

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта,
Кафедра теории и методики гимнастики

Заведующий кафедрой

_____ Р.М. Тухватулин

«___» _____ 2017г.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА
«ИЗ СТОЙКИ НА РУКАХ – СПАД В ВИС, С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПОДЛЕТОМ В
УПОР НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ»

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____

Шаныкин Е.А.

Научный руководитель _____

Тухватулин Р.М.

Профессор

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК

Опарин И.А.

Заместитель начальника Главного управления

спорта Смоленской области- Начальник отдела развития спорта

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1 Классификация упражнений на брусках	6
1.2. Композиционное построение упражнений на брусках.....	13
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	15
2.1 Методы исследования.....	15
2.1.1. Анализ и обобщение научно-методической литературы	15
2.2.2 Видеоциклография.....	15
2.2.3 Экспертное оценивание.....	16
2.2.4 Компьютерная обработка.....	16
2.3 Организация исследования.	16
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	17
Выводы	25
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	26
ЛИТЕРАТУРА	28

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время гимнастика насыщена сложными, а подчас и невообразимыми формами движений. Содержание гимнастики находит свое выражение и в композиционном построении комбинаций, в технике и стилистике выполнения большинства элементов.

Сложность гимнастических элементов рождается в результате кропотливого поиска, неустанного плодотворного труда ученых, тренеров, гимнастов в союзе с современными открытиями в области физиологии, биомеханики и др. науками, позволяющими поставить учебно-тренировочный процесс на научную основу и этим самым качественно изменять гимнастические элементы Д.Д. Донской, (1995).

С.А. Алекперов, (1976) отмечает что в ходе учебно-тренировочного процесса и по мере участия в соревнованиях занимающиеся гимнастикой приобретают целый ряд навыков и качеств, совокупность которых отражает специфику гимнастики как вида спорта. Процесс становления таких навыков и качеств обычно связывают с понятием подготовки гимнаста. По мнению С.А. Алекперова, (1976) подготовка гимнаста — это неоднородное понятие и она включает в себя различные формы воздействия на спортсмена и распадается на несколько аспектов, понимание которых необходимо для организации полноценного учебно-тренировочного процесса.

По мнению Н.Г. Сучилина, (2010) структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения. Структуру упражнения формирует цель, которую преследует гимнаст его выполнением. Содержание упражнения представляет собой совокупность входящих в него движений, последовательность их выполнения и способности гимнаста, необходимые для этого.

В процессе овладения упражнением эти свойства вступают в активное взаимодействие, обеспечивая выполнение поставленной гимнастом или его педагогом двигательной задачи. Она формирует и изменяет структуру упражнения.

В своих исследованиях В.М. Баршай, (2011) указывает, на то, что чем раньше гимнаст приобретает верное представление об упражнении, тем быстрее он его освоит. По утверждению Е.М. Аксенова, (2002), роль тренера в процессе обучения в значительной мере определяется его способностью помочь гимнасту быстрее составить правильное всесторонне представление о разучиваемом движении. Также сам гимнаст может существенно ускорить этот процесс активным, вдумчивым участием в нем.

Таким образом, описание техники гимнастических упражнений имеет непосредственное значение в работе тренера и деятельности спортсмена. Ю.К. Гавердовский, (1986-2002); Н.Д. Епишин, (2008) и др. считают, что используя анализ гимнастических элементов ведущих спортсменов можно избежать возникновения ошибок при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.

Объект исследования – обучение технике выполнения гимнастических упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий с гимнастами.

Предмет исследования – техника выполнения сложных гимнастического упражнения типа «из стойки на руках – спад в вис, с последующим подлетом в упор на параллельных брусьях»

Цель исследования – на основе анализа видеосъемки обосновать технику выполнения изучаемого гимнастического упражнения «из стойки на руках – спад в вис, с последующим подлетом в упор на параллельных брусьях»

Рабочая гипотеза – предполагалось, что анализ техники данного гимнастического элемента позволит более качественно и эффективно осваивать сложные элементы данной группы, в упражнениях на брусьях.

Задачи исследований

Цель исследований определила следующие задачи:

1. Проанализировать технику гимнастического элемента «из стойки на руках – спад в вис, с последующим подлетом в упор» на параллельных брусьях.
2. Определить временные и пространственные параметры подготовительной, основной и завершающей фаз изучаемого элемента.
3. Сформулировать методические рекомендации по результатам проведенных исследований.