

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЕВОЧКАМИ 9-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»)
заочной формы обучения, группы 020111452
Брагиной Виктории Сергеевны

Научный руководитель
к.п.н., доц. Николаева Е.С.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Состояние вопроса по данным литературных источников и на практике.....	6
1.1 Общая характеристика тренировочного процесса в художественной гимнастике	11
1.2 Прыгучесть и методы ее развития	14
Глава 2. Методы и организация исследования.....	26
2.1 Методы исследования.....	26
2.2 Организация исследования.....	26
Глава 3. Разработка и экспериментальное обоснование методики совершенствования техники выполнения прыжковых упражнений гимнастками 7-10 лет.....	30
3.1. Результаты предварительного обследования прыжковой подготовленности юных гимнасток.....	30
3.2. Характеристика экспериментальной методики.....	33
3.3. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	36
3.3.1. Анализ эффективности экспериментальной методики по результатам тестирования.....	36
3.3.2. Результаты экспертной оценки качества выполнения гимнастками базовых прыжковых упражнений	39
Выводы.....	47
Практические рекомендации.....	48
Список литературы.....	49

ВВЕДЕНИЕ

«Упражнения в современной художественной гимнастике представляют собой сложнейшие композиции разнохарактерных движений: равновесий, прыжков, переворотов, наклонов, волн, танцевальных шагов, поворотов, вращений.

Среди них различные виды прыжков составляют до 30%. Сочетание их с другими элементами весьма специфично. Между тем, практически всегда в целом эффективность выполнения прыжковых упражнений связана с их высотой, дальностью и формой. Эти признаки, оцениваемые чисто визуально, проявляются в прямой зависимости от специальных качеств спортсменки - скоростной силы ног («прыгучести») и умения реализовать ее в технике конкретного прыжка» [2].

«Такое воззрение по данному вопросу на современном этапе развития художественной гимнастики - общепризнанно. Лишь иногда специалисты допускают возможность реализации прыгучести в спортивном упражнении «художниц» самопроизвольно, без соответствующего технического умения или навыка. Таких меньшинство и они, как правило, не добиваются высоких результатов.

В свою очередь, такая тренированность требует совершенно определенной, адекватной данной специфике двигательной деятельности методики подготовки гимнасток. Последняя же в художественной гимнастике практически не имеет научного обоснования, средства и методы заимствуются в других видах спорта или разрабатываются на основе общих закономерностей без учета специфики художественной гимнастики» [8].

«По действующим правилам соревнований к базовым характеристикам техники выполнения прыжков относится такой критерий, как хорошая высота и дальность полета. Актуальность проведенного исследования определяется отсутствием научно обоснованной методики совершенствования техники выполнения прыжковых упражнений средствами скоростно-силовой

подготовки, реализуемой в развитии так называемой прыгучести. А также, невозможность заимствования каких-либо методик, разработанных в других спортивных специализациях, в силу их неадекватности условиям применения в художественной гимнастике и специфическим особенностям самих гимнасток-«художниц» [5].

Гипотеза: предполагалось, что применение упражнений разработанной методики позволит достичь высокого уровня техники выполнения прыжковых упражнений и реализации ее в спортивных комбинациях художественной гимнастики посредством направленного развития скоростно-силовых способностей.

Цель исследования - разработать методику совершенствования техники выполнения прыжковых упражнений средствами скоростно-силовой подготовки, реализуемой в развитии так называемой прыгучести.

Объект исследования - методика учебно-тренировочных занятий гимнасток – 9-10 лет.

Предмет исследования – совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений посредством направленного развития скоростно-силовых способностей.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс контрольных упражнений и оценить степень развития скоростно-силовых способностей юных гимнасток.
2. Разработать экспериментальную методику развития скоростно-силовых способностей и совершенствования техники выполнения прыжковых упражнений гимнастками 9-10 лет.
3. Проверить эффективность разработанной методики в условиях педагогического эксперимента.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников;

- тестирование двигательных способностей;
- метод экспертных оценок;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в совершенствовании техники выполнения прыжковых упражнений посредством направленного развития скоростно-силовых способностей у гимнасток 9-10 лет.

Практическая значимость исследования состоит в возможности внедрения в тренировочный процесс гимнасток 9-10 лет методики совершенствования техники выполнения прыжковых упражнений средствами скоростно-силовой подготовки, реализуемой в развитии так называемой прыгучести.

Глава 1. Состояние вопроса по данным литературных источников

1.1. Общая характеристика тренировочного процесса в художественной гимнастике

1.1. Навыки прыжков и методы развития

«Основные составляющие прыжка-сила и скорость мышечных спазмов. Как известно, резкое движение имеет фазу амортизации и активная фаза плей-офф. С уменьшением в центр тяжести, направлена вниз-для поддержки, работа мышц будет низкая. Во время активного отталкивания, общий центр тяжести тела удаляется от поддержки и природа изменения работы, которые необходимо преодолеть. В то же время, это не только логическая причина для силы и скорости движений, но и определение точного момента объединения их в подготовительные действия и основным звеном технологии. Поэтому, следующий важный элемент скачки-это скорость движения» [6].

«Количество усилий, который развивается в очень короткий промежуток времени, когда скачок работает (в районе 0.1-0.1 должны быть С) вы должны быть чрезвычайно большой. Это возможно только с взрывной природы. Связь между скорости и силы проявляется с силой движения. На короткий и мощный репеллент, это необходимо, чтобы показать вам мгновенное сокращение мышц с сильными концентрации стресс требует сильной воли. Таким образом, взрывная сила-это способность перемычки, чтобы отобразить максимальное значение в мгновение ока.

Скорость движения, как еще один элемент скачки обеспечивается высокая функциональная надежность нервных центров и, следовательно, сопровождается изменением в быстрое возбуждение и торможение и, как следствие, сокращение и расслабление мышц. Кроме того, координацию мышц, синергетический и конкурентоспособным, и правильный выбор

активированного мышцу для того чтобы ограничить активность специфических общих мышцы антагонисты имеют большое значение» [2].

Для того, чтобы показать определенный уровень скачки, точность усилий, высокой скорости, это очень важно. Это совпадение обеспечивает скорость движения, которая отличается в различных движений. Следовательно, скорость скачки определяется по каждой фазе двигателя: скорость гоночной игры, обеспечивая стабильность матча действия и точность, а не отвращение, значительно отличается от темп матча. Скорость в любой фазе прыжка приводит к неэффективности двигательных действий. Следовательно, структура прыжка состоит из трех основных элементов: взрывную силу, скорость и ритм движения.

Развитие прыжка определяется многими факторами. Одним из них является уровень межмышечной координации. Это обусловлено участие в проекте значительного количества блока двигателя, достижения высокого темпа сердцебиения входа двигателя и обеспечения максимальной синхронизации. Чем выше уровень комбинации этих показателей, тем легче будет добиться оптимальной внутримышечной координации результатов.

Большое значение имеет последовательность ее включения в работу определенных мышц и соотношение оптимальных значений стресса.

Высокая лабильность нервных центров-следующий фактор, который определяет развитие плавучесть, что позволяет спортсмену сосредоточить свои усилия в кратчайшие сроки, чтобы завершить начальное образование действия двигательных единиц. Чем больше они участвуют в работе, тем больше напряжения они могут развиваться.

Прерывание, психическое и эмоциональное состояние также оказывает специфическое влияние на проявление радости. Постоянное нервное и психическое состояние, когда концентрация силы воли, спортсмен стремится достичь наилучших результатов. Эмоциональное состояние спортсмена может зависеть от соревновательной атмосферы, уровня подготовки соперника, поведения публики, материально-технической

ситуации. Положительные эмоции, стимулирующие все функции организма, повышают работоспособность.

Одним из важнейших факторов развития плавучести является степень проявления природных качеств и координации. Известно, что на ранних стадиях развития формообразования является важным условием повышения эффективности взрывной силы, одной из основных составляющих плавучести. Скорость движения во многом определяется раскрытыми мышечными способностями. Сопротивление также является предпосылкой для развития и роста плавучести как долгосрочного процесса.

Развитие плавучести во многом определяется свойствами координации, особенно ловкостью. Развитие темпов гонки, импульса и движения на этапе безопасности требует большого потенциала (Ж. Васильев, 1981).

Хорошая гибкость колонны позволяет эффективно осуществлять движение корпуса во время фазы полета (длина и высота). Существенный диапазон движений различных частей тела также является важным условием успешного выполнения прыжка.

Уровень развития ритма влияет на достижение последовательности движений на любом этапе трюковых прыжковых упражнений.

Поддержание равновесия во время гонки, и особенно в безопасной фазе, также существенно влияет на исход спортсмена. Особенно прыжки в длину с движениями дополнительного тела, верхних и нижних конечностей удлиняют фазу полета и способствуют стабильности равновесия в фазе безопасности.

Таким образом, текучесть имеет структурные характеристики, компоненты, зависит от нескольких факторов, тесно связанных с кинетическими свойствами координации, которые необходимо учитывать в процессе обучения.

Поэтому, ликвидность определена серией слитков, включая оптимальный выход угла и ручное действие скорости. Это повышает требования к ритмическим моторным действиям. Без достижения желаемой последовательности движений всех частей тела в каждой фазе прыжка, и особенно в момент отталкивания, его эффективное применение невозможно (В. Ф. Ломейко, 1967).

Поэтому, интенсивность способность увеличить концентрацию усилия мышцы и в минимальном времени преодолеть вертикальные и горизонтальные расстояния.

Инструменты для развития плавучести:

- упражнения для развития эластичности мышц ног-резка;
- упражнения для развития мышечной силы ног: ноги, бедра, бедра;
- упражнения для развития скорости сокращения мышц ;
- упражнения для изучения и совершенствования методов;
- посадка-восхождение и прыжки с высоты;
- проблема;
- Пружинное движение, прыжок на двух и одной ноге с одинаковой работой рук, туловища и головы;
- глубокое погружение
- упражнения на высоту или длину отталкивания-на высоту, через препятствие, до контрольной точки;
- упражнения на выносливость-некоторые прыжки с трамплина, веревочный прыжок .

Методика развития плавучести в гимнастике:

- повторите работу с достаточными перерывами давления;

- осложненные условия-на мягкой или свободной поддержке, с нагрузкой;

- игровые и соревновательные приемы (Петров, 2000).

В зависимости от характера мышечной активности прыжка, группа быстрорастворимых упражнений связана с обнаруженной АЦИ структурой, в которой основное соединение стратегии развивает самую мощную мышечную силу, имеет реактивный и взрывной характер. Поэтому соленость является одной из основных характеристик двигателя, определяющих скорость движения в заключительной фазе отталкивания. Чем больше стратегия может быть перемещена снова, тем выше начальная скорость взлета.

Существует общая соленость, под которой понимается способность совершать прыжок (через, вдоль), а высокая соленость-способность развивать высокий уровень отталкивания. Ключевое звено в формировании плавучести должно рассматриваться как сочетание функции и отталкивания.

Основные требования к формированию плавучести представлены в нервно-мышечной работе аппарата, по функциональной, подготовительной и функционально-зависимой задаче состояния организма, то есть по величине начальной скорости. Однако для выполнения прыжка необходима высокоразвитая ловкость, особенно необходимая на стадии удержания прыжка. Прыжок является краеугольным камнем во многих видах спорта (баскетбол, волейбол и др.).

Эффективность прощания эксперты считают, что функция закрытия.

Если гимнастам не должно работать особенно стратегия, она все еще нуждается в специальной подготовке, чтобы увеличить скорость работы. Важно создать "скоростной резерв", чтобы спортсмен мог совершить очень мощный прыжок не на пределе скоростных возможностей. Что влияет на прыжок, из-за сложности, фиксируя ваши ошибки максимальной скорости.

Оценки методов развития силы высокой скорости стопы (разрывов) у экспертов не имеют консенсуса. Это может быть связано с различными интерпретациями данного понятия и сочетанием различных научно-методологических школ.

Большинство авторов придерживаются мнения, что основными средствами развития прыжков являются различные прыжки, прыжки с гириями и упражнения на силу. В то же время, он постоянно спрашивает, что они будут реализованы на одной и двух ногах через препятствия различной высоты и т. д.

По мнению ряда экспертов, наибольшее влияние на развитие быстродействующих качеств оказывает отягощенность, сочетающаяся с различными комбинациями преодоления, уступок и методов работы.

По словам Б. Б. Попова, развитие качеств быстроты и силы успешно реализуется в ходе выполнения упражнения в сочетании с преобладанием способа борьбы со ставкой 50% во владении и уступкой, которые выполняют 25%..

Эксперты р. очень важный момент методологическом: в процессе обучения скоростной силе они должны применять методы, которые позволяют им развивать скоростно-силовой потенциал. Но это говорит о том, что специфическая структура движения сохраняется (Э. И.Иванов).

Для развития скоростных качеств сегодня широко используется метод переменных результатов. Это то, что легкие и взвешенные упражнения на выносливость чередуются с партиями.

Вариацией этого способа является формирование в начале "маятника" - изменение заточки, величины нагрузки. В группу быстрого эффекта применения метода шока переменная может резко увеличить вероятность того чтобы " использовать "возможности сил и быстро, чтобы избежать

"барьер" спортивной оперативные силы, одна из основных причин, которые тормозят развитие спортивных навыков.

На практике высокой эффективности быстрая сила обучения оказывается использование упражнений, на основе принципа удара. Они нашли воплощение двух методов: "шок " и "постоянная шок"."

"Методом шока", разработанный в 1967 году. Суть метода в том, чтобы растянуть напряженные мышцы для наиболее эффективного снижения к ключевой стадии действия. Обеспечивает более быстрый переход мышц в активное состояние во время активного демпфирования рабочей силы, имеет гораздо большее влияние на atomising Член устройств, чем обычный прыжок. Этот результат направлен на создание благоприятных условий для более сильного выбивания вспомогательных ног.

Верхошанский отмечает, что твердая установка ног для поддержки, во-первых, способствует восстановлению мудрости двигателя блоки, и второй, более последовательная структура действий, которые должны быть сделаны с очень небольшой переменной промежутки времени.

Произведения V. P. подчеркнуть полезность" метода " шок " не только в подготовке квалифицированных спортсменов, но и на занятия с детьми и подростками.

По мнению некоторых авторов, метод шок-вы должны сыграть заметную роль в образовании с целью развития способностей.

В 1977 Году, F. K. Agashin предлагается метод для развития Высокой Скорости, Энергии качеств, с помощью специальных устройств, которые работали на принципе использования "вторичных эффектов". Суть метода в том, что второй инсульт Взаимодействовать менеджеры с поддержкой, спортсмен стимулирует колебаний движения, для которых энергия после первого инсульта начинает снижаться. В этом случае частота возбуждения совпадает с частотой колебания спортсмена устройств, био-инженерии, что

приводит к увеличению характеристики, диапазон мероприятия, силы и, таким образом, энергия, которая высвобождается.

Характеристика печатного результата метода является необходимостью того, чтобы стимулировать "спортсмен-тренер" колебаний контура системы при взаимодействии с салфетки.

Z. предыдущие методы "шок" и "шок ге-", некоторые авторы предлагают "способ непрерывного возбуждения". Его значение использование целый ряд мощных повторяющихся движений, которые предоставляются с помощью "Маятника" и "эластичная" тренажеры - показал высокую эффективность в образовании перемычек-спортсменов.

В гимнастике для развития прыжка методы, используемые до, которые находятся в основном в спорте, часто не учитывают особенности спорта (в данном случае Гимнастика). Только в середине 70-х годов XX века был технический" собственной " скорости обучения силы (особенно прыжки), которая продолжает улучшаться.

Рекомендации, которые основаны на специальных исследованиях, заслуживают внимания. Авторы показали, что различные сколы ноги имеют различных промышленных структур. Можно уменьшить в три типа, которые соответствуют трем типам двигательных задач.

В свою очередь, необходимо выбрать и развивать упражнения (в том числе специального имитатора). К сожалению, все упражнения, рекомендованные авторами, не отражают всех организаций, отталкивание в прыжках в художественной гимнастике.

\

Выводы по первой главе

Анализ источников литературы и документальных фильмов показал, что:

- наиболее благоприятным для начала художественной гимнастике, является возраст 5-6 лет, в зависимости от индивидуальных особенностей девушки?

- между упражнениями, которые выполняются из тренеров, различные виды прыжков до 30%;

- одна из важных функций одного тренера-это прыжок. Мощность взрыва в центре скачки. Я имею в виду немедленные нервно-мышечных сокращений. Решающим фактором, который определяет дальность и высоту прыжка, подавление тариф, который в свою очередь происходит от процент мышечной сократимости ;

- главное место в тренировках ваших женщин спорта различных ценных бумаг в технике выполнения прыжка упражнения будут даны в развитии способности прыгать?

- сила и скорость обучения является неотъемлемой частью всего процесса обучения, но остается одним из наименее развитых сегментов спортзала?

- не существует единой точки зрения для определения положения и функции быстрого образования в системе фитнес-тренировок;

- один из самых важных в формировании γυμναστικόν прыжки начальном этапе спортивной специализации .

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1 методы исследования

Исследовательская методика:

- теоретический анализ и синтез данных из литературных источников;

- тестирование двигательных навыков;

- метод экспертной оценки ;

- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Проанализированы и обобщены научно-методические публикации по исследуемой теме, а также источники по теории и методологии педагогических исследований. Это позволило, во-первых, определить степень научного развития проблемы; во-вторых, определить средства и структуру тренировочного прыжка юных гимнастов; в-третьих, выбрать необходимые методы исследования и организовать его.

Основной целью тестов двигательных навыков, проведенных в начале и в конце педагогического эксперимента, было изучение уровня прыжковой подготовки юных гимнастов.

Предварительные исследования позволили:

- определить начальный уровень прыжковой подготовки гимнастов;
- разработать экспериментальную методику применения основных средств быстрой силовой подготовки, а также нормализации выполнения упражнения.

Заключительное исследование проводилось для определения эффективности экспериментальной методики путем сравнения ее с данными, полученными в начале эксперимента.

Метод экспертной оценки. Для получения данных о качестве основных гимнастических прыжковых упражнений по окончании педагогического эксперимента была проведена экспертная оценка. Для этого были составлены признаки эталонной методики выполнения каждого элемента и соответствующая шкала ошибок (Глава 3). Были обследованы все гимнастки, участвовавшие в эксперименте. Оценка проводилась специалистами количества тренеров тшг № 1 г. Москвы по художественной

гимнастике в количестве 3 человек. Все специалисты были мастерами спорта по художественной гимнастике.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2018 года по январь 2019 года на базе Московского ТШ № 1. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 гимнаста 9-10 лет. В экспериментальной и контрольной учебных группах четыре раза в неделю проводилось по три учебных часа. Экспериментальные занятия проводились три раза в неделю.

Фактический материал, собранный в процессе исследования, был обработан с помощью общепринятых методов математической статистики, таких как: определение среднего арифметического роста, средней, статистической ошибки среднего роста, критерия Т-Стьюдента, критерия Т-Уайта, уровня значимости Р.

2.2 Организация исследования

Этапы организации исследования представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Характеристика этапов исследования

Этапы исследования и сроки	Содержание работы	Методы исследования
----------------------------	-------------------	---------------------

выполнения		
1. Июнь – июль 2018 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предварительный сбор информации о состоянии вопроса в литературе и на практике. 2. Написание 1-й главы. 	1. Анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов.
2. Август 2018 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение предварительного обследования подготовленности юных гимнасток. 2. Разработка экспериментальной методики на основе информации, полученной на 1- 2-м этапах исследования 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ и обобщение данных литературных источников, документальных материалов и полученной информации. 2. Тестирование скоростно-силовых способностей гимнасток.
3. Сентябрь 2018 г. –январь 2019 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверка экспериментальной методики. 2. Написание 2-й главы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Педагогический эксперимент. 2. Педагогическое наблюдение. 3. Тестирование двигательных способностей.
4. Январь-май 2019 г.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ результатов педагогического эксперимента. 2. Написание 3-й главы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ и обобщение данных литературных и документальных материалов и полученной в результате проведения эксперимента информации. 2. Методы математической статистики.
5. Июнь 2019 г.	Оформление дипломной работы и предоставление ее в деканат.	

Глава 3. Разработка и экспериментальное обоснование методики совершенствования техники выполнения прыжковых упражнений гимнастками 9-10 лет.

3.1. Результаты предварительного обследования прыжковой подготовленности юных гимнасток.

Проведено предварительное исследование для определения начального уровня прыжковой подготовки юных гимнасток, а также

экспериментального и группового контроля. Это позволило разработать экспериментальную методологию подготовки и в будущем на основе сопоставления с показателями обеспечить оценку результатов деятельности.

В тестовой программе были предусмотрены следующие упражнения:

Один бег (30 м)

Это происходит с остановкой. Старт дается одновременно для двух кадетов. Результаты записываются в два секундомера и записываются в протокол.

1. Прыжок в длину с места.

Субъект входит в линию торреата, откуда рулетка не достает его носков. Затем толчок двумя ногами с движением рук совершает прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно больше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, чтобы коснуться пяток. Запустите 3 попытки, Jn лучший.

Предыдущие тесты показывают, что технические сбои в тренировках, потому что спортсмены контрольной и экспериментальной группы показали одинаково низкие результаты при выполнении рекомендованных упражнений (таблица 3.1).

Таблица 3.1

Среднегрупповые показатели предварительного тестирования

Группа обследуемых	Контрольные упражнения			
	бег (30 м), (с).		прыжок в длину с места (см).	
	\bar{X}	p	\bar{X}	p
Эксперим.гр.	6,2	p>0.05	142	p>0.05
Контр. гр.	6,0		146	

Анализ процесса подготовки и деятельности преподавателей на обучение девушек показал, что использовали Плохой методологии. Суть заключается в том же шоу-конкурентное прыжок упражнения или их части, изменяя количество повторений и интенсивность. Наши гимнасты трудно сосредоточиться одновременно на все органы технического упражнений, который выполняется из-за особенностей возраста. В результате, техника выполнения отдельных частей объекта были искажены.

Таким образом, результаты предварительного исследования послужили основанием для разработки экспериментальных методов, направленных на улучшение техники выполнения гимнастка, прыжок упражнения 9-10 лет.

3.2. Особенности экспериментального метода

С одной стороны, анализ результатов предварительного рассмотрения для атлетов, и, с другой, анализ требований для подготовки женщин спорта, что предусмотрено положениями художественной гимнастике соревнования (2017), были предпосылки для разработки методов обучения, прыгать, для того, чтобы улучшить технику выполнения упражнений-прыжки на месте молодых женщин спорта. Суть обучения методом спортсменок экспериментальной группы было не только улучшить технику выполнения прыжка упражнения, но и развивать скорость-сила навыков, которые влияют на качество предыдущих упражнений.

В экспериментальной техники были включены различные типы скачки:

- прыжок с позиции на корточках с поворотом 90-360 градусов поочередно вправо и влево сторон?
- прыжок, толчок двух, подняв ноги вперед, назад и обратно (деление);
- podpisnye прыжок "Kabriol" вперед, и история идет?

- podpisnye прыжок "Kabriol" вперед, вбок и назад, вращается на 180 градусов;

- прыжок с одной ноги на другую (на трассе матовая);

- прыгая по лестнице одному на каждую ногу?

- прыгать по склону с последующим прыжок?

- много прыжков со скакалкой: например, прыжки с двойной ряд скакалку, с крестом от руки или изменить крест и обрезать ее руки, в свою очередь тело и проходить каждый раз через скакалку, с двойной поворот сложить веревку в два раза, молодых людей, вперед или назад, и т. д.

- прыжки на двух ногах (мягкий грунт) с движением вперед и тяга коленей к груди?

- прыжки из глубокого самолета в серии ("лягушка»);

- прыжки из полу-сиденье в одной и другой, и т. д.

Предыдущие упражнения повезет в конце подготовительной части laford.

Количество физической активности на всех этапах экспериментального метода классов было запланировано на 4 тренировки в неделю длительностью 3 академических часа каждое.

Уроки экспериментальной техники, в том числе упражнений, упомянутых выше, были проведены в конце подготовительного этапа laford. Это связано с тем, что при довольно сложная машина действие проводится с целью развития скорости-выносливости навыки, новые тренеры провел большую часть своей физической и психической выносливости за счет большей мобилизации двигательных навыков. Таким образом, более благоприятные условия для выполнения этих упражнений произошло в первой половине сессии.

Как только практика стала общей для девушки, простой в применении и менее стимуляции роста скорости-выносливости навыки, используя технику исполнения, она несет информацию от сложности, новизны и странности.

Упражнения, которые имели экспериментальную технику класса, и с целью улучшения технических прыжковых трюков упражнений посредством развитие довоенных возможностей были составлены, под влиянием усталость начала ухудшать технику выполнения данных упражнений. Количество и частота повторений в рамках индивидуальных тренировочных курсов до суммы не мешает каждому молодому спортсмену успешно преодолевать индивидуальные трудности.

Мгновенное совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений Гимнастика экспериментальное оборудование гимнастика проводилась с использованием традиционной техники: многократного повторения соревновательных трюков прыжковых упражнений и комбинаций. По той же процедуре они сделали спортсменов из контрольной команды.

3.3 Анализ эффективности экспериментальной методики

3.3.1. Экспериментальная методология анализа результатов испытаний

С целью определения эффективности экспериментальной методики совершенствования технологии выполнения упражнений гимнастики акробатических прыжков юными гимнастами до и после педагогического эксперимента были проведены последующие тесты математи раскрыты результаты статистической обработки фактического материала, результаты которых представлены в таблице 3.3.

Проведен анализ фактических данных достоверного улучшения результатов в упражнениях, практикуемых в экспериментальной группе

гимнастов. Спортсмены контрольной группы также обнаружили надежный толчок в упражнении "бег трусцой 30 м". Однако в плане непослушания показатели ниже, чем у спортсменов экспериментальной группы.

Это стало возможным благодаря экспериментальной методике направленного развития и повышения специальных до-военных возможностей, а также благодаря тому, что сотрудничество с гимнастами в возрасте 9-10 лет по экспериментальной педагогической программе разработано с учетом возрастных условий. Эта эпоха является периодом сенситивным для развития вышеперечисленных способностей.

3.3.2. Результаты экспертной оценки качества выполнения гимнастками базовых прыжковых упражнений

Для сбора данных о технике выполнения базовых упражнений, прыжки, трамплин, провел оценку экспертов. Тренеры были исследованы из экспериментальных групп и контрольных групп.

Анализ специальной литературы и документальных материалов показали, что стандартные требования к технике выполнения упражнений в прыжках представлены исключительно от правил конкурса. Но критерии не описаны достаточно подробно. Технические условия, которые предлагаются для реализации этих элементов по отдельности части. Следовательно, необходимо разрабатывать ключевые показатели для применения данных (табл.3.4-3.6) и соответствующий масштаб ошибки для каждого элемента (Табл. 3, 5-3, 7).

Систематизация ошибок в каждом упражнении проводится с учетом стадии упражнения и важность процесса знакомство с фитнес техника упражнений.

Важность ошибок количественно он, то есть, на основе баллов. Оценка проводится в системе, 10-ball, оптимальной для оценки техники упражнений в художественной гимнастике. Для профессионалов, система это известно и понимается в качестве основной системы для оценки эффективности

гимнастика упражнения на конкурсе. Модель характеристики объектов и соответствующих масштабах, чем ошибки, которые были сделаны на основе анализа документальных материалов(правила соревнований), научно-методической литературе, педагогической наблюдение конкурсной активности для атлетов, принимая также во внимание собственный педагогический опыт, дается.

Оценка проводилась специалистами из числа тренеров tshg № 1 Москвы для художественной гимнастики в количестве 3 человек. Все эксперты были мастера спорта по художественной гимнастике. Таблица 3.4

Признаки эталона техники выполнения прыжка

«шпагат»

Требования к исполнению
<p style="text-align: center;"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на полупальцах, руки в стороны; - руки и ноги гимнастки выпрямлены, туловище вертикально.
<p style="text-align: center;"><u>Разбег</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в начале разбега или «шассе» опустить руки вниз и быстрым но плавным движением развести руки в стороны; - выполнить «шассе» на высоких полупальцах; - руки и ноги гимнастки выпрямлены, туловище вертикально.
<p style="text-align: center;"><u>Отталкивание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - оттолкнуться вверх с вертикальным туловищем и максимальным усилием.
<p style="text-align: center;"><u>Фаза полета</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - в начале фазы полета, вывести разноименную руку вперед; - развести ноги в положение шпагата максимально широко.
<p style="text-align: center;"><u>Приземление</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упругое приземление на всю стопу перекатом с носка на пятку; - нога при этом слегка сгибается в коленном суставе, туловище вертикально, принять и.п.

Таблица 3.5

**Шкала ошибок и стоимость их в баллах соответственно признакам
эталона техники выполнения прыжка «шпагат»**

Характеристика ошибок	Стоимость в баллах	
<p align="center"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточно высокие полупальцы, носки вместе; - пятки врозь, ноги согнуты в коленных суставах; - туловище наклонено; - руки согнуты в локтевых суставах, плечи подняты. 	0,3 0,3 0,3 0,3	1,2
<p align="center"><u>Разбег</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточно высокие полупальцы; - руки и ноги гимнастки согнуты, туловище не вертикально; - ноги на «шассе» не вместе. 	0,5 0,5 0,5	1,5
<p align="center"><u>Отталкивание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - чрезмерное либо недостаточное сгибание толчковой ноги в коленном суставе; - туловище наклонено; - недостаточное усилие при отталкивании. 	0,5 0,5 0,5	1,5
<p align="center"><u>Фаза полета</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - неправильное положение рук; - неполное разгибание ног; - неоттянутые носки; - недостаточная высота прыжка; - нечеткая форма прыжка; - недостаточная амплитуда прыжка; - нефиксированная форма прыжка. 	0,5 0,5 0,3 1,0 1,0 0,5 1,0	4,3

<u>Приземление</u>		
- незначительное либо чрезмерное сгибание ноги в коленном суставе;	0,3	1,0
- приземление «жесткое», на всю стопу;	0,3	
- туловище наклонено.	0,4	
Итого	10 баллов	

Таблица 3.6

Признаки эталона техники выполнения прыжка

«кольцо двумя»

<u>Требования к исполнению</u>
<u>Исходное положение</u>
- стоя на полупальцах, руки в стороны; - руки и ноги гимнастки выпрямлены, туловище вертикально.
<u>Наскок</u>
- толчком одной выполнить наскок на две ноги, слегка согнув их в коленных суставах, при этом пятки должны соединиться; в момент наскака руки опускаются вниз, выполняя замах; - руки гимнастки выпрямлены, туловище вертикально.
<u>Отталкивание</u>
- оттолкнуться вверх с вертикальным туловищем и максимальным усилием.
<u>Фаза полета</u>
- быстрым но плавным движением поднять руки вверх; - ноги согнуть в коленных суставах и максимально прогнуться; - стопами коснуться головы.
<u>Приземление</u>
- упругое приземление на всю стопу перекатом с носка на пятку; - ноги при этом слегка сгибаются в коленных суставах, туловище вертикально, принять и.п.

Таблица 3.7

Шкала ошибок и стоимость их в баллах соответственно признакам эталона техники выполнения прыжка «кольцо двумя»

Характеристика ошибок	Стоимость в баллах	
<p style="text-align: center;"><u>Исходное положение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточно высокие полу пальцы, носки вместе; - пятки врозь, ноги согнуты в коленных суставах; - туловище наклонено; - руки согнуты в локтевых суставах, плечи подняты. 	0,3 0,3 0,5 0,3	1,4
<p style="text-align: center;"><u>Наскок</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - недостаточно высокие полупальцы, пятки не сомкнуты; - руки гимнастики согнуты, туловище не вертикально. 	0,5 0,5	1,0
<p style="text-align: center;"><u>Отталкивание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - чрезмерное либо недостаточное сгибание ног в коленных суставах; - туловище наклонено; - недостаточное усилие при отталкивании. 	0,5 0,5 0,5	1,5
<p style="text-align: center;"><u>Фаза полета</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - неправильное положение рук; - неоттянутые носки; - недостаточная высота прыжка; - нечеткая форма прыжка; - недостаточная амплитуда прыжка; - нефиксированная форма прыжка. 	0,5 0,3 1,0 1,0 0,5*2 1,0	4,8

<u>Приземление</u>			
<ul style="list-style-type: none"> - незначительное либо чрезмерное сгибание ног в коленных суставах; - приземление «жесткое», на всю стопу; - туловище наклонено. 		0,3	1,3
		0,5	
		0,5	
Итого		10 баллов	

В результате анализа протоколов экспертного оценивания было выявлено, что гимнастки экспериментальной группы набрали достоверно большее количество баллов в обоих упражнениях (табл. 3.8). Экспертами было отмечено, что спортсменки контрольной группы при выполнении контрольных прыжков более часто, чем спортсменки экспериментальной группы, допускали такие ошибки, как недостаточная высота и неправильная форма прыжка.

Таблица 3.8

Результаты экспертного оценивания выполнения гимнастками
экспериментальной и контрольной групп базовых
прыжковых упражнений (в баллах)

упражнение		прыжок «шагом»	прыжок «касаясь в кольцо»
X	эксп. группа	7,8	6,7
	контр. группа	7,1	5,0
- d		0,7	1,7
t		5,04	6,27
p		p<0,05	p<0,05

Так, при выполнении "шага" прыгать, недостаточный высота прыжка был зафиксирован в трех гимнасток экспериментальной группы и десять гимнастов контрольной группы. Пять из шестнадцати тренеров в экспериментальной группе и двенадцать спортсменов контрольной группы показали не фиксированной формы скачки. Это связано с тем, что подавление усилий было меньше, чем необходимо, и тренеры из-за низкой высоты прыжка не имеют времени, чтобы зафиксировать нужную форму.

При выполнении прыжка "нажмите кольцо", у гимнастов контрольной группы менее четко в место того чтобы показать форму скачки. Эти ошибки, согласно предлагаемой классификации, принадлежат к большой группе, что указывает на значительное нарушение параметров Двигателя Действия. Этот факт подтверждает наше мнение, что тренеры, которые работают с ними тренеры для традиционной техники не обратил достаточно внимания на улучшение оборудования для выполнения упражнений прыжков.

Эксперты отмечали, что количество мелких технических ошибок при выполнении этих упражнений от гимнастов экспериментальных групп и группы контроля было примерно столько же. В шаг, прыжок был 3.3 и 3.8 соответственно.

Итак, резюмируя все выше материал, можно заключить, что метод, который был разработан успешно прошел пилотные испытания, эффективность ее применения для улучшения техники выполняет прыжок упражнения с гимнасткой доказана. Во время работы программы Педагогический эксперимент, девушки заметно подняли уровень специальной тренировки, прыжки и, конечно, много сложных комбинаций прыжков.

ВЫВОДЫ

Один такой анализ и обобщение данных литературных Источников и документальных материалов показал, что существующие технические улучшения техники выполнения упражнений прыжки для гимнастов молодые люди не полностью логично: на основе улучшения техники выполнения некоторых элементов, не дает для развития навыков силы-скорости, которые влияют на подготовку для прыжков для атлетов.

1. Предварительное исследование молодых избирателей гимнасты yusshor № 4 в районе Bélgorod подтвердил необходимость развития экспериментальной техники. Большинство девушек при выполнении результатов упражнения прыжок был на низком уровне. Обсуждения с тренинг-персонал, показали также необходимость разработки экспериментальной техники.

2. В результате, экспериментальный метод, разработанный с целью совершенствования подготовки для прыжков, и не только для того, чтобы улучшить технику выполнения элемента. Методика включала в себя следующие виды подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка.

3. Суть метода было развитие навыков скорости и силы, которые влияют на готовность инструкторов, чтобы прыгать.

5. Анализ данных теста подтвердил ненужным значительное улучшение результатов по всем упражнения, в фитнес-тренеры команд управления и экспериментальных. Тем не менее, темпы роста результатов было более высоко среди атлетов экспериментальной группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Повысить эффективность метода выполняет прыжок упражнения из молодых тренеров в технике с целью развития скорости-выносливости навыка, рекомендуется включить средства Общей Физической подготовки, специальной физической подготовки и технической подготовки.

1. Элементы новизны, должны быть включены в методологию общей физической подготовки молодых женщин спорта, в частности, методика обучения в сальто, что позволяет в работе проводится в соответствии с временные и пространственные параметры. В качестве средства развития этих навыков рекомендуется использовать следующие типы общих подготовительных упражнений:

- различные виды прыжков;
- комбинации различных упражнений, прыжки, и т. д.

2. Для того чтобы определить уровень инструкторов прыгать рекомендуется использовать следующие упражнения::

- режим (30 м);
- вскочив на холм?
- большой скачок от одном месте?
- высокий прыжок с места.

2. Если применяются методы микро-цикла, рекомендуется не менее 4 классов в неделю.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аракчеев В.Н., Коркин В.П. Акробатика. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144с.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания : учеб. Для студентов фак. культ. пед. Ин-тов по спец. 03.03. – М.: просвещение, 1990. – 287с.
3. Базарова Н.П. Классический танец. – М.: «Искусство», 2013. 184с.
4. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. - Киев: КГИФК, 2012. – 18с.
5. Блок Ё.Д. Классический танец. История и современность. – М.: «Искусство», 2014. – 502с.
6. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе: / Г.А. Боброва – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
7. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - /Н.Н. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1985. –193с.
8. Брыкин А.Т., Смолевский В.М. Гимнастика: /А.Т. Брыкин, В.М. Смолевский – М.: ФИС, 2013. – 368с.
9. Варанина Т.Т., Варшавская Р.А., Зинковский А.В. и др. Художественная гимнастика: учебное пособие для институтов физической культуры /Под ред. Орлова Л.П.- М.: Физкультура и спорт, 2014. – 197 с.
10. Васильева Е. Д. Танец:/ Е.Д. Васильева - М.: «Искусство», 2013. – 247с.
11. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов:/ Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988. – 331с.
12. Габриелова Е.В. О хореографической разминке в гимнастике // Гимнастика:/ Е.В. Габриелова – Вып.1, 2015. – С. 30–35.

13. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Академия, 2009. - 272с.
14. Зациорский В.М. спортивная метрология учеб. для ин-ов физ. куль./ В.М. Зациорский -М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
15. Канакова Л.П. Основы математической статистики в спорте: методическое пособие./ Л.П. Канакова - Томск, 2001. – 125 с.
16. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации: /Л.А. Карпенко - Ленинград 2014 – 25 с.
17. Карпенко, Л.А., Виннер, И.А., Сивицкий, В.А. Методика оценки развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: /Л.А. Карпенко, И.А. Виннер, В.А. Сивицкий – М.: 2015.
18. Кечетджиева Л., Ванкова Н., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике: / Л. Кечетджиева, Н. Ванкова, М. Чипрянова - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 96 с.
19. Климова В.К., Науменко Л.И., Спортивная физиология. Учебное пособие./ В.К. Климова, Л.И. Науменко – Белгород. 2007.
20. Кобяков Ю.П. Тренировка вестибулярного анализатора гимнаста: / Ю.П. Кобяков -М.: Физкультура и спорт, 2014. - 64 с.
21. Коренгберг В.В. Двигательная задача, двигательный навык.- Гимнастика:/ В.В. Коренгберг - вып., 2016г.
22. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца:/ В.С. Костровицкая, А.А. Писарев – М: «Искусство», 2015. – 270с.
23. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников:/ З.И. Кузнецова - М.: Просвещение, 1967. – 204 с.
24. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры./ учебник под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина - М.: Советский спорт, 2007.—464 с.
25. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: /Т.С. Лисицкая – М.: ФИС, 2014. – 176с.

26. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: /Т.С. Лисицкая - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 231с.
27. Лях В.И. Координационные способности школьников:/В.И. Лях-Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.:ил.
28. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры: /В.И. Лях - №1, 2000. – 24 с.
29. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей//Физическая культура в школе: /В.И. Лях - №2, 2001. - с. 7-14.
30. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений:/ В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС: 2002. – 608с.
31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений: / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2000. – 480с.
32. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов:/ А.Г. Хрипкова – М.: Просвещение, 1990 – 319 с.