначенному направлению. Проведен анализ

научно-методической литературы, проведено теоретико-методическое обучение детей 10-12 лет на занятиях спортивной акробатикой,

Структура и содержание бакалаврской работы. Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников в количестве 28.

В первой главе «Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования» были рассмотрены вопросы:

- особенности обучения движениям в видах спорта со сложной координационной структурой;
- особенности тренировки акробатов 10-12 лет на этапе спортивного совершенствования.

Во второй главе «Исследование эффективности экспериментальной модели тренировочного микроцикла» были выявлены результаты применения разработанной нами методики.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2021 по февраль 2022 г. на базе МАОУ ДОД СДЮСШОР № 3 г. Маркс. В исследовании приняло участие 16 спортсменок, специализирующихся в женских групповых упражнениях, выступающих по программе мастеров спорта. Организация исследования проходила в три этапа.

Основное содержание работы

В спортивной акробатике существуют понятия правил и норм. Поиск критерия предполагает сочетание акробатических упражнений независимо от индивидуальных характеристик. За каждым простым и красивым движением скрывается правильная техника. Для достижения отличного технического исполнения акробат должен обладать хорошей физической подготовкой. Методика подготовки и обучения современных акробатов в первую очередь включает в себя различные фазы обучения для детального понимания сложной кинематики и динамических характеристик движения. Изучение позы или системы тела спортсмена позволяет эффективно решать теоретические, методические и практические вопросы подготовки к упражнениям в спортивной акробатике.

Актуальность данной работы обусловлена важностью физической подготовки для выполнения различных элементов темповых и балансовых упражнений в спортивной акробатике. В связи с повышением требований к результативности и надежности результатов атлетической подготовки и необходимостью разработки научно обоснованных методов тренировки для физического воспитания акробатов, критерии и стандарты в спортивной акробатике являются важным понятием.

Методика подготовки и обучения современных акробатов в первую очередь предполагает различные этапы обучения для точного понимания сложных кинематических и динамических характеристик движения. Изучение позы или системы тела спортсмена позволяет эффективно решать теоретические, методические и практические вопросы подготовки к упражнениям в спортивной акробатике.

Цель исследования: Конкретизировать и систематизировать содержание тренировочных процессов акробатов на этапе спортивной подготовки. Выявить эффективность предлагаемой нами модели тренировочного микроцикла с использованием подобранных базовых

упражнений в процессе занятий акробатов 10-12 лет групп спортивного совершенствования.

Проанализировать эффективность методики развития координации у девочек 10-12 лет на уроках спортивной акробатики.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования, раскрыть методы и средства, используемые для развития координационных способностей на занятиях акробатикой у девочек 10 – 12 лет.
2. Разработать и обосновать экспериментальную методику, направленную на развитие координационных способностей.
3. Экспериментально выявить эффективность методики развития координационных способностей у юных акробатов.

Для решения поставленных задач в процессе исследования были использованы методы:

- анализ литературных данных;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить анатомо-физиологические особенности детей 10-12 лет, координационные возможности, найти основные средства и методы развития координации, найти сущность методики развития координации. Этот метод был использован на начальном этапе работы, на практике он дал теоретическую базу для использования физкультурных комплексов и сформировал теоретическую базу для использования физкультурных комплексов на практике. Опираясь на данные Ю.В. Верхошанского, В.И. Филимонова, А.Я. Муллагильдиной и др., а также личный опыт, были составлены комплексы специальных упражнений,

которые применялись в исследовании. Проведен анализ научно-методической литературы, проведено теоретико-методическое обучение детей 10-12 лет на занятиях спортивной акробатикой, совершенствование координации на занятиях спортивной гимнастикой в целом и на занятиях спортивной акробатикой в целом. Анализировалась теоретическая литература, специальная методическая литература, научные статьи и др. Проведённый анализ литературных источников (Лисицкая, Орлов, Ротерс, Чайкин и др.) по обозначенному направлению показал, что проблема развития координационных способностей недостаточно освещена в общих научных трудах и специальных работах. С каждым годом спортивная акробатика совершенствуется, а тренеры и преподаватели исследуют, активно ищут решение, экспериментируют в частном порядке, но публикуют результаты исследований только тогда, когда это становится личным. Поэтому тренерам и инструкторам не хватает методических знаний о развитии координационных способностей у девочек от 10 до 12 лет, которые возникают в спортивной акробатике, и о развитии сложного элемента в спортивной акробатике.

Педагогическое наблюдение. Исследование проводилось с сентября 2021 по февраль 2022 г. на базе МАОУ ДОД СДЮСШОР № 3 г. Маркс. В исследовании приняло участие 16 спортсменок, специализирующихся в женских групповых упражнениях, выступающих по программе мастеров спорта. Наблюдая за процессом подготовки и программой соревнований, мы обращали внимание на самые важные элементы, которые являются основой подготовки в этой фазе и составляют основу соревновательной комбинации. Результатом являются три основные обучающие группы, которые представляют все разнообразие движений, задействованных в спортивно-акробатическом искусстве: технические упражнения, силовые упражнения, гимнастические элементы.

Исследование проводилось в три этапа:

На I этапе (сентябрь 2021 года) был проведен анализ научно-методической литературы, изучалась организация тренировочного процесса

акробатов, занимающихся в МАУ ДО СДЮСШОР №3.

На II этапе (октябрь 2021 года) были сформированы контрольная и экспериментальная группы, по 8 человек в каждой. В октябре 2021 года проводилось первичное тестирование общей и специальной физической подготовленности спортсменок.

На III этапе (февраль 2022 года) осуществлялся анализ полученных результатов предварительного тестирования, оформление работы.

Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное влияние применения специальных комплексов физических упражнений в тренировочный процесс, оценивать состояние занимающихся во время тренировки.

Педагогическое тестирование проводилось с целью выявления уровня развития физических способностей спортсменок. В начале и в конце исследования мы определяли физическую подготовленность спортсменок по следующим тестам.

1. Бег на 20 м (с)
2. Прыжок в длину с места (см.)
3. Подъем туловища лежа на спине за 30 с
4. Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)
5. Стойка на руках на гимнастическом ковре
6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (количество раз)
7. Шпагат продольный - одна нога направлена вперед, другая назад (фиксация не менее 15 с)
8. Шпагат поперечный
9. Техническое мастерство (максимальная оценка 10 баллов)

Педагогический эксперимент

Суть педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании применяемой методики совершенствования технической подготовленности юных акробатов 10-12 лет, которая основана на использовании специальных комплексов физических упражнений, для

совершенствования базовых соревновательных двигательных действий акробатов в соответствии с требованиями их специализаций. Описание предлагаемой методики представлено в параграфе 2.2 данной главы.

Методы математической статистики полученных результатов исследования.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Microsoft (Word, Excel).

Эксперимент проводился на базе МАОУ ДОД СДЮСШОР № 3 г. Маркс с 6 сентября 2021 года по 1 февраля 2022 года. В нем приняли участие акробаты в возрасте от 10 до 12 лет в количестве 16 человек. Все участники эксперимента были распределены на 2 группы – контрольную и экспериментальную по 8 человек в каждой. Контрольная группа тренировалась по утвержденной программе, а в экспериментальной группе, наряду с традиционными средствами, использовались специально разработанные комплексы упражнений для развития координационных способностей, ОФП с предметами. Специальные упражнения разрабатывались с учетом пространственных, временных и силовых характеристик.

Организация исследования включала в себя три этапа. На *первом этапе* исследования проходило ознакомление с программами и планами подготовки акробатов в СДЮСШОР, проводилось педагогическое наблюдение и анализ специальной спортивной литературы. Проведенные мероприятия позволили разработать и сформулировать цель, задачи и гипотезу исследования, а также определить методы изучения и решения поставленных задач исследования. Спортсменами выполнялись контрольные испытания (тесты), отражающие уровень их специальной физической подготовленности.

На *втором этапе* исследования определялись базовые упражнения для акробатов этапа спортивного совершенствования, с их использованием строилась модель и содержание микроцикла подготовки. Предложенная модель внедрялась в тренировочный процесс акробатов группы спортивного

совершенствования.

На *третьем этапе* исследования были повторно выполнены контрольные испытания для оценки уровня специальной физической подготовленности, проведен анализ и обобщение полученных результатов, дана оценка эффективности построенной модели недельного микроцикла объема тренировочной нагрузки.

В начале эксперимента в обеих группах нами было проведено тестирование. Акробаты выполняли контрольные упражнения (тесты), взятые из числа базовых упражнений, которые отражали уровень специальной физической и технической подготовленности занимающихся.

При выведении результатов в начале тестирования были получены данные, показатели в контрольной и экспериментальной группе не имели существенного различия.

В течение четырех следующих месяцев экспериментальная группа занималась по подготовленной нами программе, которая основывалась на разработанной нами модели тренировочной нагрузки на основе базовых упражнений акробатов.

Все представленные элементы входят в тренировочные и соревновательные композиции акробата. Согласно правилам конкурсов и соревнований, каждый элемент имеет свое "значение" в смысле сложности элемента, которое характеризует сложность композиции в целом и влияет на результат конкурса. Чем сложнее соревновательные этюды, тем выше базовый балл.

Поэтому, если включить все базовые упражнения в процесс подготовки и рационально заменить их в рамках микроцикла, можно улучшить не только подготовительные элементы, но и весь процесс подготовки.

Отметим, что основное применение на этапе развития спорта - это специфическая физическая и техническая подготовка. Тренировочный процесс в небольшой степени включает хореографическую и общефизическую

подготовку, но не менее важна их роль на пути к высшему уровню спортивного мастерства.

На основе литературного анализа [3, 4] и личного практического опыта нами был составлен недельный микроцикл тренировок с варьированием количества выполняемых базовых упражнений.

Сформированная модель определила усовершенствованный подход к технической и физической подготовке акробатов и варьированию нагрузки в группах спортивного совершенствования.

Выбранная в эксперименте четырехчасовая тренировка составляет 10% общей физической подготовки, 30% специальной физической подготовки и 60% технической подготовки от общей тренировочной нагрузки. Другие виды двигательной активности отличались уменьшением или увеличением количества специфических физических упражнений или технических упражнений. Стоит обратить внимание, что все рекомендуемые нагрузки основаны на заданных базовых упражнениях.

Исходя из вышеизложенного, хотелось бы отметить, что на протяжении всего эксперимента основные элементы специальной физической и технической подготовки выполняются ежедневно в каждой части эксперимента. Именно эти виды тренировок решают основную проблему на этапе совершенствования спортивной подготовки.

Во время внедрения и адаптации предложенной модели микроцикла тренировочной нагрузки, основное внимание было сосредоточено на технической и специальной физической подготовке с целью проверки эффективности предложенной программы, поскольку данный этап обучения подразумевает под собой совершенствование техники выполнения упражнений, достижение технического совершенства и подготовку спортсменов к соревнованиям всероссийского и международного уровней.

Применение контрольной нормы акробатов группы спортивной подготовки позволило нам проанализировать нашу работу и подвести итоги

после применения в тренировочном процессе выбранной нами модели тренировки.

По окончании экспериментов акробаты выполняли тестовые задания из числа основных упражнений, которые отражали специфические физические и технические навыки участников.

Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод, что уровень конкретных физических и технических показателей спортсменов на данный момент значительно улучшился.

Представлены данные по выполнению базовых моделей акробатических упражнений, которые мы разработали в группе спортивного совершенствования. Таким образом, выбранная модель тренировок и базовая фундаментальная подготовка является решением для улучшения тренировочного процесса спортивной группы по акробатике. О положительной адаптации модели говорят и высокие результаты всероссийских соревнований.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя, из рассмотренного выше материала можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования показывает, что одной из предпосылок успешного выступления акробатов на соревнованиях является физическая подготовленность. Благодаря своим развитым физическим характеристикам акробат осваивает новые технические элементы, которые позволяют ему получить преимущество над соперниками и еще больше усовершенствовать свое мастерство.

2. Основными средствами комплексной физической подготовки являются упражнения на совершенствование физических качеств, упражнения на батуте, акробатические комбинации на акробатической дорожке и приемы развития технической подготовки.

При выполнении упражнения тренер должен правильно сочетать демонстрацию и объяснение упражнений, особенно при освоении нового движения. Показ движений должен быть технически грамотен и понятен.

3. Полученные результаты во время тестирования дают нам возможность сделать следующий вывод. Показатели развития гибкости у спортсменов возросли. Таким образом, в ходе упражнения «Шпагат» были получены следующие результаты: 100% спортсменок в КГ, 100% спортсменок в ЭГ выполняли упражнение по оценке «Хорошо». Также высокое развитие наблюдается на скоростной силовой способности 87% в обеих группах. У спортсменов в контрольной группе был выявлен низкий уровень силовых способностей, который составил 62%. Силовые качества в контрольной группе развиты на среднем уровне и составляют 50%. Так как техническая подготовка на этапе усовершенствования спортивной подготовки занимает наибольшее время, то в парной групповой подготовке в группах ЭГ и в КГ составил 75%, что показывает нам высокий прирост в показателях.

Таким образом, повышение результатов полностью подтверждает рабочую гипотезу нашего исследователя и показывает эффективность применения экспериментального метода для подготовки девушек-акробаток на начальном этапе. После проведения обучающих экспериментов уровень координации спортсменов в экспериментальной группе повысился больше, чем в контрольной группе, благодаря результатам контрольной и тестовой работы.

В заключение хотелось бы подвести итоги проделанной работы. На наш взгляд, на начальном этапе подготовки к занятиям спортивной акробатикой больше внимания следует уделять развитию координационных способностей, таких как умение ориентироваться в пространстве, способность к лоббированию и чувствительность.

Наибольшие изменения в области различных координационных потенциалов можно добиться у спортсменов в возрасте от 10 до 12 лет.

Накопленный в этот период потенциал поможет быстрее освоить технически сложные специальные упражнения. Мы считаем, что тренировка координации является одной из самых важных и необходимых частей комплексной подготовки.

Специалисты по художественной спортивной гимнастике рассматривают начальную тренировку гимнастики как этап создания мощной двигательной базы для более конкретных технических усовершенствований. В процессе функционального развития органов и систем организма происходит функциональное расширение, создание потенциального запаса сил.

Физическая подготовка юных гимнасток служит укреплению опорной и анатомической структуры, улучшению анатомических и физиологических характеристик, развитию силы, общей и специальной выносливости, ловкости и гибкости. Физические упражнения на начальном этапе обучения оказывают большое влияние на развитие технических основ.

Уровень построения спортивной тренировки обеспечивает дальнейшее расширение двигательного потенциала и повышение работоспособности, а основные элементы физической подготовки напрямую связаны с техникой тренажерной тренировки и согласованы с технической подготовкой.

По данным нашего исследования методика развития силы, гибкости и подвижности в суставах гимнасток отличаются по структуре, содержанию и дозировке своей сложностью, так как гимнастика требует специальной подготовки для дальнейшего изучения техники гимнастических упражнений.

«Гибкость является важным физическим качеством в спортивной гимнастике. Однако уровень развития гибкости в этом виде спорта должен быть не максимально возможным, а оптимальным, т. е. соответствовать принципу оптимальной избыточности. Чрезмерная гибкость в спортивной гимнастике скорее вредна, чем полезна, т. к. слишком гибкие от природы гимнасты обычно имеют недостаток сил. Кроме того, установлено, что очень большая подвижность в позвоночном столбе является неблагоприятным

фактором для достижения высших спортивных результатов и выполнения высоких тренировочных нагрузок, без которых достижение этих результатов в спортивной гимнастике невозможно. В то же время, недостаточная гибкость является отрицательным фактором» [1].

Разработанный нами метод развития координации рекомендуется использовать в качестве вариативного компонента примерной программы первого этапа подготовки к спортивной акробатике у спортсменов.