

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**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 БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Арушанян Кристины Славовны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ Н.А.Павлюкова

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2018

## Введение

Спортивная гимнастика, в наше время занимает лидирующее место среди самых сложнейших 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. Возникает вопрос, чего же нам ожидать в будущем, неужели физические возможности спортсменов еще не достигли своего предела?

В связи с этим возникает необходимость в постоянном изучении и поиске новых методик обучения сложных координационных движений в спортивной гимнастике. Возникает интерес понять, как человек, не обладая сверхъестественными способностями, имея обычный набор «рабочих сил», а именно две руки, две ноги, голову и т.д. может выполнить такие сложные элементы как сальто вперед или назад, и посредством чего достигаются такие результаты. Нет ни малейшего сомнения, что результат, который показывает гимнаст на важнейших соревнованиях, будь то Чемпионат Мира, Европы или Олимпиада, связан во всех аспектах с труднейшими этапами тренировки.

На протяжении всех этапов тренировочного процесса основным средством являются физические упражнения. Физические упражнения можно разделить на специальные и общеразвивающие упражнения, которые во взаимосвязи развивают физические способности и формируют техническую подготовленность, необходимую в избранном виде спорта. Спортсменам необходима как специальная, так и общая подготовка. Общая физическая подготовка служит как основой для овладения техникой

гимнастических упражнений, так и средством избегания множества травм. Ни для кого не секрет, что общая физическая подготовка развивает абсолютно все группы мышц и 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 со снаряда, падения на снаряд и т.д.

Добиться поставленной цели в спорте возможно лишь при условии, что все этапы тренировочного процесса будет способствовать повышению функциональных возможностей организма занимающихся и укреплению их здоровья.

Одним из важных факторов формирующих спортивную подготовленность является физическая подготовка гимнаста, которая направлена на совершенствование двигательной функции спортсмена путем направленного развития его физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.

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

После выполнения нормативов мастера спорта и получение этого звания, в зависимости от выбранного профилирующего вида в гимнастике, будут преобладать упражнения совершенно разного характера и направленности. Поэтому важное место в тренировочном процессе по спортивной гимнастике останется батутная подготовка. Проводимая нами практическая работа на тренировке показала, что степень развития батутной

подготовки, находится на невысоком уровне развития и требуется корректировка в содержании программного материала и методике обучения.

**Актуальность исследования** диктуется необходимостью повышения уровня батутной подготовки, применяя средства и методы, с учетом физической подготовленности спортсменов, для освоения сальтовых элементов, которые являются базовыми элементами в спортивной гимнастике.

**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, включающая элементы батутной подготовки для выполнения технически правильных сальтовых и винтовых вращений, будет способствовать эффективному их освоению.

### **Структура и объем работы**

Бакалавриатская работа состоит из введения, главы, экспериментальной части, заключения, библиографического списка в количестве 51 источников, и приложения, проиллюстрирована таблицами и диаграммами. Общий объем работы составляет 51 страниц. Педагогическое исследования проводилось СОДЮСШ «Надежда Губернии» в гимнастическом зале Дворца Спорта, МУП «физкультурно-спортивный комплекс». В период: октябрь 2017 - февраль 2018 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.

**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.

### **Организация педагогического исследования**

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 данного эксперимента нами были проанализированы, как процесс самой тренировочной деятельности, так и множество источников литературы, которые позволили нам разработать данную методику.

После анализа литературы и отбора гимнастов для данного эксперимента, нами были проведены контрольные нормативы по специальной физической подготовке, опираясь на полученные результаты, была разработана специальная методика выполнения сальтовых прыжков и винтовых вращений. Во время проведения данного эксперимента (продолжительностью в 6 месяцев), который мы разделили на два этапа, по 3 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) осуществлялось при помощи выполнения «сальто вперед» и «винт вперед». Для обеспечения визуальности полученных в ходе эксперимента результатов в нашей работе представлены графические изображения в виде диаграмм. В результате проведенного эксперимента у детей 14-16 лет, участвующих в нем, заметно вырос уровень специальной физической подготовленности, что доказывает положительное влияние данных методических разработок.

**Выводы.** Для успешного овладения и методически грамотного выполнения гимнастического элемента «сальто» и «пируэт», 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. 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 проведения данного эксперимента можно отметить следующие положительные стороны: увеличение уровня специальной физической подготовки в целом, у всей экспериментальной группы, возрос интерес к изучению новых упражнений и самостоятельным занятиям.

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