

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
АКРОБАТИКОЙ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
студентки 4 курса 415 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Пичугиной Елены Владимировны

Научный руководитель

Доцент

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Актуальность исследования. Физическое воспитание представляет собой целый комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному развитию человека. Оно является неперенным условием направленного развития и физической подготовки человека к жизни, оптимизации его физического состояния. Правильно организованное, оно способствует умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию личности.

Но все же важнейшей задачей физического воспитания является целенаправленное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств - силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Занятия акробатикой оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, способствуют общему физическому развитию.

Грация, пластика, ловкость, быстрота реакции, выработанные на занятиях по акробатике, могут быть полезными в самых разных жизненных и даже бытовых ситуациях, а не только в спорте.

Хотя и в спорте довольно часто используются акробатические элементы, например, в гимнастике, акробатических прыжках, фристайле, фигурном катании, прыжках в воду. Акробатическая подготовка нужна везде, где требуется ловкость, смелость и решительность, отличная ориентация в пространстве. Дети, занимающиеся данным видом спорта, отличаются от сверстников не только своими физическими данными, но и собранностью, четкой координацией движений, внимательностью и хорошей памятью уверенностью в себе.

Все это ставит акробатику в число важных средств физического воспитания и обеспечивает ей популярность у занимающихся.

Данные обстоятельства и определили **проблему исследования**, связанную с выявлением влияния занятий акробатикой на развитие двигательных качеств

школьников, что обусловило выбор **темы** «Исследование динамики развития физических качеств у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся акробатикой».

Объект исследования - процесс развития основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, выносливости) у подростков, занимающихся в секции акробатики.

Предмет исследования - средства и методы тренировки юных акробатов.

Цель исследования - выявить влияние акробатических упражнений на развитие физических качеств занимающихся.

Гипотеза исследования - акробатика, являясь самым распространенным видом физических упражнений, оказывает положительное влияние на развитие физических качеств юных спортсменов.

Предмет, цель и гипотеза исследования определили следующие *задачи* исследования:

1. изучить учебно-методическую литературу по интересующей нас проблеме;
2. представить характеристику акробатики, как вида спорта;
3. рассмотреть средства и методы, используемые на учебнотренировочных занятиях секции акробатики;
4. определить их влияние на развитие основных физических качеств юных спортсменов.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы.

1. Аналитический обзор литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Педагогическое исследование
4. Контрольное тестирование;
5. Математическая обработка данных;
6. Сравнительный анализ полученных данных.

Основное содержание работы

Педагогическое исследование, целевая направленность которого - выявление динамики развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста, занимающихся акробатикой, мы проводили на базе ГБУСО «Спортивная Школа» «Надежда Губернии», где под руководством тренера Пичугиной Елены работает секция акробатики. В исследовании принимали участие девочки 12-13 лет, занимающиеся акробатикой в учебно-тренировочной группе 2 год. Влияние занятий данным видом спорта на развитие физических качеств занимающихся в секции мы выявляли с помощью контрольных испытаний по следующим упражнениям:

1. Бег 60 м с высокого старта, (с); выявляет уровень развития скоростных качеств;
2. Пятерной прыжок в длину с места (с ноги на ногу) (см); представляет уровень развития силы ног спортсмена;
3. Ходьба с закрытыми глазами, как показатель способности удерживать равновесие в перемещении (отклонение в см).
4. Челночный бег 3x20 м (с); определяет уровень координационных способностей;
5. Определение подвижности позвоночного столба (гибкость), где фиксируется степень наклона туловища вперед. Методика проведения данного теста такова: испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию (в сантиметрах) от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если дальше нулевой отметки - знаком «плюс» (+).

Контрольное тестирование проводилось в естественных условиях, в ходе проведения учебно-тренировочных занятий. Первый этап исследования проводился в сентябре 2016 года, в ходе которого мы определили уровень физической подготовленности наших воспитанниц, второй этап педагогического исследования (май 2017 г.) помог нам выявить динамику развития у них соответствующих физических качеств.

Проведя математическую обработку показателей развития физических качеств - быстроты, силы ног, динамического равновесия, координации и гибкости - основных физических качеств необходимых юному спортсмену, мы выявили, что средние результаты наших воспитанников улучшились по всем показателям.

Выявленная положительная динамика в развитии выше основных общефизических качеств позволяет нам сделать вывод, что занятия акробатикой, несомненно, способствуют развитию физических качеств детей среднего школьного возраста, оказывая благотворное влияние на формирование технико-тактического мастерства юных спортсменок, о чем свидетельствуют результаты воспитанниц, показанные ими в соревнованиях различного уровня.

Заключение

Подростковый возраст - время, когда формируется большинство физических качеств человека, закладывается основной фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма.

И в этот период роль занятий физическими упражнениями велика. Они позволяют направленно воздействовать на естественные изменения данных показателей, помогают формировать у детей такие морально-волевые качества, как смелость, умение преодолевать трудности, чувство коллективизма, товарищества. Посредством проведенного контрольного тестирования мы выявили, что акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, гибкости, ориентировки в пространстве и совершенствованию вестибулярного аппарата детей среднего школьного возраста, и пришли к выводу, что занятия акробатикой таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Список использованной литературы

1. Антонова Е.А., Врублевский Е.П. Направленность учебнотренировочного процесса юных акробатов на этапе начальной подготовки [Текст] /редактор-составитель А.Г. Поливаев. //Современные проблемы воспитания студентов и студенческого спорта. Сборник статей и тезисов международной научно-практической конференции. 2013. - С. 117-122
2. Барташевич Ю.В. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы. Методические рекомендации. [Текст] / Ю.В. Барташевич. Барановичи : РИО БарГУ, 2011. -29 с.

3. Бачинская Н.В. Особенности построения структуры многолетней подготовки в спортивной акробатике на современном этапе [Текст] / Н.В. Бачинская // Физическое воспитание студентов. - 2015.-№ 1 -С. 3-10.
4. Бейлин, В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: учебное пособие [Текст] / В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2006. - 120 с.
5. Белоусова Л.Д. Типологические свойства и психомоторные качества спортсменов высокой квалификации по спортивной акробатике [Текст] / Л.Д. Белоусова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.- исслед. работы на 2003 г., [Текст] Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск, 2004. - с. 16-17.
6. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. [Текст] / М. М. Боген- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с,
7. Болобан В.Н. Методика отбора детей для занятий акробатикой. Спортивная акробатика. [Текст] / В.Н. Болобан - Киев: Вища школа, 2008. - С. 18-32.
8. Болобан, В.Н. Обучение в спортивной акробатике [Текст] / В.Н. Болобан - Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
9. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика: Учеб.пособие для ин-тов физической культуры. [Текст] / В.Н. Болобан - Киев: Вища школа, 1988. - 166 с.
10. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. [Текст] /Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыянов. М., Издательство «Академия» 2000, 288 с.
11. И.Горбунов В. Акробатика. [Текст] / В. Горбунов //Спорт в школе. Издательский дом "Первое сентября", 01 ноября 2005, № 21 (376)
12. Дополнительная образовательная программа физкультурноспортивной направленности «Спортивная акробатика» (для детей и подростков 7-18 лет, обучающихся до 21 года) [Текст] / Берлинских С.Ю., Гонцова Е. Ю. - 2008. - 96 с.
13. Дьяков В.В. Развитие физических качеств на уроках акробатики [Текст] / В.В. Дьяков//Физкультура в школе,1989. -№ 3.-С. 11 - 14.
14. Зайченко В.Н. Дифференциация средств обучения юных акробатов [Текст] / В.Н. Зайченко, Г.И. Овечкина // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста : Материалы Всерос. науч.-метод, конф. - Волгоград, 1994.-С. 16-18.
15. Кожевников С.В. Акробатика. - 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. [Текст] / С.В. Кожевников- М.: Искусство, 1984 - 222 с.
16. Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) [Текст] / Е.А. Козин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №1. - С. 50-52
17. Козлов В.В. Акробатика для всех : лекция по теории и методике спортивной акробатики [Текст] /В.В. Козлов - М. : РГУФКСМиТ, 2017 .- 39 с.

18. В. Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. [Текст] / В.В. Козлов Владос, 2005 г. 64 с.
19. Коркин В.П. Акробатика. [Текст] / В.П. Коркин. Издательство: «Книга по Требованию» 2012 - 127 с.
20. Коркин В. Акробатика на уроках и внеклассных занятиях [Текст] / В. Коркин, И. Коркина. // Спорт в школе. - 2000. - N 27-28. - С. 8-16.
21. Курьсь В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. Т. 1, [Текст] / В.Н. Курьсь. Ставрополь, 1994, 200 с.
22. Лалаева Е.Ю., Горячева Н.Л., Андреевко Т.А. Развитие координационных способностей у акробатов начальной подготовки. [Текст] / Е.Ю. Лалаева, Н.Л. Горячева, Т.А. Андреевко. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015 год, № 3. - С. 18-22.
23. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: дис.канд. пед.наук : 13.00.04.- [Текст] / С.К. Малиновский Хабаровск, 2003. - 172 с.
24. Морозевич Т.А. Методология развивающейся базы как система подготовки акробатов: концептуальное представление [Текст] / Т.А. Морозевич // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 3. - С. 6-8.
25. Морозевич Т.А. Особенности подготовки акробатов высокой квалификации: Лекция [Текст] / Т.А. Морозевич, Бел.гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2008. -с. 10.
26. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [состав, структура, управление]. [Текст] / Н.Н. Пилюк - Краснодар: КубГАФК, 2000. - 185 с.
27. Пилюк Н.Н., Жигайлова Л. В. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробатов-прыгуний. - Физическая культура, спорт - наука и практика. [Текст] / Н.Н. Пилюк, Л. В. Жигайлова. - Краснодар. - 2012. - № 3. - С. 7 -12.
28. Ю.А. Попов, С.В. Лубшева. Управление подготовкой женских акробатических групп высокой квалификации. [Текст] / Ю.А. Попов, С.В. Лубшева. М.: Физическая культура 2009. 176 с.
29. Самулкин С.Я. Горбунов Ю.Я. Особенности структуры волевой активности в различных видах спорта [Текст] / С.Я. Самулкин, Ю.Я. Горбунов // Теория и практика физической культуры № 2-2005г. с. 25
30. Сосина В.Ю. Акробатика для всех. [Текст] / В. Ю. Сосина М.: «Олимпийская литература». 2014, 200 стр.
31. Федулов И.С. Особенности волевой активности в различных видах спортивной деятельности [Текст] / И. С. Федулов // Психология: проблемы практического применения: материалы II междунар. науч. конф. (г. Чита, июнь 2013 г.). - Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. - С. 116-121.
32. Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков. Учебное пособие. [Текст] / А.А. Хазов-Рязань: РГУ им. С.А. Есенина, 2006. - 124 с.

33. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр Академия, 2004.-С. 172-175.