

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

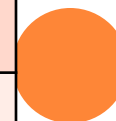
Название трудности	Трудность без обмена Трудность тела	Трудность с обменом Трудность обмена	Сотрудничества	Динамический элемент с вращением	Комбинация танцевальных шагов
Символ	BD Минимум 3	ED Минимум 3	C Минимум 4	R Максимум 1	S Минимум 2
Количество	Максимум 7 (1 на выбор)				
Группы трудностей тела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

