

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Кафедра теории и методики гимнастики

**Волкова Регина Александровна**

**СПЕЦИФИКА ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА**  
**ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Научный руководитель: ст. преподаватель ТИМ Гимнастики  
Лавренова А.Г.



# ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ

Состоит в недостатке научных знаний о средствах совершенствования техники владения предметом у гимнасток, выступающих в групповых упражнениях по программе кандидатов в мастера спорта.



**Объект исследования** предметная  
техническая подготовка гимнасток,  
выступающих в групповых упражнениях по  
программе кандидатов в мастера спорта.

**Предмет исследования** техника  
владения предметом в групповых  
упражнениях у гимнасток выступающих по  
программе кандидатов в мастера спорта.




□ **Цель исследования** разработка комплексов специальных упражнений, направленных на совершенствование техники владения предметом у гимнасток, выступающих в групповых упражнениях по программе кандидатов в мастера спорта.




# Гипотеза исследования

мы предполагаем, что определение содержания манипуляций предметом, выявление типичных ошибок и причин их возникновения, а также определение уровня предметной технической подготовленности, позволят разработать комплексы специальных упражнений для совершенствования техники владения предметом в групповых упражнениях у гимнасток выступающих по программе КМС..



# ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Определить содержание манипуляций предметом в групповых упражнениях у гимнасток, выступающих по программе кандидатов в мастера спорта.
  2. Выявить типичные ошибки и причины их возникновения в технике владения предметом у гимнасток, выступающих по программе кандидатов в мастера спорта.
  3. Определить уровень предметной технической подготовленности у кандидатов в мастера спорта по художественной гимнастике.
  4. Разработать комплексы специальных упражнений для совершенствования техники владения предметом у гимнасток, выступающих по программе КМС в групповых упражнениях.
- 

# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение (по видеоматериалам).
3. Педагогическое тестирование.
4. Метод экспертных оценок.
5. Методы математической статистики.





# ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе БУ ОО «СШОР по художественной гимнастике».

В исследовании должны принять участие 15 команд, выступающих в групповых упражнениях с пятью мячами и пятью лентами, по программе кандидатов в мастера спорта.

Исследование будет состоять из 4 этапов:

1 этап (сентябрь –декабрь 2020г.) - выбор исследования, анализировалась научно-методическая литература и выявление проблем исследования.

2 этап (март - декабрь 2021 г.) - выявление манипуляций предметом и наиболее частых ошибок, совершаемых гимнастками, выступающими в групповых упражнениях, по программе кандидатов мастера спорта

3 этап (январь - март 2022 г.) - определение уровня предметной подготовки и разработка тестов и комплекса упражнений для совершенствования техники владения предметом у гимнасток, выступающих по программе КМС в групповых упражнениях.

4 этап ( март –май 2022г.) - формирование доклада и оформление выпускной квалификационной работы.



# 1.1 ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТОК ВЫСТУПАЮЩИХ ПО ПРОГРАММЕ КАНДИДАТОВ В МАСТЕРА СПОРТА

Таблица 1

## Требования к трудности

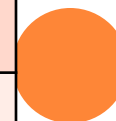
Название трудности	Трудность без обмена  Трудность тела	Трудность с обменом  Трудность обмена	Сотрудничества	Динамический элемент с вращением	Комбинация танцевальных шагов
Символ	BD  Минимум 3	ED  Минимум 3	C  Минимум 4	R  Максимум 1	S  Минимум 2
Количество	Максимум 7 (1 на выбор)				
Группы трудностей тела	Прыжки – минимум 1  Равновесия – минимум 1  Вращения – минимум 1				

## 1.2 КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Таблица 2

### Варианты перебросок в групповых комбинациях

№ п/п	Признаки	Виды
1	По способу обмена	Броском, отбивом, перекатом
2	По способу броска и ловли	Рукой, другими частями тела
3	По положению тела гимнастками	В прыжке, в позе стоя, сидя, лежа
4	По дальности	Близкие(4м), дальние (6м), очень дальние(более 6м)
5	По высоте	Низкие, средние, высокие
6	По направлению	Назад, вперед, в сторону
7	По последовательности	Одновременные, поочередные, поточные
8	По количеству	Однократные, многократные
9	По построению гимнасток	Простые, сложные
10	По взаимодействию	5, 2+3, 2+2+1



### 1.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

1 этап сообщения скорости предмету «гимнастка-предмет» (Л.А. Коновалова и В.Б. Поканинов)



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Соревновательные композиции гимнасток, выступающих по программе кандидатов в мастера спорта, характеризуются наличием специфичных компонентов, на основе которых, составляется упражнение. Наиболее значимыми компонентами являются переброски и сотрудничества с предметом, потому что имеют высокую ценность. Каждая композиция сопровождается характерными техническими группами предметов, что отличает её от другой композиции.
2. Упражнения с предметами классифицируются на основе базовой работы предметами, среди которых, выявлены общие фундаментальные группы, характерные и для мяча, и для ленты. Важным для предметной подготовки является вариация перебросок, выполняемых гимнастками в групповых упражнениях. Работу следует выполнять индивидуально, в группе и в команде. Отслеживается нехватка предметной подготовки, из-за недостатка развития различных манипуляций предметом.
3. Методические особенности предметной подготовки связаны, в основном, с тренировками, направленными на совершенствование правильного выполнения техники владения броска и ловли предмета, особенностями отработки перебросок и сотрудничеств, как самых ненадёжных компонентов в композициях гимнасток, выступающих в групповых упражнениях.



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

