

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ 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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ САЛЬТО НАЗАД  
НА КОВРЕ

Выпускная квалификационная работа по специальности 42.03.01  
"Физическая культура"

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Н.С. Тимаков

Научный руководитель к.п.н.,  
профессор кафедры \_\_\_\_\_ В.Н. Зайцев

Оценка за работу \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК  
Зам. начальника Главного управления  
Смоленской области \_\_\_\_\_ И.А. Опарин

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
Глава 2. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
2.1. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ПРЫЖКОВОЙ АКРОБАТИКИ.....	7
2.2. МЕСТА ЗАНЯТИЯ ПРЫЖКОВОЙ АКРОБАТИКОЙ.....	10
2.3. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ САЛЬТО НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ КОВРЕ.....	11
2.3.1. ФАЗЫ АКРАБАТИЧЕСКОГО ПРЫЖКА.....	15
2.3.2. ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ ДЛЯ АКРАБАТИЧЕСКИХ ПРЫЖКОВ.....	18
2.4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ САЛЬТО НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ НА ГИНАСТИЧЕСКОМ КОВРЕ.....	27
2.5. ПЕРЕНОС ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ САЛЬНО НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ КОВРЕ В ВИДЫ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГООБОРЬЯ.....	35
ВЫВОДЫ.....	39
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	40
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	41

## ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика, как средство физического воспитания, широко используется в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. Популярность этого вида спорта способствовала включению его в программу Олимпийских игр в 1896 году это привлекло внимание исследователей во всех видах подготовки, в том числе и акробатической. (Н.К. Меньщиков, 2001)

Современный спорт характеризуется необычайно стремительным ростом достижений. Гимнасты демонстрируют высокую технику выполнения сложных акробатических прыжков. Возросли требования к качеству исполнения. (Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин 2004 О.В. Заградская, 2009)

Современный уровень техники предъявляет чрезвычайно высокие требования к физической подготовленности гимнастов.

Достижение спортивного мастерства немыслимо без высоко развитых физических качеств, поэтому необходимо, чтобы упражнения, способствующие развитию общей и специальной физической подготовленности, систематически включались в тренировочные занятия и выполнялись гимнастами индивидуально. Задачи физической подготовки в спортивной тренировке направлены на всестороннее развитие организма гимнасток, укрепления их здоровья, совершенствования двигательных качеств. (Ю.В. Менхин, 2003).

Существующие системы оздоровления подрастающего поколения включают в себя огромное множество упражнений, взятых из легкой атлетики, игр, плавания и, конечно, акробатики и гимнастики. (Е.Г. Попова, 2000; П.К. Петров, 2000).

Вопрос этот очень актуален в связи с омоложением гимнастики. Одной из основных задач начального специализированного обучения в спортивной гимнастике является формирование универсальных специальных физических качеств, основными из которых являются показатели гибкости, силы и скорости движений. (Р.М. Тухватулин.2005)

Для повышения эффективности акробатической подготовки юных гимнастов необходимо определить систему развития главных ее компонентов, на основе чего можно осваивать движения прогрессирующей сложности. С одной стороны упорядочить процесс обучения сальто назад на гимнастическом ковре, а с другой, сократить сроки и повысить качество освоения базовых двигательных действий.

Российские гимнасты выступая на мировой арене достигли высоких спортивных результатов и прославили отечественную гимнастическую школу.(В.Н. Зайцев,2008; Н.К. Меньшиков 2009).

Бруно Гранди (2011) президент международной федерации гимнастики отвечая на вопросы журналистов, журнала "Гимнастика" отметил следующее. В первую очередь, надо иметь способность распознать различные характеристики каждой гимнастической дисциплины для того, чтобы можно было принять меры в случае изменения технических опций, и для введения новых идей. Нельзя обезличивать виды, но нельзя и терять равновесия между спортом высших достижений и здоровьем гимнаста на всех уровнях.

Российская федерация является основателем сегодняшнего прогресса, и ФИЖ не может себе позволить потерять эти традиции - технические, дидактические и педагогические основы, которые присущи вашей гимнастике. Гимнастика обязательно должна оставаться артистичной и не сбиваться на акробатику, если мы не хотим обезличить наш вид спорта.

Гипотеза. Мы предполагаем, что исследование современной техники выполнения, методика обучения сальто назад в группировке на гимнастическом ковре позволит тренерам - преподавателям и гимнастам лучше разбираться в процессе обучения и тренировки данного гимнастического элемента.

Это является актуальным, т.к. грамотное выполнение данного элемента способствует усложнению сальто назад на ковре и переносу двигательного навыка на другие виды гимнастического многоборья.

Практическая значимость. Предстоящих исследований и выявление в работе закономерности техники выполнения и методики обучения сальто назад позволяет преподавателям и тренерам планировать совершенствование и усложнение базового элемента (В.М. Миронов 1995; В.Н. Зайцев 2007)

Цель работы. Проанализировать технику выполнения и методику обучения сальто назад в группировке на гимнастическом ковре.