

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ
УПРАЖНЕНИЯХ

студентки 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

ГОРДЕЕВОЙ ВИКТОРИИ АНРЕЕВНЫ

Научный руководитель
Доцент, к. п. н.

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
Доцент, к. м. н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Актуальность исследования. Соревновательные программы в групповых упражнениях художественной гимнастики значительно отличаются от индивидуальных упражнений, прежде всего сложностью композиции, т.к. различные виды сложных по структуре двигательных взаимодействий гимнасток придают яркость и зрелищность их выступлений. Наиболее «яркими» группами движений в групповых упражнениях являются броски, переброски и усложненные ловли предметов.

В групповых упражнениях обязательными элементами соревновательной программы должны быть сложные, эффектные переброски и усложненные ловли предметов.

Правилами соревнований в групповых упражнениях предусмотрены повышенные требования к точности выполнения бросков, ловли и перебросок предметов. Правильное и эффектное исполнение гимнастками перебросок предметов делает упражнение более зрелищным и влияет на результат выступления.

Текущий и оперативный контроль технической подготовленности гимнасток на этапе спортивной специализации позволит тренеру корректировать тренировочный процесс и повысить эффективность подготовки к соревнованиям.

Выше изложенное, определило актуальность и цель наших исследований.

Цель исследования – исследовать динамику технической подготовленности гимнасток 11-13 лет, выступающих в групповых упражнениях, на этапе спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме педагогического контроля как функции управления процессом технической подготовленности гимнасток-художниц в групповых упражнениях.

2. Оценить уровень технической подготовленности гимнасток 11-13 лет в групповых упражнениях.
3. Выявить уровень показателей бросков и перебросок при исполнении соревновательных композиций в групповых упражнениях.
4. Исследовать динамику технической подготовленности гимнасток в возрасте 11-13 лет, выступающих в групповых упражнениях.

Объект исследования – тренировочный процесс гимнасток-художниц в групповых упражнениях на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования – показатели технической подготовленности гимнасток 11-13 лет в групповых упражнениях в процессе спортивной тренировки.

Гипотеза исследования – предполагается, что одним из наиболее эффективных средств осуществления промежуточного и текущего контроля за технической подготовленностью в групповых упражнениях, является проведение контрольных тестовых испытаний, позволяющих проследить динамику изучаемых параметров в течение длительного периода и способствующих более детальному анализу выполнения тренировочного процесса.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, педагогическое наблюдение, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Общее содержание работы

Педагогический контроль в процессе спортивной тренировки – это целенаправленные наблюдения тренера, педагога, оптимальное дозирование нагрузки, определение функциональных возможностей и состояния здоровья занимающихся. Регулярный контроль тренера за самочувствием и работоспособностью занимающихся способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

Педагогический контроль в процессе тренировки гимнасток является основной формой оценки их подготовленности к соревновательной деятельности. Осуществляется тренером. При этом учитывается содержание, объем и интенсивность проведенных занятий, а также анализируется выполнение планов тренировки (перспективных, текущих, оперативных).

Для педагогического контроля за тренировкой гимнасток составляют комплексы контрольных упражнений (тесты). Тестами могут быть упражнения, позволяющие оценивать развитие специальных физических качеств. При этом берутся упражнения для оценки, как общего, так и специального развития двигательных качеств. Упражнения для оценки изменений в специальном развитии физических качеств гимнасток должны быть близкими по форме к основным спортивным движениям.

В комплексы контрольных упражнений включаются также упражнения, позволяющие оценивать изменения в технике владения предметами.

Тестирование проводится в единые сроки и по возможности в одинаковых условиях. Не рекомендуется часто менять комплексы тестов и условия проведения испытаний. Частая их смена лишает тренера возможности сравнивать показанные результаты.

При проведении контроля за состоянием спортсмена авторы работ по сложно-координационным видам спорта рекомендуют использовать в качестве диагностики такие критерии оценки:

- текущий уровень физической и технической подготовленности, тренировочных нагрузок, их взаимосвязь со спортивно-техническим мастерством, используя при этом информативные, объективные и надежные тесты;
- модельные характеристики и методики поэтапного педагогического контроля, основанного на интегральных оценках по видам подготовленности перспективных спортсменок в определенном виде спорта;
- коррекцию индивидуального уровня подготовленности спортсменок при помощи комплекса упражнений для совершенствования

технической и физической подготовки, а также самоконтроля, позволяющего определить напряженность индивидуальных тренировочных программ, регуляцию нагрузки, и выявить степень готовности спортсменок в данный момент с учетом прогнозирования их спортивных результатов.

В художественной гимнастике групповые упражнения являются наиболее сложным видом соревновательной программы. В отличие от индивидуальной программы групповые упражнения выполняются пятью гимнастками одновременно с одинаковыми или двумя разными по фактуре предметами. Основное содержание композиций составляют построения, перемещения, взаимодействия, переброски предметов, а также элементы «трудности тела» гимнасток. В групповых упражнениях от гимнасток требуется умение выполнять упражнения в одном темпе и ритме, стремясь к полной синхронности в движениях, а при выполнении асинхронных элементов – согласованности своих действий с партнером.

Специалисты отмечают, что данный вид художественной гимнастики, в отличие от индивидуальных программ, значительно разнообразнее и сложнее по характеру двигательных действий, поэтому не каждая гимнастка может полноценно работать в группе.

Правила соревнований по групповым упражнениям предъявляют высокие требования к технике выполнения перебросок, разнообразию их использования, точности построений и сохранении рисунка при перестроении. Это, в свою очередь, требует от гимнасток наличия высокого уровня технической подготовленности.

Уровень подготовленности спортсменок, специализирующихся в групповых упражнениях, оценивается следующими показателями: развитием скоростно-силовых качеств, ориентацией в пространстве и во времени, качеством психомоторных функций и сенсомоторной координации, как основы технической подготовленности при выполнении бросков и ловли предметов, умением оценивать траекторию полета и зону падения предмета, скоростью реагирования на движущийся предмет, синхронизацией при работе

с партнерами.

В исследуемой нами специальной литературе данные о контроле и оценке основных видов подготовленности гимнасток в групповых упражнениях раскрываются не комплексно, а методы совершенствования направлены на развитие отдельных сторон подготовленности, без учета индивидуальных особенностей каждой гимнастки в команде.

Исследования проводились с сентября 2022 по март 2023 года на базе СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ «МАСТЕР» г. ЭНГЕЛЬС, в котором приняли участие 12 гимнасток в возрасте 11-13 лет, специализирующихся в групповых упражнениях. Тренировочный процесс проводился 6 раз в неделю по 3 часа.

Контингент обследуемых составили 12 гимнасток 11-13 лет, тренирующихся на этапе спортивной специализации, и выступающих в групповых упражнениях. Для эксперимента были сформированы две группы по 6 гимнасток в каждой контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ).

Гимнастки в групповых упражнениях экспериментальной и контрольной групп, тренировались у разных тренеров.

Педагогический эксперимент проводился в три этапа:

1 этап (констатирующий) сентябрь 2022 года, в течение которого проводился предварительный контроль технической подготовленности гимнасток 11-13 лет. Задачи этого этапа: определить исходный уровень технической подготовленности гимнасток, выступающих в групповых упражнениях.

2 этап (формирующий) октябрь-апрель 2023 года. На этом этапе в тренировочном процессе использовался специальный комплекс индивидуальных и групповых упражнений, направленный на стабильность исполнения гимнастками перебросок.

3 этап (контрольный) май 2023 года, на этом этапе проводилась повторная диагностика технической подготовленности гимнасток 11-13 лет. Задачи этого этапа: оценить эффективность комплекса индивидуальных и групповых

упражнений, направленных на стабильность выполнения бросков и перебросок.

В соответствии с вышеизложенным проведены исследования по изучению взаимосвязи технической подготовленности, базовых двигательных способностей и работы с предметами гимнасток в групповых упражнениях.

Для выявления уровня технической подготовленности оценивали технику работы с предметом, технику выполнения элементов «трудности тела» и акробатических элементов.

Оценка показателей техники выполнения базовых элементов: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических элементов осуществлялась с помощью комплекса тестов, обладающих высокой информативностью, объективностью и надежностью: «Равновесие на одной ноге, свободная нога вперед-вверх без помощи рук», «Прыжок «жете ан турнан», «Поворот на 720* свободная нога согнута назад горизонтально, «Переворот вперед/назад».

Оценка показателей технической подготовленности упражнений с предметами (которые предполагают такие группы движений, как: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты), осуществлялась с помощью тестов: «Бросок и ловля обруча в лицевой и боковой плоскости»; «Перекат мяча по рукам и груди»; «Жонглирование булавами вертикальная, горизонтальная, круговая»; «Змейка лентой в лицевой плоскости»; «Прыжки через скакалку просто-скрестно с двойным вращением за 30 с».

Оценка осуществлялась по 5-балльной шкале в соответствии с нормативами ФССП по виду спорта «Художественная гимнастика»:

5,0 – 4,5 – высокий результат;

4,4-4,0 – выше среднего результата;

3,9-3,5 – средний результат;

3,4-3,0 – ниже среднего результата;

2,9-00 – низкий уровень.

Исполнительское мастерство выполнения соревновательных композиций групповых упражнений оценивалось по 10-бальной шкале в соответствии с нормативами ФССП по виду спорта «Художественная гимнастика»:

- низкий уровень подготовленности – 1-2 балла;
- ниже среднего уровень подготовленности – 3-4 балла;
- средний уровень подготовленности – 5-6 баллов;
- выше среднего уровень подготовленности – 7-8 баллов;
- высокий уровень подготовленности – 9-10 баллов.

Для объективизации изучения техники выполнения контрольных упражнений использовалась видеосъемка.

В композициях групповых упражнений наиболее значимым является техника выполнения перебросок, которая характеризуется точностью броска и ловли (без лишних шагов от указанного места) на расстоянии 6 метров.

Полученные данные свидетельствуют о том, что гимнастки демонстрируют неточность бросков вследствие нестабильной фиксации руки на определенном уровне при выпуске предмета, что в дальнейшем влияет на траекторию полета и попадание предмета в указанное место.

Таким образом, анализ тестирования технической подготовленности гимнасток, выступающих в групповых упражнениях позволил выявить недостатки «предметной» подготовки и исполнительского мастерства.

В результате первичного тестирования бросков и ловли предметов в группах было выявлено, что большинство ошибок гимнастки совершают при выполнении перебросок.

С целью выявления качества выполнения бросков, ловли, перебросок предметов были проведены контрольные тестирования упражнений с мячом и

со скакалкой в начале эксперимента.

Гимнастки выполняли каждый из предложенных бросков 10 раз, засчитывались только успешно выполненные попытки.

Проведение контрольных тестирований бросков с мячом и со скакалкой показало, что из 10 попыток гимнастки успешно выполнили только 4 попытки.

Исходя из полученных результатов, следует, что после проведенного педагогического эксперимента результативность успешно, выполненных перебросок в группах улучшились. Однако количество и качество успешно, выполненных попыток выше в экспериментальной группе.

Заключение. Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме педагогического контроля технической подготовленности гимнасток-художниц в групповых упражнениях показало, что соревновательные программы групповых упражнений значительно отличаются от индивидуальных, прежде всего сложностью композиций. Наиболее «яркими» группами движений в групповых упражнениях являются броски, переброски и усложненные ловли предметов.

В современной научно-методической литературе представлены разнообразные тесты и показатели, применяемые при осуществлении педагогического контроля. Однако, в художественной гимнастике для оценки возможностей гимнасток, выступающих в групповых упражнениях нет единой системы контрольно-нормативных требований.

Текущий и оперативный контроль технической подготовленности гимнасток на этапе спортивной специализации позволит тренеру корректировать тренировочный процесс и повысить эффективность подготовки к соревнованиям.

При оценке уровня технической подготовленности гимнасток 11-13 лет, выступающих в групповых упражнениях зарегистрированы значения выше среднего в «беспредметной» и средние значения в «предметной» подготовленности.

В результате проведенного тестирования двух видов технической подготовленности выявлено, что средние баллы уровня «беспредметной» подготовленности ($4,09 \pm 0,1$ балла) выше «предметной» ($3,45 \pm 0,3$ балла).

Для исследуемых команд гимнасток, выступающих в групповых упражнениях, характерными техническими ошибками при выполнении соревновательной композиции являются: одновременное выполнение бросков, несогласованный полет предметов на разную высоту, неправильная ловля предмета, его потеря, нарушение построений и значительные перемещения спортсменок по площадке, столкновения предметов.

В результате первичного тестирования бросков и ловли предметов в группах было выявлено, что большинство ошибок гимнастки совершают при выполнении перебросок. При этом, во время перебросок гимнастки допускают такие ошибки, как: одновременное выполнение броска (40%), полет предметов на разную высоту (50%) и столкновение предметов (20%). Ошибки, допущенные при ловле предмета (20%), сопровождались его потерей (20%).

Успешно выполненных попыток с мячом в ЭГ увеличилось на 8,25% (47,25% и 55,5%), а в КГ на 3,1% (45,5% - 48,6%).

Успешно выполненных попыток со скакалкой в экспериментальной группе также увеличились и составили 6,05% (39,75% и 45,8%), а в контрольной группе всего лишь на 2% (40% и 42%).

В конце исследования при выполнении базовых элементов у гимнасток зарегистрированы средние и выше среднего показатели.

При этом у большинства гимнасток ЭГ группы в упражнениях со скакалкой, обручем и мячом зарегистрированы высокие оценки, в упражнениях с булавами и с лентой – выше средних.

В КГ группе, несмотря на положительную динамику технической подготовленности, в упражнениях с мячом, булавами и с лентой продолжали доминировать средние оценки. В упражнениях с обручем и со скакалкой у всех без исключения гимнасток зафиксирован результат выше среднего.

В результате просмотра соревновательных композиций в командах,

принимавших участие в исследовании, установлен выше среднего уровень техники выполнения отдельных базовых элементов, согласованность выполнения телодвижений гимнасток с работой предметом, трудность элементов и соединений.

Сложность соревновательных композиций выросла в обеих командах. Снизилось количество хореографических ошибок, а также повысилась артистичность гимнасток во время выполнения соревновательной композиции.

Причиной технических ошибок при выполнении сложных гимнастических упражнений с предметами является недостаточный уровень специальной физической подготовленности, отсутствие критериев контроля за уровнем владения предметами и подготовленностью гимнасток.

Чем выше уровень технической подготовленности гимнасток, тем более сложные композиции с перебросками предметов они могут исполнять.

Таким образом, проведенные исследования доказали эффективность специального комплекса упражнений для тренировки бросков и перебросок предметами, внедрение, которого в тренировочный процесс гимнасток 11-13 лет оказал положительное влияние на уровень их технической подготовленности в целом, а также, на показатели и уровень исполнительского мастерства соревновательных композиций юных гимнасток-художниц.