Секция «Методика преподавания»

Методика совершенствования исполнительского мастерства гимнасток в упражнении на бревне

Научный руководитель – Ботова Любовь Николаевна

Васина Лилия Робертовна
Студент (магистр)
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Республика Татарстан, Россия
E-mail: lilya280694@mail.ru

Аннотация. Исследование направлено на оценку качества исполнения упражнений на бревне гимнастками 10-12 лет, и совершенствование исполнительского мастерства с использованием методики музыкального сопровождения на данном виде многоборья.

Актуальность. Специалистами в преддверии каждого нового Олимпийского цикла наиболее остро обсуждается вопрос о том, по какому пути пойдет дальнейшее развитие спортивной гимнастики. Наряду с традиционными вопросами о технической сложности и содержании композиций, предметом дискуссий выступает и эстетическая сторона исполнительского мастерства.

В женской спортивной гимнастике одним из сложнейших снарядов гимнастического многоборья является бревно. Современные правила соревнований диктуют жесткие требования не только к акробатическому, но и хореографическому компоненту соревновательных комбинаций. В связи с чем одним из актуальных вопросов является поддержание темпа, а также изменение ритма движений на протяжении всего упражнения.

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики совершенствования исполнительского мастерства в упражнениях на бревне.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, экспертное оценивание, методы математической статистики.

Организация исследования.

Тестирование включало в себя исследование статического равновесия (проба Бирюк, адаптированная под спортивную гимнастику) и исследование вестибулярной устойчивости по показателям динамического равновесия (проба Барани, адаптированная под спортивную гимнастику).

Педагогический эксперимент заключался в разработке и внедрении в тренировочный процесс методики «Совершенствование исполнительского мастерства в упражнении на бревне», а также оценке эффективности разработанной методики. В экспериментальной группе было предложено выполнение «упрощенных» и соревновательных комбинаций на полу, низком и высоком бревне под музыкальное сопровождение. В контрольной группе предполагается выполнение такого же объема соревновательных комбинаций без музыкального сопровождения (в обычном режиме).

Результаты исследования и их обсуждение. Оценив качество исполнения упражнений на бревне в соревновательных условиях, на трех соревнованиях, мы пришли к выводу, что за выполненные комбинации гимнастики имеют большое количество сбавок. Проведя тестирование, мы разделили гимнасток на две группы. На начало эксперимента показатели контрольной и экспериментальной групп статистически значимо не различаются.

По показателю времени выполнения упражнения в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента результаты превышают норму, что соответствует сбавкам 0,3±0,1 балла. По показателю вариации темпа и ритма движений, а также по показателю осанки, положения головы и направления взгляда сбавки в контрольной и экспериментальной группах не различаются, и составляют 0,1 и 0,2±0,027 балла соответственно.

Проведя тестирование и сравнительный анализ качества исполнения комбинаций на бревне после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах были выявлено, что по показателям вестибулярной устойчивости имеются статистически значимые различия.

В ходе исследования получено экспериментальное подтверждение, что в контрольной и экспериментальной группах на конец эксперимента по показателям растягивания действий и количеству грубых ошибок наблюдаются статистически значимые различия. По критериям времени выполнения упражнения, пауз перед хореографическими элементами, количеству падений и критерию «осанка, положение головы» на конец эксперимента, также регистрируются статистически значимые различия.

Выводы

1. Оценка выполнения гимнастками 10-12 лет упражнений на бревне показала, что качество исполнения обязательных комбинаций на данном снаряде находится на не достаточно высоком уровне. Для повышения качества исполнения соревновательных комбинаций на бревне, мы и попытались внедрить в учебно-тренировочный процесс гимнасток 10-12 лет, выполнение комбинаций на бревне под музыкальное сопровождение.

2. Проведя анализ научно-методической литературы мы пришли к выводу, что на сегодняшний день не существует методик, посвященных использованию музыкального сопровождения в упражнениях на бревне. Поэтому мы постарались разработать собственную методику, которая повысит качество исполнения соревновательных комбинаций на бревне, взяв за основу обязательную программу I взрослого разряда.

3. При сравнении полученных результатов, можно сделать вывод, что разработанная нами методика повлияла на качество выполнения гимнастками 10-12 лет обязательных комбинаций на бревне. Используя метод математической статистики мы показали, что показатели по многим критериям существенно различаются в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

В целом можно считать, что применение музыкального сопровождения при выполнении соревновательных комбинаций на бревне в тренировочном процессе позволяет значимо снизить ряд отдельных сбавок, отражающих композиционную составляющую комбинации, а также повысить артистический компонент. Данные изменения существенно влияют на итоговую оценку в упражнениях на бревне у гимнасток, что позволяет повысить их конкурентоспособность.

Источники и литература

1) 1. Дуткина, Л.Р. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток в упражнении на бревне / Л.Р. Дуткина, Л.Н. Ботова // «Современные проблемы и перспекти-вы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро» Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. : Поволжская ГАФКСиТ. – 2015. С. 239-242

2) 2. Колокольнева К.В. Анализ современного состояния спортивной гимнастики / К.В. Колокольнева, Л.Н. Ботова // «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. : ФГБОУ ВО

«Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2016. -С. 222-224

3) 3. Смирнова, А.Э. Особенности поддержания ортостатической позы у гимнастов 8-9 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова, О. И. Елкина // «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. : ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2016. С 598-601.