

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики гимнастики

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Р.М. Тухватулин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

ДИНАМИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ДЕВОЧЕК-БАТУТИСТОК 8-9 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа по направлению 49.03.01

«Физическая культура»

Студент-исполнитель	_____	П.Н. Игнатенко
---------------------	-------	----------------

Научный руководитель к.п.н., профессор кафедры	_____	В.Н. Зайцев
---	-------	-------------

Оценка за работу	_____	
------------------	-------	--

Председатель ГЭК	_____	А.В. Колумб
------------------	-------	-------------

Заместитель директора  
по спортивно-массовой работе СОГ АУ  
«Дворец спорта «Юбилейный»

Смоленск 2017

## Оглавление

Введение.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Краткие исторические сведения о прыжках на батуте.....	6
1.2. Правила соревнований по прыжкам на батуте.....	9
1.3. Физические качества, необходимые прыгунам на батуте.....	12
1.4. Физиологические сведения о физических качествах батутистов.....	22
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	28
2.1. Методы исследования.....	28
2.2. Организация исследования.....	31
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	32
3.1. Результаты тестирования скоростно-силовых качеств.....	32
3.2. Результаты тестирования скоростно-силовых качеств.....	33
3.3. Результаты тестирования координационных способностей и гибкости.....	34
Выводы.....	37
Практические рекомендации.....	38
Список литературы.....	39
Приложение.....	43

## Введение

**Актуальность.** Прыжки на батуте - сложнокоординационный вид спорта, который требует разносторонней подготовки спортсменов (Ю.Г. Свистовский, 2008).

Прыжки на батуте – один из новых видов Олимпийских игр, требующий от спортсменов не только широкого круга умений, навыков, но и отлично развитых физических качеств. Поэтому исследование динамики специальной физической подготовленности батутисток является *актуальным*.

Простейшие сгибания и разгибания в локтевых, коленных, тазобедренных суставах выполняются в гимнастических упражнениях с параметрами, которые не имеют ничего общего с бытовыми, ежедневными, ежемоментными движениями и по абсолютным величинам намного их превосходят.

В связи с этим первой особенностью оказывается почти полное отсутствие у начинающего батутиста тех двигательных навыков, которые он мог бы использовать в новой для себя специализированной двигательной деятельности.

Еще одна особенность состоит в том, что акробатические упражнения представляют собой сложные по координации движения различными частями тела, выполняемые чаще всего в условиях опоры руками, а не ногами, что непривычно для человека вообще. Плюс к тому многие упражнения выполняются на довольно большой высоте, с вращениями в безопорном положении, где требуется согласованность скорости суставных движений со скоростью перемещения всего тела относительно снаряда и пространственных ориентиров, точное соотнесение активных мышечных усилий с силами инерции.

Скоростные подъемы и медленные спускания, перелеты, сальто и пируэты, круги, стойки, кресты, различные равновесия – все это является результатом проявления двигательных качеств исполнителя. И разве можно

без определенной физической подготовленности овладеть техническим спортивным движением? Можно ли так, например гипнозом, воздействовать на батутиста, чтобы он подошел к снаряду и сразу выполнил даже не сложное, а самое простое техническое действие, требующее проявления скоростно-силового потенциала? Конечно, нет. Это возможно только при определенной подготовленности.

Вместе с тем, несмотря на свое огромное значение, физическая подготовка все-таки лишь подспорье в решении основной задачи – технического совершенства (Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин, 2004).

Считается, что «силой можно компенсировать недостатки техники, а техникой – нехватку силы». Так ли это?

При выполнении стойки силой прогнувшись гимнаст может использовать мах ногами назад и тем самым облегчить упражнение. Но ведь это – ошибка, ведущая к снижению оценки. Одна из возможных причин такого выполнения – неумение, непонимание техники или плохое владение ею. Но это может быть только при условии, что гимнаст готов к выполнению упражнения физически. Чаще же причина неудач кроется как раз в слабой физической подготовленности спортсмена.

Ю.Г. Свистовский (2003, 2008) считает главным в многолетней подготовке представителей гимнастики со спортивной направленностью физическую подготовку, особенно на этапе начальной подготовки.

**Цель исследования.** Проследить динамику специальной физической подготовленности батутисток за период с сентября 2015 по сентябрь 2016 г.

**Предмет исследования** – динамика СФП девочек-батутисток 8-9 лет.

**Объект исследования** – девочки-батутистки в возрасте 8-9 лет СДЮСШОР г. Минска.

**Рабочая гипотеза.** Мы предполагаем, что правильно подобранные средства тренировки и методы развития физических качеств окажут положительное влияние на рост спортивного мастерства.

**Практическая значимость:** Полученные нами результаты помогут тренерам, работающим с юными батутистами, управлять процессом тренировки с целью достижения лучших показателей в скоростно-силовых упражнениях, упражнениях на гибкость и координацию движений.

**Задачи исследования:**

1. Определить динамику специальной физической подготовленности (СФП) девочек-батутисток 8-9 лет.
2. Определить наиболее выраженный и менее заметный рост физических качеств специальной физической подготовки (СФП) девочек 8-9 лет.