

выше, чем у контрольной. Поэтому можно сделать вывод об эффективности нашей методики.

Результаты педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

1. Анализ специализированной литературы показал, что вопросы методики совершенствования передачи мяча двумя руками сверху описаны недостаточно. Это относится и к вопросам выбора средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном процессе для улучшения качества передачи мяча двумя руками сверху.

2. Результаты теоретического анализа позволили определить наиболее эффективные средства и методы спортивной тренировки, к которому относят сопряженный метод при использовании которого применялся утяжеленный мяч.

3. Разработанная нами методика по совершенствованию передачи мяча двумя руками сверху в ходе эксперимента доказала свое превосходство над традиционным комплексом. Показатели, полученные в ходе эксперимента, свидетельствуют о достоверном улучшении результатов в технической подготовке юных волейболистов.

Литература

1. Ефанова, Н. Н. Основные технические приемы в волейболе и методика обучения им: Учеб. пособие / Н.Н. Ефанова, Н.А. Трусова. - Пенза: Пенз. гос. архитектур.-строит. акад., 2000. - 57 с.

2. Лепешкин, В. А. Волейбол в школе: обучение тактике игры / В. А. Лепешкин. - Москва: Чистые пруды, 2007 (Раменское (Моск. обл): Раменская тип.). - 32 с.

3. Матухно, Е. В. Волейбол в вузе: Учеб. пособие для студентов техн. вузов / Е. В. Матухно. - Комсомольск-на-Амуре, 2003. - 67 с.

4. Сорокина, В. М. Волейбол для здоровья: учебное пособие для образовательных учреждений среднего профессионального образования Волгоградской области / В. М. Сорокина, Д. Ю. Сорокин. - Волгоград: Политехник, 2007. - 59 с.

5. Шулятьев, В.М. Основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В. Н. Мерзляков. - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2007. - 91 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ ГИМНАСТКАМИ 7-8-МИ ЛЕТ

Николаева Е.С., Мельникова Е.М.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,

Россия, г. Белгород

Nikolaeva_e@bsu.edu.ru

Аннотация. Совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет при условии предварительного развития координационных способностей.

Ключевые слова: художественная гимнастика, координационные способности, поворот.

Художественная гимнастика на современном этапе ее развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки спортсменок. Многие специалисты считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнасток проявляется в исполнении ими технических действий, от уровня совершенства которых зависит результат выступления спортсменок на соревнованиях.

Стремительный скачок в развитии спортивной техники художественной гимнастики произошел именно за последнее десятилетие. Техника упражнений постоянно совершенствуется, и для достижения высоких результатов необходимо искать новые пути преодоления тех барьеров, которые неизбежно появляются на определенных этапах спортивной тренировки. Такие пути могут сводиться к выделению отдельных элементов движений и повышению их качества их выполнения. В качестве подобных элементов можно выделить повороты, совершенствование которых на базе повышения уровня координационных способностей спортсменок представляет собой перспективное направление.

Проблема совершенствования техники выполнения поворотов в художественной гимнастике является одной из наиболее важных, поскольку данные элементы составляют значительную часть соревновательной программы спортсменок.

Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости совершенствования техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что методика совершенствования техники выполнения поворотов окажется более эффективной, если параллельно с совершенствованием техники будет проводиться работа по целенаправленному развитию специальных координационных способностей.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений, направленных на развитие специальных координационных способностей и совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретико-методические предпосылки совершенствования техники выполнения поворотов в художественной гимнастике.
2. Разработать комплекс заданий для развития специальных координационных способностей и совершенствования техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.
3. Определить влияние разработанного комплекса упражнений на развитие координационных способностей гимнасток, а также на качество выполнения поворотов гимнастками в условиях соревновательной деятельности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гимнасток 7-8-ми лет СДЮСШОР по художественной гимнастике.

Предмет исследования – совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- анализ соревновательной деятельности;
- методы математической статистики.

Предварительное обследование проводилось с целью определения исходного уровня развития координационных способностей у гимнасток экспериментальной и контрольной группы. Это позволило скорректировать экспериментальную методику подготовки, а в дальнейшем, путем сравнения с итоговыми показателями, дать оценку ее эффективности.

Программа обследования заключалась в проведении предварительного тестирования, в которое входили контрольные упражнения, наилучшим образом характеризующие развитие координационных способностей, оказывающих влияние на технику выполнения поворотов в художественной гимнастике.

Результаты предварительного тестирования свидетельствуют о том, что достоверных различий между показателями гимнасток экспериментальной и контрольной групп не обнаружено.

Полученные в результате проведения предварительного исследования данные явились основанием для разработки комплекса упражнений, направленных на развитие специальных координационных способностей и совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Определен принцип, который должен быть положен в основу обучения вращениям: методику обучения вращательным движениям определяет комплексное воздействие, направленное на совершенствование сенсомоторной функции, улучшение устойчивости и повышение вариативности навыка вращательных движений. Это положение позволяет конкретизировать основные предпосылки обучению поворотам.

Физическая готовность:

- развитие координационных возможностей, связанных с умением удерживать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях динамического равновесия;
- улучшение способности использования сенсорных систем (н-р, зрительной в оценке положения тела в пространстве).

Техническая готовность.

1. Обучение поворотам возможно только после овладения гимнастками соответствующими равновесиями.
2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладение основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореографической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.
2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев.
3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 90°, 180°, 360°).
4. Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

Основными в подготовке гимнасток явились задачи развития специальных ДКС, играющих ведущую роль при выполнении поворотов. Это способности к сохранению динамического и статического равновесия и к перестроению двигательного действия.

Разработанная экспериментальная методика совершенствования техники выполнения вращательных элементов основана на последовательном и взаимосвязанном решении задач развития специальных ДКС и непосредственно работы над техникой выполнения поворотов. Все упражнения выполнялись гимнастками правой и левой стороной ОДА, в правую и левую сторону. Это оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки, обеспечивает их гармоническое физическое развитие.

Задачи технической подготовки заключались в и закреплении правильной техники выполнения вращательных элементов.

Отдельное учебно-тренировочное занятие на протяжении всего эксперимента имело типовую трехчастную структуру. Упражнения на развитие ДКС гимнасток содержались во всех частях занятия.

В подготовительной части тренировки предусматривалось выполнение общеподготовительных упражнений, таких как: различные виды ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие ДКС.

При разучивании новых двигательных действий использовались методы целостного и расчлененного упражнения. Метод целостного упражнения применялся при выполнении более легких заданий. Более сложные двигательные действия разучивались с помощью метода расчлененного упражнения. Этот метод применялся, когда возникала необходимость обратить внимание девочек на детали техники выполнения упражнения.

Упражнения, направленные на совершенствование техники, выполнялись гимнастками с малой интенсивностью. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, носили более интенсивный характер.

С целью определения эффективности применения экспериментальной методики развития координационных способностей у гимнасток 7-8-ми лет, до и после педагогического эксперимента проводилось тестирование с последующей математико-статистической обработкой полученного фактического материала, результаты которой представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей развития координационных способностей гимнасток за период педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Этап обследования		Экспериментальная группа				Контрольная группа			
			\bar{X}	\bar{d}	t	p	\bar{X}	\bar{d}	t	p
1. Статическое равновесие («проба Ромберга»), с	ведущ.	предв.	17	7	8,97	<0,01	16	2	1,95	>0,05
		итог.	24				18			
	невед.	предв.	9	3	4,43	<0,01	8	3	4,05	<0,01
		итог.	12				11			
2. Динамическое равновесие, см		предв.	7	2	10,24	<0,01	7	1	1,21	>0,05
		итог.	5				6			
3. Способность к перестроению двигательного действия (челночный бег), с		предв.	10	2	3,47	<0,01	11	1	1,48	>0,05
		итог.	8				10			

Анализ данных тестирования свидетельствует о достоверном улучшении результатов гимнасток экспериментальной группы во всех упражнениях ($p < 0,01$). Тогда как к контрольной группе достоверный прирост обнаружен лишь в 1-м упражнении: «проба Ромберга», выполненном на не ведущую ногу. Это упражнение, характеризующее развитие такой способности как статическое равновесие. В остальных упражнениях также был обнаружен положительный прирост результатов, однако он оказался недостоверным.

Это стало возможным благодаря направленности экспериментальной методики на

развитие специальных координационных способностей, а также тому, что работа по программе педагогического эксперимента планировалась с учетом возрастных предпосылок, так как данный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей.

Так как основной задачей совершенствования техники выполнения юными гимнастками вращательных элементов является качество их выступления на соревнованиях, по окончании эксперимента был проведен анализ выступления гимнасток экспериментальной и контрольной групп на Первенстве областной СДЮСШОР, проходившем 18 – 19 октября 2019 года в г. Белгороде. Анализу подвергались судейские карточки упражнения без предмета каждой гимнастки, на которых отмечается, засчитан ли выполненный гимнасткой элемент либо нет.

Так, гимнастки экспериментальной группы из 36-ти заявленных успешно выполнили 27 трудностей поворотов. Тогда как гимнасткам контрольной группы из 36-ти заявленных трудностей судьями было засчитано лишь 14.

Анализ соревновательной деятельности также говорит о лучшей подготовленности гимнасток экспериментальной группы и эффективности экспериментальной методики в целом.

Таким образом, обобщая вышеизложенный материал, можно сделать вывод, что разработанная методика успешно прошла экспериментальную апробацию, была доказана эффективность ее применения при совершенствовании техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Литература

1. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: Теория и практика физической культуры, 2011.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЕЙ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ «ФОСБЕРИ-ФЛОП»

Нестеренко Г.Л., Жилина Л.В., Шабельников В.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
nesterenko@bsu.edu.ru, zhilina_l@bsu.edu.ru*

Аннотация. В технике любого прыгуна в высоту, использующего способ «фосбери-флоп», наблюдаются отдельные элементы, характеризующие как скоростной, так и силовой стили прыжка, но степень их присутствия обусловлена характеристиками самого спортсмена. В процессе совершенствования техники прыжка акцент все равно смещается на один из способов. В этом случае второй способ играет чуть меньшую роль, но также очень важен. Методика видеосъемки с помощью программы kinovea может применяться в тренировочном процессе как квалифицированных, так и спортсменов