

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

Кафедра теории и методики гимнастики

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Тухватулин Р.М.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТУ «ОБОРОТ НАЗАД  
НОГИ ВРОЗЬ ВНЕ В СТОЙКУ НА РУКАХ (ШТАЛЬДЕР)» НА  
ПЕРЕКЛАДИНЕ, НА ОСНОВЕ СОПРЯЖЕННОЙ ТЕХНИКО-  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Магистерская диссертация по направлению 49.04.03 «Спорт»  
(профиль – «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в ИВС»)

Магистрант \_\_\_\_\_ Баландин А.С.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Тухватулин Р.М.  
к.п.н., профессор \_\_\_\_\_

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК:  
начальник Главного управления \_\_\_\_\_ Заенчковский Э.М.  
Спорта Смоленской области

Смоленск 2017

## О Г Л А В Л Е Н И Е

Введение .....	3
Глава I. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА .....	6
1.1. Техника выполнения спортивных упражнений как объект научных исследований в спортивной гимнастике.....	6
1.2. Исследование методов обучения гимнастическим упражнениям на основе сопряженной технической и физической подготовки .....	14
1.3. Методы и средства программированного обучения в спорте .....	20
Глава II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. ...	25
2.1. Задачи исследования.....	25
2.2. Методы исследования .....	25
2.3. Организация исследования .....	29
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	30
3.1. Моделирование двигательных действий «оборота назад ноги врозь вне в стойку на руках (Штальдер)» на перекладине .....	30
3.2. Составление обучающей программы для освоения упражнения «Штальдер» на перекладине .....	33
3.3. Анализ взаимосвязи технической и физической подготовленности гимнастов с результатами освоения упражнения «Штальдер» .....	45
Выводы .....	48
Практические рекомендации .....	49
Литература. ...	50
Приложение .....	58

## Введение

**Актуальность.** Развитие спортивной гимнастики в настоящее время характеризуется бурным ростом сложности упражнений и в то же время омоложением гимнастов. Все это требует большого внимания к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса на всех его процессах.

Дальнейшее наращивание только количественных показателей в тренировочной работе (экстенсивный путь развития) имеет свои пределы, потому не является перспективным. Этим объясняется поиск новых (интенсивных) путей повышения мастерства гимнастов, более рациональных сочетаний методов и средств подготовки спортсменов, новых элементов и соединений в гимнастических комбинациях на снарядах.

Одним из перспективных путей совершенствования процесса обучения в спорте, в частности, в спортивной гимнастике, является применение идей и принципов программированного обучения, опирающихся на современные достижения педагогики, психологии и кибернетики.

Известно, что достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта немыслимо без высокого уровня развития физических качеств, функционально и структурно соответствующих избранному виду спорта.

Совершенствование процесса обучения гимнастическим упражнениям на основе идей и принципов программированного обучения, опирающегося на сопряженную техническую и физическую подготовку представляется поэтому весьма актуальным.

**Цель исследования:** повышение эффективности учебно-тренировочного процесса посредством применения программированного обучения сложному гимнастическому упражнению на перекладине разработанного на основе углубленного анализа техники его выполнения и сопряженной технико-физической подготовки.

**Рабочая гипотеза:** предполагалось, что использование разработанной нами программы обучения гимнастическому упражнению на перекладине обеспечивающей сопряженную технико-физическую подготовку будет способствовать повышению качества обучения и сокращению его сроков.

**Объект исследования:** гимнасты группы спортивного совершенствования СДЮСШОР № 4 г. Смоленска

**Предмет исследования:** техника выполнения и методика обучения упражнению на перекладине.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Изучение техники выполнения гимнастического упражнения «оборот назад ноги врозь вне в стойку на руках (Штальдер)» возможно только при хорошей наглядной информации, эталонного видеоизображения изучаемого упражнения. Соответствия гимнастов по своей технико-физической подготовленности для изучения данного двигательного действия.
2. Совершенствование процесса обучения гимнастическим упражнениям на основе принципов программированного обучения, разработанной обучающей программы (ОП) для конкретного двигательного действия в соответствии с использованием сопряженного метода технико-физической подготовки гимнастов к изучаемому упражнению на перекладине способствует повышению качества обучения и сокращения его сроков.

**Апробация и внедрение результатов исследования.** Основные результаты исследования обсуждались и получили положительную оценку на итоговой научной студенческой конференции кафедры ТиМ гимнастики (март 2017 г.).

По результатам исследования опубликована статья:

1. Тухватулин Р.М., Баландин А.С., Гончарова Н.Н. Совершенствование процесса обучения гимнастическим упражнениям на основе принципов программированного обучения / Р.М. Тухватулин, А.С. Баландин, Н.н. Гончарова // Сборник материалов 67-й научно-практической конференции

профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИРС и научно-методической конференции за 2016 г. – Смоленск, 2017. – С. 180-184.

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс СДЮСШОР № 4 г. Смоленска, о чем свидетельствует акт внедрения (см. приложение).

***Практическая значимость.*** Результаты исследования убедительно доказывают, что проведенный нами видео анализ широко известного и часто встречающегося в практике работы гимнастического упражнения на перекладине позволил определить наиболее перспективный путь его освоения.

Проведенный видео анализ техники выполнения данного упражнения послужил основой составления программы обучения ему, которая нашла отражение в методике обучения техники выполнения гимнастов СДЮСШОР № 4 г. Смоленска.

Данный подход к обучению может быть использован гимнастами при освоении любых гимнастических упражнений на всех снарядах гимнастического многоборья.

***Структура и объем диссертации.*** Работа выполнена на 61 странице и состоит из: введения; состояния вопроса; задач, методов и организации исследования; результатов исследования и их обсуждения; выводов, практических рекомендаций и списка литературы содержащего 72 источника. Имеет 1 рисунок, 2 таблицы.