

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

Факультет индивидуальных образовательных технологий,
Кафедра теории и методики гимнастики

Заведующий кафедрой

_____ Р.М. Тухватулин

«__» _____ 2016г.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО ЭЛЕМЕНТА
«БОЛЬШОЙ ОБОРОТ НАЗАД НА КОЛЬЦАХ»

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Ходыкин М.А.

Научный руководитель

Тухватулин Р.М.

Профессор

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК

Заслуженный работник физической
культуры Российской Федерации

Иванов В.Г.

Смоленск 2016

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1 Классификация упражнений на кольцах	7
1.2 Композиционное построение упражнений на кольцах	14
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.1 Задачи исследований	17
2.2 Методы исследования.....	17
2.2.1. Анализ и обобщение научно - методической литературы	17
2.2.2 Видеоциклография.....	18
2.2.3 Экспертное оценивание.....	18
2.2.4 Компьютерная обработка.....	18
2.3 Организация исследования.	19
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	20
Выводы	28
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	29
ЛИТЕРАТУРА	31

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).

Гимнаст, преступая к освоению какого-либо элемента или соединения, как правило, имеет о нем определенное представление, опираясь на свой двигательный опыт, обогащенный объяснениями тренера, спортсмен представляет себе в основных чертах динамическую структуру упражнения и даже последовательность и характер ощущений связанных с выполнением. Однако на начальной стадии обучения и освоения элемента это представление схематично, а подчас ошибочно. По мере овладения упражнением, представление изменяется, становится конкретней и понятнее, обрастает деталями и постепенно совершенствуется (В.В. Анцыперов 2008).

В своих исследованиях В.М. Баршай (2011) утверждал, 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) считают, что используя анализ гимнастических элементов ведущих спортсменов можно избежать возникновения ошибок при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.

Существует ряд методов научного исследования гимнастических упражнений (движений), некоторые из них имеют в своем применении небольшие сложности. Одной из целей данной работы является выявление возможностей персонального компьютера, как средства позволяющего анализировать гимнастические упражнения на примере упражнений на гимнастических кольцах. Так как персональный компьютер является мощным средством графического моделирования, он может служить непосредственной опорой при анализе техники гимнастических упражнений. Персональный компьютер предоставляет возможность рассматривать упражнение во всех его фазах, опираясь на по кадровое изображение всего анализируемого упражнения. При помощи полученных данных можно проследить динамику изучаемого упражнения, произвести анализ техники его выполнения.

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

Предмет исследования – техника выполнения сложных гимнастических упражнений типа «большой оборот назад» на кольцах.

Цель исследования – на основе анализа видеосъемки обосновать технику выполнения сложного гимнастического упражнения «оборот назад» на кольцах.

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