

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.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФКИС ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ГИМНАСТИКА»

Магистерская диссертация по направлению 49.04.01

«Физическая культура»

(профиль – «Физкультурно-оздоровительные технологии»)

Магистрант \_\_\_\_\_ Щербаков И.А.

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

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Общая характеристика физической подготовки в спорте.....	6
1.2. Характеристика проявлений мышечной силы.....	7
1.3. Значение и виды проявления гибкости в спорте.....	14
1.4. Понятие о координационных способностях и основы методики их воспитания.....	22
1.5. Понятие о быстроте движений и их классификация.....	28
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ....	33
2.1. Задачи исследования.....	33
2.2. Методы исследования.....	33
2.2.1. Анализ и обобщение учебной и научно-методической литературы....	33
2.2.2. Педагогический эксперимент.....	34
2.2.3. Контрольно-педагогические испытания.....	34
2.2.4. Методы математической статистики.....	35
2.3. Организация исследования.....	36
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	37
3.1. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1 курса 1 и 2 отделений.....	37
3.2. Сравнительный анализ физической подготовленности девушек-студенток 1 курса 1 и 2 отделений.....	46
Выводы.....	54
Практические рекомендации.....	55
Литература.....	57

## Введение

**Актуальность.** Гимнастика – одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовка для успешного выполнения большого количества упражнений на гимнастических снарядах.

В качестве средств физической подготовки используются упражнения общеподготовительного и специально-подготовительного характера. В зависимости от методической организации, от объема, интенсивности выполнения и других условий одни и те же упражнения могут давать различный тренировочный эффект. Исходя из этого, средства физической подготовки систематизируют в группы по их преимущественному значению для решения конкретных задач физической подготовки студентов 1 курса разных специализаций по дисциплине «Гимнастика».

**Цель исследования** - повышение эффективности методики воспитания физических качеств: силы, быстроты, гибкости и координационных способностей студентов 1 курса разных специализаций на основе анализа уровня их физической подготовленности по дисциплине «Гимнастика».

**Рабочая гипотеза.** Предполагалось, что выявление уровня физической подготовленности студентов 1 курса с учетом их специализации и индивидуальных особенностей позволит более целенаправленно влиять на процесс воспитания физических качеств.

**Объект исследования.** Студенты 1 курса 1, 2 отделений факультета физической культуры и спорта Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

**Предмет исследования.** Физическая подготовленность студентов 1 курса по дисциплине «Гимнастика».

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Методика обучения студентов по дисциплине «Гимнастика» в должной мере не обеспечивает качественного освоения двигательных навыков на гимнастических снарядах, что связано с их низкой физической подготовкой, с отсутствием мотивационных установок к освоению данной дисциплины. Пересмотр целевой установки обучения к индивидуальному, дифференцированному подходу обеспечит рост готовности студентов к профессиональной деятельности.
2. Дифференцированность реализации требований к физической подготовленности студентов позволяет существенно повысить уровень специальной теоретической и методической грамотности, окажет значительное влияние на их двигательную подготовленность на гимнастических снарядах.

**Апробация и внедрение результатов исследования.**

Основные результаты исследования обсуждены и получили положительную оценку на итоговой научной конференции профессорско-преподавательского состава кафедры ТиМ гимнастики (январь, 2016 г.).

По результатам исследования опубликованы статьи:

1. Тухватулин Р.М., Щербаков И.А. Физическая подготовка как базовая основа достижения спортивных результатов в гимнастике / Р.М. Тухватулин, И.А. Щербаков // Спорт Олимпизм. Гуманизм: Межвузов. сб. науч. трудов, посв. 65-летию образования СГАФКСТ и 25-летию Олимпийской академии (Запада России). Под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР, СОА. 2015. – Вып. 13. – С. 173-176.
2. Щербаков И.А. Физическая подготовка как основа успешности формирования двигательных навыков у юных гимнастов / И.А. Щербаков // Сб. матер. 66-й науч.-практ. конференции СГАФКСТ. Под ред. Д.Ф. Палецкого, Л.П. Грибковой –Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С. 246-248.

Результаты исследования внедрены в учебный процесс кафедры ТиМ гимнастики СГАФКСТ, о чем свидетельствует акт внедрения (см. приложение).

**Практическая значимость.** Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что совершенствование методики воспитания физических качеств у студентов 1 курса разных специализаций с учетом их индивидуального подхода позволяет существенно повысить их двигательную подготовленность на снарядах по дисциплине «Гимнастика».

**Структура и объем диссертации.** Работа выполнена на 63 страницах и состоит из: введения, состояния вопроса, задач, методов и организации исследования, результатов исследования и их обсуждения, выводов, практических рекомендаций и списка литературы, содержащего 70 источников. Имеет 4 рисунка и 4 таблицы.