

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

**НАМАНГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ПРЕПОДАВАНИЯ
СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН**

Тема: Анализ методики и обучения вольных упражнений спортивной
гимнастики

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Юнусов Абдоржон Жаббор угли,
студента 4 курса группы 403

Представленная на соискание степени
Бакалавра

Научный руководитель

Б.Х.Усманов

Наманган -2019

Содержание

Введение	3
Глава 1. Методика обучения гимнастических упражнений.	
1.1. Цель и задачи обучения вольным упражнением.....	10
1.2. Принципы обучения вольным упражнением.....	12
1.3. Методы обучение вольным упражнениям.....	22
1.4. Методика совершенствование вольных упражнениях	30
Глава 2. Организация и проведение выпускной квалификационной работы.	
2.1. Организация выпускной квалификационной работы.....	38
2.2. Проведение выпускной квалификационной работы.....	38
Глава 3. Вольные упражнения в спортивных видах гимнастики	
3.1. Характеристика, классификация элементов и компоненты вольных упражнений	40
3.2. Виды и структура вольных упражнений	45
3.3. Особенности и технология составления и особенности построения групповых и парных вольных упражнений	48
3.4. Результаты выпускной квалификационной работы.	51
Выводы	56
Использованная литература	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы: За годы независимости в нашей стране во всех сферах жизни проделана огромная работа, в том числе и по развитию спорта. Начиная со столицы, в областях и районах построены современные, красивые и комфортабельные спортивные сооружения.

Сформировались и регулярно проводятся трёхэтапные спортивные соревнования «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада», которые являются составными частями Национальной программы и подготовки кадров. Уже одно только обстоятельство, что на всех этапах состязаний «Умид Нихоллари» участвуют миллионов учащихся 1-11 классов, свидетельствуют о широте и масштабе этой работы. Узбекистан считается одним из государств с самым молодым населением Средний возраст нашего народа составляет 24года, почти 60 % населения страны – это молодые люди до 28 лет. В частности, число детей до 6 лет составляет 3.5 лишь, школьников 7-14 лет почти 5 млн. человек.

В результате таких усилий и действий наши спортсмены добиваются больших успехов в престижных соревнованиях страны и на международных спортивных аренах.

Особенно важное значение имеет то, что в работе Фонда предусматривается необходимость организации, разработки, внедрения современных форм и методов физического и духовного воспитания детей. Научно-обоснованных систем привитие спортивных навыков детям, отбора спортивно одаренных детей к занятием в специализированных спортивных школах и центрах, активного взаимодействие с Национальным олимпийском комитетом, спортивными федерациями, клубами, подготовка, переподготовка тренерских и педагогических кадров в научные и образовательных центрах.

В целях создания необходимых условий для реализаций возложенных на фонд основных задач Кабинет Министров Республики принял

постановление об организации деятельности фонда развития детского спорта в Узбекистане Физическая культура и спорт подростков должны стать составной частью их всестороннего и гармоничного развития.

В последние годы из числа детей вышли десятки чемпионов Азии и мира, победителей международных соревнований, по таким видам как, каратэ, Таэквон-до, шахматы, настольный теннис.

Процесс формирования и обоснования программ развития физической культуры и спорта немаловажен без создания мощной научно-информационной базы, основанной на использовании современных научных методов и технических средств. В настоящее время влияние науки на спорт так велико, что борьба, происходящая на беговых и водных дорожках, на рингах и игровых площадках- это только небольшая видимая верхушка айсберга. Основная борьба происходит в тиши лабораторий, конструкторских бюро, откуда приходят расчеты программы тренировок, рационы питания, современный спортивный инвентарь и тренажерные устройства. Прошел немного времени и спортсмен превратится в некое подобие ракеты, высота, дальность и направление полета определяются программой, заложенной конструкторам.

Спорт высших достижений должен выступать в качестве индикатора, генетической одаренности конкретных индивидов и нации целом. Спортивные достижения на международной арене – это национальные достижения и закладываться оно должно ещё в детском спорте.

Современный спорт сохранен с нагрузками на грани физических и психологических возможностей человека. В этих условиях научно-обоснованный подход к организации тренировочного процесса при недостаточной его индивидуализации сочетание интенсивных тренировок с другими видами деятельности провоцируют проявление скрытых дефектов в состоянии здоровья, препятствуют достижению высоких спортивных результатов и приводят к потере спортивной формы в момент интенсивных тренировок и ответственных соревнований. Дополнительным фактором,

провоцирующим срывы спортсменов в момент ответственных соревнований, является истощение их функциональных резервов – «синдром перетренированности». Он зачастую возникает из-за недостаточной объективности показателей состояния организма.

В республике разработана и внедряется в жизнь комплексная программа «Соглом авлод учун», укрепляется и совершенствуется правовая основа развития физической культуры и спорта, создается её системная организация путем оздоровления населения, начиная с родителей беременности матери. В дошкольных учреждениях, заведениях, в армии, в производстве, в махаллях – по месту жительства организуются занятия с детьми, с людьми среднего и пожилого возраста, с инвалидами.

Ш.М.Мирзиёев в своём докладе на расширенном заседании Кабинета Министров, посвященном итогам социально-экономического развития страны в 2017 году и важнейшим приоритетным направлениям экономической программы на 2018 год «Критический анализ, жесткая дисциплина и персональная ответственность должны стать повседневной нормой в деятельности каждого руководителя» сказал: «Сегодня задача каждого из нас, и прежде всего руководителей органов государственного управления, на основе критического анализа положения дел в соответствующих сферах и отраслях ответственно обеспечить реализацию возложенных на нас задач. Время для этого настало.

Спорт высших достижений должен выступать в качестве индикатора генетической одаренности конкретных индивидов и нации в целом. Спортивные достижения на международной арене - это национальное достояние и закладываться оно должно еще в детском спорте. Современный спорт сравним с нагрузками на грани физических и психологических возможностей человека. В этих условиях научно-обоснованный подход к организации тренировочного процесса при недостаточной его индивидуализации, сочетание интенсивных тренировок с другими видами деятельности провоцируют проявление скрытых дефектов в состоянии

здоровья, препятствуют достижению высоких спортивных результатов и приводят к потере спортивной формы в момент интенсивных тренировок и ответственных соревнований. Дополнительным фактором, провоцирующим срывы спортсменов в момент ответственных соревнований, является истощения их функциональных резервов - "Синдром перетренированности". Он зачастую возникает из-за недостаточной объективности показателей состояния организма спортсмена

В целях успешной реализации указанной программы по оздоровлению населения и развития массового спорта Кабинетом Министров РУз. приняты ряд постановлений о развитии футбола, кураша, тенниса, гимнастики. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане и другие.

Президент Республики Узбекистан Шавкат Мирзиёев 3 апреля провел совещание по вопросам практической реализации пяти инициатив, вобравших в себя комплексные меры, которые направлены на создание дополнительных условий для воспитания и образования молодежи, повышение занятости женщин.

В проекте программы не хватает механизмов реализации мероприятий, не определены конкретные практические задачи известных деятелей сферы, закрепляемых за каждым городом и районом в качестве творческих советников. Указал на необходимость организации системного исполнения региональных “дорожных карт”, стимулирования детей, привлеченных в кружки и классы, в том числе через проведение различных конкурсов.

Поручено выделить соответствующие средства на выполнение указанных строительных, реконструкционных и ремонтных работ, а также на обеспечение центров культуры, школ музыки и искусства музыкальными инструментами.

В проекте программы мер по привлечению молодежи к занятию физической культурой и спортом, увеличению мощностей спортивных сооружений, разработанном по второй инициативе, предусмотрено построить

в ближайшие два года в каждом районе малые спортивные залы с использованием легких конструкций и сэндвич-панелей.

Президент подчеркнул, что необходимо еще более широко привлекать население, молодежь к действующим и возводимым спортивным сооружениям, проводить больше массовых спортивных мероприятий.

В целях успешной реализации указанной программы по оздоровлению населения и развития массового спорта Кабинетом Министров РУз. приняты ряд постановлений о развитии футбола, кураша, тенниса, гимнастики. «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане и другие.

Методика тренировки гимнастов представляет собой многолетний круглогодичный педагогический процесс физического воспитания. Этот процесс складывается из физической, технической, психологической и тактической подготовки. Конечно, все эти виды подготовки теснейшим образом связаны между собой. В тренировочном процессе гимнастов решающую роль играет техническая подготовка-обучение технике, ее закрепление и совершенствование.

Основными средствами тренировки являются упражнения для физической подготовки; различного рода подготовительные, вспомогательные, подводящие, специальные упражнения для технической подготовки; особые задания для психологической подготовки. Из всех этих упражнений и заданий слагается система тренировки гимнаста.

Прежде чем излагать содержание всех видов подготовки, из которых слагается тренировочный процесс, остановимся на закономерностях планирования его. Как показали исследования, планирование тренировки гимнастов необходимо строить на основе закономерностей развития спортивной формы и динамики спортивной работоспособности.

При изучении вопросов работоспособности гимнаста выяснилось, что она изменяется волнообразно, что подъемы ее сменяются спадами до 9-12 раз в году. В начале учебного года такая волна работоспособности имеет

большую протяженность - 3-5 месяцев, а затем эти волны становятся короткими-1-2 месяца; в конце года наступает, как правило, спад работоспособности, продолжающийся до 1 месяца.

Опираясь на эту закономерность, специалисты по гимнастике отнесли первую (более длинную) волну к подготовительному периоду, каждую последующую (короткую) волну назвали соревновательными циклами. Эти короткие волны отнесли к соревновательному периоду. Спад работоспособности в конце года определили как переходный период годового цикла. Каждый из периодов имеет свои задачи, средства и методы.

Учебно-тренировочный процесс необходимо очень четко планировать. Как осуществляется это планирование, подробно рассказано в главе «Планирование работы по гимнастике». Как же ведется физическая, техническая, психологическая и тактическая подготовка гимнастов?

Степень изучения данной проблемы. По данной проблеме в разный период вели научные и практические исследования такие ученые, как Н.Г.Озолин, Матвеев А.П., Н.Уилсон, Э. Этчеллз, Б. Тало, Г. Швец, Хонкелдиев Ш., Шакиржанова К.Т., Саламов Р., А.Эштаев и другие.

Цель эксперимента: выявить эффективность обучения физическим и гимнастическим упражнением учащихся среднеобразовательных школ во время учебного и тренировочного процессе от 10.2018 года до 04.2019 года.

Задачи эксперимента:

Проанализировать педагогическую и научно-методическую литературу по теме исследования.

Выявить эффективность особенности тренировочных занятий гимнастов. Определить основные методы обучения вольных упражнений гимнастики.

Разработать рекомендации для преподавателей тренеров по теме выпускной квалификационной работы.

Объект и предмет выпускной квалификационной работы: Тренировочной процесс гимнастов ДЮСШ города Намангана.

Научная гипотеза. Повышение эффективности занятий гимнастики и физических качеств а также укрепления здоровья.

Методы выпускной квалификационной работы. Анализ, педагогическое наблюдение, тестирование и статистическая-математическая обработка.

Значимость выпускной квалификационной работы. Достигнуто улучшение эффективности показателей учебно-тренировочного процесса, развития физических и морально волевых качеств занимающихся.

Апробация. Основные показатели выпускной квалифицированной работы были обсуждены на кафедре Физического воспитания и преподавания спортивных дисциплин.

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из трех глав, выводов и списка использованной литературы.

Глава 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

1.1. Цель и задачи обучения вольным упражнением.

Цель: Обучения гимнастическим упражнениям, как любого педагогического процесса, — организация планомерной деятельности занимающихся под руководством преподавателя для формирования у них двигательных навыков, умений и приобретения ими специальных знаний.

Задачи:

- формирование двигательных навыков, имеющих значение для общей двигательной и спортивной подготовки занимающихся;
- воспитание физических качеств, таких, как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость;
- формирование профессионально-педагогических навыков (у студентов специальных учебных заведений).

Обучение конкретному гимнастическому упражнению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап — создание общего предварительного представления о движении, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (начальное обучение). В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап — непосредственное овладение основами техники движения (углубленное разучивание упражнения). На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями.

Третий этап — закрепление и совершенствование техники движения. Это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет упражнения в различных условиях (соревнования и выступления) на протяжении длительного промежутка времени.

После завершения процесса обучения упражнению все действия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного упражнения; более сложных по технике упражнений, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями.

Первое условие успешной организации обучения гимнастическому упражнению — точная оценка степени готовности ученика. В связи с этим оценка потенциальных возможностей ученика проводится по следующим параметрам:

- двигательная подготовка (объем и характер освоенных движений, типичные затруднения при разучивании движений);
- физическая подготовка (уровень развития тех качеств, которые имеют решающее значение для овладения новым движением);
- развитие психических качеств (смелости, решительности, реакции ученика на длительное нервное напряжение и других личностных качеств).

Второе условие — составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика. Программа обучения представляется в форме алгоритмического предписания, линейной или разветвленной программы. Эффективность обучающих программ возрастает по мере усложнения техники гимнастических упражнений.

Третье условие — умелое управление процессом освоения упражнения, которое осуществляет преподаватель на основе анализа результатов действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий.

Четвертое условие — наличие соответствующих условий и средств

обучения. К ним относятся: помещение (класс, зал, площадка), основные и вспомогательные снаряды, методические средства обучения (схемы, рисунки, кинограммы, модели тела человека, методические разработки по технике и методике обучения).

1.2. Принципы обучения вольным упражнением.

При организации учебного процесса в гимнастике основным руководством к действию являются дидактические принципы обучения.

Принцип сознательности и активности. Гимнастические упражнения предъявляют высокие требования к физическим, двигательным и волевым качествам спортсменов. Принцип сознательности и активности в процессе освоения новых упражнений предусматривает прежде всего воспитание у учеников осмысленного овладения движением, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленной задачи.

Для сознательного овладения двигательными навыками во время учебной работы следует научить занимающихся:

- оценивать результаты собственных действий;
- описывать технику движения, используя различные формы (устная, графическая, письменная, мысленное проговаривание);
- преодолевать различные трудности, связанные с освоением нового движения;
- вести дневниковые записи и составлять планы освоения упражнений;
- помогать преподавателю в организации занятия и товарищу в изучении движения.

Принцип наглядности. Для достижения наглядности обучения преподаватель пользуется целым рядом средств и приемов:

- демонстрацией совершенного выполнения движения;
- словесным описанием деталей техники отдельных двигательных заданий и сравнением с другими движениями;
- дополнительными сигналами (пространственные ориентиры, звуковое

сопровождение действий, подталкивание и касания);

- воспроизведением техники изучаемого упражнения или ее элементов на тренажерных устройствах, моделях тела человека и др.;

- созданием акцентированных двигательных ощущений в результате фиксации отдельных положений, имитации, проводки и других облегченных двигательных действий.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились задачи, соответствующие их силам. В противном случае у учащихся пропадает интерес к занятиям. Однако принцип доступности ни в какой степени не исключает необходимости приучать спортсмена к преодолению трудностей.

От преподавателя постоянно требуется глубокое изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных упражнений. Он должен знать, например, что для выполнения большого оборота на перекладине ученику необходимо обладать многими качествами: уметь делать целый ряд других упражнений, иметь достаточную силу рук, быть смелым и решительным. Наличие таких качеств будет мерой доступности данного упражнения для ученика.

Принцип доступности тесно связан с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает:

- определенную последовательность разучивания двигательных действий;

- регулярное совершенствование техники движения и изучение новых упражнений для развития способности решать различные двигательные задачи;

- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Под методами обучения следует понимать выбор определенных путей для решения поставленных задач.

Из всего многообразия методов обучения можно выделить несколько групп.

Первая группа методов обучения включает:

- словесный метод, один из универсальных, который в процессе общения с учеником позволяет управлять обучением. Особое значение здесь приобретает использование гимнастической терминологии, с помощью которой можно добиться точности и лаконичности речевого воздействия преподавателя на ученика;

- метод сообщения сведений о технике движения раскрывается путем выполнения упражнения демонстрантом, показа наглядных пособий, предъявления звуковых и световых ориентиров, тактильных сигналов, сообщения количественной информации об отдельных параметрах движения, выполнения учеником элементов техники движения.

Данные методы обучения в основном направлены на создание и уточнение представления об основах техники упражнения и могут применяться на протяжении всего периода обучения.

Вторая группа методов обучения включает:

- метод целостного упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Облегчение условий выполнения в данном случае возможно только за счет применения дополнительных средств помощи и страховки, уменьшения высоты снаряда, исполнения движения на тренажере, упрощения исходного или конечного положения;

- метод подводящих упражнений (один из вариантов целостного метода упражнения), который подразумевает целостное выполнение ранее изученного движения, сходного по структуре с основным, но в то же время являющегося самостоятельным упражнением;

- метод расчлененного упражнения, заключающийся в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целостное упражнение. Такое искусственное деление упражнения на части делается с целью облегчить

условия разучивания основных двигательных действий;

- метод решения частных двигательных задач вариант метода расчлененного упражнения, который характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих определенный элемент техники движения.

Данные методы обучения позволяют ученику получить информацию об упражнении и овладеть основами техники разучиваемого движения. Кроме того, они способствуют уточнению и конкретизации представления о структуре движения, а также помогают исправлять возможные ошибки.

Третья группа методов обучения включает:

- метод стандартного упражнения, который характеризуется самостоятельным выполнением движения в условиях тренировочного занятия с целью закрепления двигательного навыка;

- метод переменного упражнения, связанный с созданием затрудненных условий: сбивающие сигналы (шум, посторонние звуки и т. п.), изменение окружающей обстановки (непривычное расположение снарядов, освещения и др.), неожиданные установки на выполнение определенного задания, изменение места упражнения в комбинации, выполнение упражнения в состоянии утомления или повышенного эмоционального напряжения;

- игровой и соревновательный методы обучения, подразумевающие соперничество учеников между собой или ответственность за достижение определенного результата действий;

Данные методы обучения позволяют добиться устойчивости двигательных навыков.

Четвертую группу методов обучения составляют методы программирования, которые позволяют выбрать правильную тактику обучения новому движению и эффективную форму организации учебного процесса. Одним из видов программирования является алгоритмизация процесса обучения упражнению.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение

занимающихся этим заданиям-частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии.

Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям очень разнообразны. К наиболее эффективным и часто используемым в практике обучения относятся такие приемы:

Приемы создания и уточнения представления о технике движения:

- рассказ, беседа, объяснение, обсуждение и другие формы речевого общения преподавателя и ученика довольно эффективны и действенны, но при условии, что каждое слово должно быть точным и образным, а выражение — кратким и понятным; в этом случае преподаватель успешно может провести подготовительную работу перед непосредственным разучиванием нового упражнения и управлять процессом обучения;

- показ наглядных пособий (схем, моделей тела человека плоскостных, проволочных и др., мультипликационных рисунков и т. п.), выполнение упражнения демонстрантом, использование различных ориентиров;

- моделирование элементов техники упражнения в виде графического изображения, воспроизведения на моделях тела спорт смена последовательных действий, устного или письменного описания техники, воспроизведение отдельных параметров движения с помощью технических средств, что активизирует действия ученика и помогает решению основной задачи обучения — формированию двигательного навыка.

Приемы помощи и страховки. Способы оказания помощи ученику со стороны преподавателя довольно разнообразны. Например, речевое сопровождение выполнения упражнения, предварительная установка на результат или способ выполнения двигательного задания и др.

Особая группа приемов помощи и страховки связана с ситуацией совместных действий преподавателя и ученика. Например, когда ученик приступает к практическому выполнению двигательных заданий, но при этом

ему необходима физическая помощь для исправления ошибки, уточнения деталей техники или обеспечения безопасности. С этой целью преподаватель помогает ученику зафиксировать отдельную позу, замедленно воспроизвести последовательность действий, проимитировать целиком упражнение. При этом учитель сдерживает действия ученика, создавая искусственное сопротивление, обеспечивает страховку.

Эффективность применения данных приемов во время обучения во многом зависит от способностей преподавателя, который должен уметь выбрать лучший в данный момент прием, место около ученика и способ взаимных действий. Поэтому все приемы должны специально изучаться и совершенствоваться преподавателем в результате его практической деятельности.

Применение дополнительных ориентиров прежде всего облегчает освоение новых гимнастических упражнений. Они позволяют уточнить представление о параметрах движения, содействуют правильному выполнению двигательных действий, точной оценке результатов выполнения движения.

В качестве зрительных ориентиров обычно используются: отдельные части снарядов, звенья тела ученика, естественные ориентиры (предметы, расположенные вблизи места выполнения), дополнительные предметы (мячи, палки, веревка и т. п.), а также специально сделанные разметки (масштабные и простые).

Примером могут служить задания ученику на выполнение акробатического упражнения по отметкам на акробатической дорожке или задание на точное приземление в определенных границах после соскока со снаряда.

Отдельные звуковые сигналы (хлопок, свисток и т. п.) могут сопровождать движения или задавать темп и ритм. Они подаются преподавателем или с помощью технических средств обучения. В отличие от зрительных звуковые ориентиры могут изменяться по продолжительности и

силе. Это расширяет возможности их использования, позволяет акцентировать внимание на выполнении движения в соответствии с чередованием сигналов.

Применение технических средств обучения позволяет помимо качественной оценки результатов выполнения упражнения получить точные количественные данные, скорректировать программы предстоящих действий, а также исправить ошибки по ходу выполнения движения. К техническим средствам относятся: простейшие измерительные приборы (секундомеры, сантиметровые ленты, угломеры и т. п.); регистрирующая и записывающая аппаратура (видеомагнитофоны, диктофоны, кино- и фотокамеры, динамографы и др.); программная и контрольно-информационная аппаратура.

Примером использования технических средств в обучении гимнастическим упражнениям может служить восприятие и воспроизведение световых и звуковых программ ритма движения (временной последовательности отдельных действий), которое используется как в начале обучения для создания представления об упражнении, так и в процессе выполнения для получения срочной информации о результатах действий, что облегчает управление процессом обучения.

В занятиях гимнастикой применяются самые разнообразные упражнения, в том числе и редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями.

К наиболее существенным факторам, определяющим эти условия, относятся:

1. Наличие большого количества разнообразных по форме и содержанию движений, выполняемых на снарядах, специальных конструкциях.
2. Преобладание движений вращательного характера, с постоянно изменяющимся положением тела в пространстве.
3. Умение управлять движениями в полете и при приземлениях.

На занятиях по гимнастике должны предприниматься все меры,

направленные на соблюдение техники безопасности во избежание травм.

К основным причинам травматизма относятся:

1. Несоблюдение правил организации и методики занятий.
2. Несвоевременная проверка оборудования и инвентаря.
3. Нарушение санитарно-гигиенических условий.
4. Отсутствие или несистематическое проведение врачебного контроля.
5. Недостаточная воспитательная работа с занимающимися.

В целях профилактики травматизма до занятий необходимо:

- подготовить учебную документацию (планы, конспекты);
- проверить соответствие мест занятий санитарно-гигиеническим требованиям, а также исправность оборудования и инвентаря, соответствие спортивной формы и обуви каждого занимающегося требованиям безопасности и гигиены;

- проверить наличие визы врача, разрешающего допуск к занятиям после перерыва, вызванного болезнью гимнаста или какими-либо другими причинами, а также допуск к соревнованиям.

Во время занятий следует:

- соблюдать все правила их организации;
- проверять перед началом занятия на каждом снаряде исправность креплений, расположение матов возле снарядов, качество магнезии, канифоли;

- использовать современные методы обучения, умело применять помощь и страховку.

Одна из наиболее распространенных причин травматизма — плохая организация занятий.

Преподавателю рекомендуется:

1. Строго соблюдать расписание и план каждого занятия.
2. Воспитывать у занимающихся дисциплину, требовать от них выполнения всех указаний.
3. Обеспечивать постоянный контроль за действиями каждого из

обучающихся, запрещать им самостоятельно переходить с одного вида на другой.

4. Правильно размещать занимающихся, обеспечивая хорошую видимость снарядов, мест отталкивания и приземления. Устанавливать снаряды с такими интервалами, чтобы избегать столкновений занимающихся.

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой гимнастических упражнений, но и избегать травм.

Под страховкой понимают готовность преподавателя или гимнаста своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки.

В отличие от страховки помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» занимающегося по траектории исполняемого им движения.

Страховка и помощь имеют немаловажное психологическое значение особенно при выполнении рискованных движений.

При освоении техники различных гимнастических упражнений физическая помощь способствует формированию у занимающихся четких двигательных представлений.

К основным разновидностям физической помощи относятся:

- «проводка» по движению;
- кратковременная помощь в наиболее трудной части движения;
- поддержка занимающегося в статических положениях.

«Проводка» облегчает овладение движением в целом. Применяя «проводку», преподаватель должен приложить физические усилия, которые бы не подменяли действия самого ученика.

Кратковременная физическая помощь (подталкивание) оказывается, по ходу исполнения отдельных фаз движения.

Поддержка осуществляется учителем, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, особенно в тех случаях,

когда гимнаст еще недостаточно правильно прилагает свои усилия.

При поддержке телу гимнаста придают необходимые положения относительно снаряда (например, вис, упор) или позволяют своевременно выполнить перехваты руками.

В результате применения различных видов физической помощи у гимнаста формируются правильные двигательные представления, играющие важнейшую роль в процессе овладения навыками самостоятельного выполнения упражнений. По мере совершенствования техники исполнения упражнений степень приложения физических усилий обучающим уменьшается, а затем прекращается вовсе.

При исполнении опорных прыжков, соскоков со снарядов и других упражнений обычно поддерживают занимающихся за предплечье и плечо. Иногда такие поддержки осуществляются вдвоем. Чтобы оказать помощь на высоких снарядах, становятся на специальную подставку, а иногда просто на коня, козла и т. п.

Страховка и физическая помощь взаимосвязаны. При самостоятельном же выполнении упражнений, когда физическая помощь и страховка сведены к минимуму, решающее значение приобретает самостраховка.

Приступая к самостоятельному выполнению упражнения, занимающийся должен владеть способами самостраховки.

В тех случаях, когда занимающийся выполняет упражнение со страховкой, страхующий обязан внимательно наблюдать за ним до полного окончания им упражнения, особенно необходимо следить за приземлением, так как в результате неудачи могут быть различные падения и как следствие травмы.

Вариативность приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и обучаемого (рост, вес, физическая сила, скорость двигательной реакции, размер ладоней и др.).

Страховщик обязан:

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки

правильно выбирать место для оказания страховки и помощи:

- умело использовать разновидности страховки, не мешая гимнасту выполнять упражнения;

- знать индивидуальные особенности учеников.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка. На занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

1.3. Методы обучение вольным упражнениям

Характеристика вольных упражнений. Вольные упражнения — это комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.

В содержание вольных упражнений для начинающих включаются доступные ОРУ, простые элементы художественной гимнастики. В отличие от комплексов оздоровительной гимнастики, где каждое упражнение выполняется многократно, в вольных упражнениях, как правило, упражнения не повторяются.

Существенное отличие вольных упражнений от комплексов ОРУ — слитность всех движений, объединенных композиционно в единую комбинацию, которая должна выполняться в соответствии с принятым в гимнастике стилем и оценивается по качеству исполнения. В связи с этим особое значение имеет сочетание движений с музыкой.

В спортивных видах гимнастики вольные упражнения выполняются на специальном ковре — настиле размером 12x12 м и включают в себя акробатические элементы и соединения, прыжки, равновесия, повороты, перемахи ногами, движения хореографического характера, элементарные движения частями тела и позы.

Вольные упражнения в начальной подготовке гимнастов могут носить спортивный или учебный характер. Вольные упражнения в спортивных видах гимнастики — это твердо установленные комбинации классификационной

программы (обязательные упражнения) и произвольные композиции — комбинации, составляемые индивидуально в соответствии с требованиями правил соревнований.

Начинающие спортсмены могут соревноваться также в выполнении вольных упражнений, состоящих из элементов, типичных для гигиенической или производственной гимнастики. Подобные комбинации выполняются индивидуально или группой. В групповых вольных упражнениях оценивается не только качество исполнения, точность движений, ритмичность, но и согласованность движений всех участников, общий замысел композиции, оригинальность построений и перестроений участников. Примером групповых упражнений могут служить выступления со своими композициями целых классов общеобразовательных школ, вплоть до участия во всесоюзных соревнованиях «Старты надежд», соревнования представительниц женской гимнастики — разновидности основной гимнастики для женщин, конкурсы групп ритмической гимнастики. Вольные групповые упражнения являются неизменной составной частью содержания массовых физкультурных праздников, проводимых на стадионах, площадках, в парках.

Велико значение вольных упражнений в овладении школой движений, в воспитании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, подвижности в суставах, ловкости. В условиях более простых и естественных, чем при упражнениях на снарядах, гимнасты получают представления о таких характеристиках движений, как направление, амплитуда, темп, ритм, силовые оттенки, точность положений тела и его частей, чистота линий, осанка, пластичность и выразительность.

С этой целью, особенно на этапе начальной спортивной подготовки и в занятиях основной гимнастикой, применяются учебные комбинации вольных упражнений. Это небольшие комплексы различной сложности, используемые с целью развития координации движений, создания двигательной базы для последующего овладения более сложными упражнениями, развития творческих способностей занимающихся. В каждом занятии преподаватель может

предлагать занимающимся комплекс несложных для запоминания и в техническом отношении движений в новом сочетании. Как правило, это комбинации на 8, 16, 32 счета, которые должны выполняться слитно, без остановки, под счет или музыку. Благодаря серии таких занятий занимающиеся овладевают значительным объемом движений и способами их соединения.

В занятиях со спортивной направленностью учебные комбинации должны состояться из элементов разных структурных групп. В дальнейшем из таких «заготовок» будут создаваться произвольные упражнения.

Содержание вольных упражнений в сравнении с другими видами гимнастических упражнений весьма многообразно. Это обусловлено большим количеством простых и сложных движений и практически неограниченной возможностью их сочетания.

В содержание вольных упражнений начальной подготовки входят элементы различных групп. Приведем примеры основных и наиболее распространенных движений и поз (динамических и статических упражнений).

Упражнения статического характера. Элементарные положения рук: вперед, в сторону, вверх, перед грудью, за голову, к плечам, на пояс, за спину; асимметричные положения — одна рука вперед, другая в сторону; одна вверх, другая на пояс и т. п.; положения рук в промежуточных направлениях: руки вверх-в стороны, вперед-в стороны; скрестно перед грудью.

Элементарные положения ног: основная стойка, полуприсед, присед, стойка на носках, стойка ноги врозь; стойка на одной (другая на носок или поднята вперед, назад, в сторону); стойка на коленях, широкая стойка ноги врозь (о наклоном), выпады вперед, назад, в сторону.

Смешанные упоры, седы: упор лежа (лежа на бедрах), упор лежа боком (ноги врозь), упор на предплечьях, сидя на пятках, стоя на коленях (на одном колене), присед (на одной, другая в сторону, назад); сед с наклоном, с захватом ног, ноги врозь, углом, на пятках, полушпагат, шпагат, мост, стойка

на лопатках.

Равновесия на ногах: стойка на носке (другая нога вперед, назад, в сторону), равновесие на одной («ласточка»), фронтальное равновесие с захватом, боковое равновесие, «арабеск», «атитюд». Равновесия на руках: стойка на руках, стойка на голове, стойка на голове и предплечьях, горизонтальный упор на локте, угол, высокий угол, упор ноги врозь вне.

Упражнения динамического характера. Элементарные движения руками имеют массу разновидностей, связанных со способами выполнения: по степени участия в движениях звеньев рук — движения кистями, предплечьями, всей рукой; по форме движений: поднимания, опускания, круговые движения, сгибания, разгибания, повороты, хлопки, волны, захваты, скрещения; направлению: однонаправленно, разнонаправленно, вперед, назад, в сторону, в промежуточных направлениях, симметрично и асимметрично; по характеру движений во времени: одновременно, разновременно (поочередно, последовательно), равномерно (в одном темпе), неравномерно (с ускорением, с замедлением), быстро, медленно; по степени мышечных усилий: плавно, резко, силой, расслабленно.

Такие же большие возможности имеются для разнообразных движений ногами и другими частями тела, а также для их сочетания.

Хореографические элементы вольных упражнений характерны позициями рук, ног, стилизацией движений в соответствии с принятыми в хореографии правилами. Основные группы хореографических элементов — передвижения и прыжки.

Передвижения: шаги — приставной, переменный, вальса, русский, галопа вперед и в сторону, польки, мазурки, танца «модерн», пробежка.

Прыжки: на месте (ноги врозь, согнувшись, согнув ноги назад), согнув ногу коленом наружу; со взмахом ноги вперед, назад, в сторону. То же с поворотом на 90—360°; то же с продвижением вперед, назад, в сторону; перекидной прыжок с шага; прыжок шагом; шпагатом; со сменой положения ног; подбивной вперед, назад, в сторону; кольцом; полушпагатом; прогибаясь,

то же в сторону. В число основных элементов вольных упражнений различной спортивной сложности входят многочисленные элементы акробатического и гимнастического характера.

Акробатические прыжки и перевороты: переворот вперед, назад, в сторону; вперед с опорой головой и руками; сальто вперед и назад в группировке. Темповой подскок (вальсет) и темповой прыжок с рук на ноги (курбет), темповой переворот с поворотом кругом (рондат).

Перекаты и кувырки: перекат через грудь со стойки на руках в упор лежа; перекат вперед со стойки на руках в сед и со вставанием ноги врозь или вместе; кувырки вперед, назад в группировке; кувырок вперед с прыжка; кувырок назад из седа в стойку на руках. Перемахи ногами: из упора лежа перемах боком или ноги врозь в упор лежа сзади; из упора присев на одной, другая в сторону, круг ногой; из упора лежа перемах одной с поворотом кругом в упор лежа сзади.

Повороты: на носке на $180—720^\circ$ (другая нога назад, в сторону, согнута вперед), переступанием на носках на $360—1080^\circ$, кругом скрестно; на $180—360^\circ$ прыжком, в равновесии на $90—180^\circ$, в приседе на одной; повороты в стойке на руках на $45—360^\circ$ в упор лежа. Вольные упражнения в основной, спортивной и художественной гимнастике выполняются также и с различными предметами: мячами, палками, скакалками, булавами, легкими гантелями, обручами и т. д. Владение предметом развивает координацию движений. Упражнения с предметами предполагают координацию движений в связи с формой, фактурой, объемом и весом предмета. При этом приобретается умение управлять движениями кистью, что имеет прикладное значение, так как связано с повседневными трудовыми и бытовыми навыками.

Обучение вольным упражнениям в начальной подготовке гимнастов сводится к овладению школой движений и отдельными более сложными элементами, а также к освоению учебных и спортивных комбинаций. Овладение школой движений происходит в течение всего начального этапа занятий гимнастикой и сводится к детальной отработке основных положений тела и его

частей (основная стойка, стойка ноги врозь, на коленях, смешанные упоры, седы, выпады, наклоны и т. п.), а также движений и перемещений в основных и промежуточных направлениях.

Особое внимание необходимо обращать на точность исходных и конечных положений, на положение головы, кистей, стоп; на соответствие движений принятым в гимнастике стандартам. В связи с этим очень помогает выполнение движений перед зеркалом, а также в парах с поочередным ассистированием и исправлением ошибок партнером.

При освоении движений с большой амплитудой целесообразно сначала выполнять их в V_4 , V_2 возможной амплитуды, а затем уже с максимальной или требуемой.

Освоение изолированных простых движений с доведением качества их исполнения до необходимого уровня должно сочетаться с разучиванием несложных учебных комбинаций, состоящих из этих движений.

Освоение простых учебных комбинаций целесообразно проводить в подготовительной части занятий. Сначала отдельные движения, входящие в комбинацию, выполняются многократно с целью разминки. После этого тренер предлагает соединения из этих движений на 4, 8, 16 счетов.

Постепенно от занятия к занятию приступают к овладению более сложными элементами вольных упражнений. Для этого используется время основной части занятий. Разучиваются повороты, равновесия, стойки на руках, движения волной, прыжки, акробатические элементы, комбинации классификационной программы.

Наибольшую сложность при этом представляет не запоминание последовательности движений, а само овладение элементами и их соединениями. При этом необходимо использовать различные приемы обучения по частям и в целом, подводящие упражнения, подсобные снаряды, устройства, тренажеры: акробатическую дорожку ^желательно эластичную,) трамплинные мостики, поролоновую яму в сочетании с батуттом, маты, подвесные и ручные лонжи (пояса для страховки), хореографический станок или гимнастическую стенку,

зеркало.

Особая роль отводится музыке, организующей движения, придающей им колорит, ритмичность, законченность. Вольные упражнения в сочетании с музыкой являются прекрасным средством эстетического воспитания. Наиболее употребительны музыкальные размеры $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ (для женщин — вальс, мазурка, полька, танец «модерн»; для мужчин — гавот, вальс, марш, «модерн»).

При разучивании упражнений целесообразно делать паузы в конечных положениях, которые одновременно являются и исходными для следующих движений. Во время паузы гимнасты должны уточнить положения тела и его частей. Разучив части вольных упражнений с входящими в них сложными элементами, их соединяют в общую комбинацию. Выполнением упражнений в целом и в нужном темпе завершается период освоения. Тренировка в вольных упражнениях в целом должна сочетаться с выполнением их по частям с целью совершенствования техники движений и их выразительности. Количество повторений вольных упражнений целиком в одном занятии преподаватель определяет в зависимости от задач, памятуя, что при этом воспитывается одно из важных физических качеств — выносливость.

Композиция вольных упражнений.

Составление комплексов учебных комбинаций, спортивных вольных упражнений (произвольная программа), а также групповых упражнений для показательных выступлений требует от преподавателя и тренера знаний, умений и навыков в области композиции. Под композицией следует понимать как определенное сочетание, последовательность, взаимосвязь всех элементов и частей вольных упражнений в единое целое, так и сам процесс их создания.

Составление учебных комбинаций с учетом закономерностей композиции является хорошей школой начинающего тренера. Составляя комплексы каждому ученику или к очередному занятию для всей группы, тренер имеет возможность опробовать самые различные варианты композиции. Рекомендуется создавать учебные композиции, дающие занимающимся представления о закономерностях сочетания движений, их многообразии. К

примеру, чередование простых движений может показать проявление закона нарастания: и. п. — упор присев. 1. Руки в стороны. 2. И. п. 3. Встать, руки в стороны. 4. И. п. 5. Встать, руки вверх. 6. Руки вниз. 7 Прыжок, руки вверх. 8. О. с.

Постепенное наращивание амплитуды движений (при маховых движениях, выпадах, прыжках и т. п.), их скорости (одно и то же движение на 4,2 и 1 счет) является проявлением этой закономерности композиции.

Эффектны движения, построенные на контрасте. Даже очень простые упражнения с учетом этой закономерности выглядят более зрелищно. Например, и. п. — о. с. 1—2. Медленно дугами наружу руки вверх. 3. Быстро упор присев. 4. Прыжком в упоре присев поворот направо, голову наклонить вперед. 5. Быстрый выпад вперед, руки вниз. 6—7. Медленно руки вперед и в стороны. 8. Быстро приставляя ногу, упор присев.

Закон контраста основан на чередовании быстрых и медленных движений, перемещений вверх и вниз, вправо и влево и т. п. Контрастен и быстрый переход от силовых движений к расслаблению.

Композиции произвольных упражнений спортивного характера создаются по подобию обязательных программ: определяется количество и содержание трудных элементов, которые в соответствии с правилами соревнований необходимо включить в комбинацию данного разряда. Затем определяется последовательность их выполнения. Эти элементы соединяются с помощью более простых движений по законам композиции. При этом определяется начало, середина и концовка упражнений. Наиболее трудные части, особенно с включением акробатических элементов, выполняются по диагоналям и сторонам площадки. Графическое изображение (линии — схема передвижений) с указанием элементов на линиях значительно облегчает эту работу. Более сложно составлять вольные упражнения под музыку. В этом случае рекомендуется подобрать соответствующую музыку, имеющую четкую структуру, и укладывать соединения движений и элементов на музыкальные фразы. При составлении произвольных упражнений тренер должен учитывать

склонности учеников, их сильные стороны и качества и как можно активнее привлекать их к совместному творчеству. Упражнения девочек и женщин должны отличаться большей пластичностью, танцевальностью. Вольные упражнения для детей рекомендуется делать тематическими.

Композиция групповых вольных упражнений имеет свои особенности, что обусловлено большими возможностями сочетания действий одних учеников с действиями других. Несложные перестроения группы в колонны, шеренги, размыкания и смыкания, выполненные в сочетании с поворотами, движениями руками, могут составлять содержание простых групповых композиций. Разбивка на пары, тройки, плотный строй, круговые построения позволяют использовать совершенно иные приемы показа движений, чем при индивидуальных упражнениях.

В частности, только в групповых композициях можно показать волну — последовательное включение в движение участников выступлений (к примеру, в плотном строю наклоны или приседания G отставанием от движений рядом стоящего на один счет, на определенную часть амплитуды и т. д.)

В групповых упражнениях с участием гимнастов разного пола рекомендуется использовать приемы контраста с одновременным выполнением отличающихся друг от друга «мужских» и «женских» движений. Варианты такого приема разные: мужчины встают из приседа, женщины приседают; мужчины приседают, женщины выполняют равновесие; мужчины делают стойку на голове, женщины — выпад, руки в стороны и т. д. Групповые вольные упражнения — одна из основных частей гимнастических выступлений на школьных праздниках, физкультурных парадах, спартакиадах.

1.4. Методика совершенствование вольных упражнениях

Обучение вольным упражнениям заключается не только в освоении акробатических прыжков, сложных элементов и запоминании всего комплекса. Одной из важнейших задач является овладение так называемой «школой», культурой движений, которая имеет большое значение для повышения мастерства выполнения упражнений всего гимнастического

многоборья.

Для освоения вольных упражнений необходима хореографическая, акробатическая и специальная гимнастическая подготовка. Во время занятий хореографией гимнасты овладевают конкретными навыками и развивают специальные качества, используя средства и методы, принятые в хореографии (искусство танца). Это позиции ног, рук и головы, приседания и взмахи ногами, равновесия и позы, повороты и прыжки, танцевальные движения, заимствованные из классического балета, народного и характерного танца. Тренировочные упражнения, как правило, выполняются с музыкальным сопровождением. Их задача — развить пластичность движений и чувство ритма. Гимнасты приобретают важные навыки и качества: приучаются оттягивать носок и держать ногу прямой, сильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках, держать туловище прямым при поворотах. Хореографические упражнения для ног развивают выворотность — правильный поворот ног носками наружу, пятками внутрь в стойках на ногах, выпадах, равновесиях, выполняемых из основных позиций.

В подготовительном положении руки опущены, округлены, не касаются тела.

Позиции рук:

I позиция — руки подняты вперед на уровень груди, округлены, ладони внутрь.

II позиция — руки в стороны, округлены, ладони вперед.

III позиция — руки вверх, округлены, ладони внутрь.

Во всех позициях положение кисти неизменно: она округлена, большой и средний пальцы согнуты несколько больше остальных и находятся друг против друга. В вольных упражнениях мужчин, в отличие от упражнений женщин, движения руками более прямолинейны. При выполнении хореографических упражнений туловище должно быть прямым, подтянутым, плечи ненапряженными, свободно опущенными.

Обучение начинается у опоры. Занимающиеся становятся лицом или

боком к ней и слегка держатся двумя или одной рукой за специальный станок (или рейку гимнастической стенки, бревно, жердь и т. п.). После освоения хореографических упражнений у опоры переходят к их выполнению без дополнительной опоры.

В занятиях рекомендуется выполнять упражнения в определенном порядке. Следует начинать с приседаний у опоры в разных позициях, далее выполнять отведения ноги вперед, в сторону и назад на носок и «броски» под углом 45° , затем — круговые движения носком по полу и с подниманием ноги на 45° . После этого надо перейти к «броскам» ноги от голени и полуприседаниям с отведением ноги на 45° . Далее следуют медленные поднимания ноги на 90° и выше, завершаемые «бросками» на 90° и выше. Затем выполняются наклоны туловища вперед, назад и в сторону и упражнения на растягивание, стоя на одной ноге и опираясь другой на рейку. Завершается занятие упражнениями в поворотах и прыжками.

Придерживаясь этой схемы, можно разнообразить упражнения, выполняя их в различных сочетаниях (например, соединять «броски» с полуприседаниями, наклонами). В зависимости от подготовленности гимнастов каждое упражнение следует повторять от 8 до 16 раз.

Особенности обучения акробатическим прыжкам состоят в том, чтобы научить гимнастов выполнять их с разбега, ограниченного одним-двумя шагами, и без разбега, из необычных исходных положений в различные конечные положения.

Очень эффективно обучение с использованием тренажерных устройств, ямы с поролоном в сочетании с батуттом, эластичной акробатической дорожки из лыж, системы поясов для страховки.

Под специальной гимнастической подготовкой понимается обучение гимнастов элементарным движениям и их сочетаниям, а также более сложным движениям, входящим в вольные упражнения наряду с акробатическими прыжками (падения, перекуты, перемахи ногами, равновесия, стойки и т. п.).

Элементарные движения просты по технике. Большинство из них включается в подготовительную часть урока. Это всевозможные положения рук и движения ими, головой, ногами и туловищем и их сочетания, выполняемые в стойках на ногах, в седах, в смешанных упорах. Элементарным движениям обучают также в специально отведенное время в основной части тренировочного занятия.

Параллельно с занятиями хореографической подготовкой осваиваются основные двигательные навыки: основные и промежуточные положения отдельных частей тела; движения ими в разных плоскостях; одновременные, разновременные и последовательные движения; различные исходные положения (стойки на ногах, седы, упоры лежа, положения лежа и т. п.). При обучении надо обращать внимание на степень мышечного напряжения, развивать умение выполнять упражнения быстро и медленно, с ускорением и замедлением, резко и плавно, напряженно и расслабленно. Характеризуя исполняемые элементы по амплитуде, скорости перемещения, направлению и степени мышечного напряжения, необходимо научить занимающихся выполнять их различными способами: силой, махом, рывком, волнообразно. Особое внимание при этом надо уделить сочетанию движений с непрерывным дыханием.

Большинство элементарных движений, составляющих основу вольных упражнений гимнастов младших разрядов, осваиваются групповым методом в подготовительной части занятия. Из знакомых движений, разученных отдельно, составляются учебные комбинации на 4—8 счетов, а затем и на 16—32 счета. Вначале основное внимание уделяется точности движений, их форме. С этой целью рекомендуется выполнять каждое движение на первый счет, а на счет «два», «три», «четыре» — делать паузу, проверяя точность исполнения. По мере овладения движениями учебная комбинация выполняется в требуемом ритме и темпе. Подобным групповым способом осваиваются обязательные упражнения.

Особое значение в овладении «школой» вольных упражнений (при

хореографической подготовке и элементарных движениях) имеет музыка. На первых же занятиях с музыкальным сопровождением надо ознакомить гимнастов с такими понятиями, как музыкальный ритм и темп, размер, такт и счет. Музыка повышает эмоциональное состояние занимающихся, а также служит ценным средством эстетического воспитания. Даже если правилами соревнований не предусмотрено выполнение упражнений под музыку, целесообразно их разучивать и тренировать с музыкальным сопровождением.

Большую пользу приносят занятия у зеркала, позволяющие контролировать точность движений, исправлять недочеты в осанке, добиваясь красоты исполнения.

Обучение сложным гимнастическим элементам вольных упражнений имеет много общего с обучением упражнениям на снарядах. Используются те же методические приемы расчленения элементов на отдельные части, применяются подводящие и подготовительные упражнения, приемы помощи и страховки, ориентации во времени и пространстве и т. п. Элементы вольных упражнений осваиваются в основной части занятия индивидуально, с учетом особенностей каждого исполнителя.

При изучении отдельных групп элементов необходимо учитывать специфические особенности, общие в технике исполнения. В частности, при освоении прыжков надо научиться правильно отталкиваться ногами из небольшого полуприседа, выпрямляя ноги и делая движения стопой с пятки на носок; мягко приземляться с носка на всю стопу с последующим полуприседанием; соединять несколько прыжков в серию без пауз в движении. Техника прыжка зависит не только от правильного толчка ногами, но и от движений руками, от умения принимать или сохранять нужную позу или совершать различные действия в фазе полета. Этим умениям надо обучать отдельно, используя приемы фиксации тела в нужном положении с помощью партнера, поддерживающего за пояс, сзади, увеличивая время полета за счет отталкивания с пружинного мостика или прыгая с высоты. Затем все действия соединяются в одном прыжке. Особенно полезны для

освоения прыжков упражнения на батуте. Специальные упражнения для развития силы ног и прыгучести необходимо применять регулярно.

Обучая гимнастов равновесиям на двух (одной) ногах, различным стойкам на руках, следует научить их сохранять определенное положение и принимать его тем или иным способом. К примеру, сначала с помощью партнера или у стенки с опорой о нее ногами гимнаст должен научиться балансировать, сохраняя равновесие в стойке на руках, а затем выполнять ее махом одной ногой, толчком двумя или силой. Точно так же вначале осваивается равновесие на одной ноге: с помощью партнера, у дополнительной опоры, затем с шага, прыжком, после поворота и т. п.

При выполнении перемахов ногами из упора лежа имеют значение толчок руками, быстрота движений и хорошая подвижность в тазобедренных суставах. Поэтому при обучении этим движениям рекомендуется применять упражнения с отталкиванием руками от стены, подскоки в упоре лежа на полу, упражнения для увеличения гибкости.

В технике элементов с поворотами имеют значение: правильное выполнение подготовительных действий перед поворотом (полуприседание, замах и т. п.); положение тела во время поворота (сохранение прямого тела, неизменного положения); движения головой, руками, способствующие повороту, а также действия, предотвращающие поворот. Кроме того, при поворотах на 360° и более немаловажное значение имеет устойчивость вестибулярного аппарата к вращательным движениям. В связи с этим при обучении поворотам нужно осваивать отдельные их компоненты и параллельно проводить функциональную подготовку вестибулярного аппарата, выполняя все более сложные вращательные движения.

В технике некоторых сложных элементов решающее значение имеет гибкость или сила. Естественно, овладевая мостами, шпагатами, медленными переворотами назад, вперед, равновесиями с захватом и т. п., надо в первую очередь развить гибкость (с помощью серии специальных упражнений, увеличивающих подвижность в тазобедренных суставах и позвоночнике).

Для освоения силовых элементов (медленных переходов в стойку на голове, на руках, угла в упоре на руках, горизонтального упора и др.) необходимо развивать динамическую и статическую силу мышц и туловища.

- Обучение обязательным и произвольным вольным упражнениям и тренировка в выполнении их предполагают хорошее владение каждым из элементов не только в отдельности, но и в соединении с другими. Необходимо также воспитывать специальную выносливость и совершенствовать качество выполнения упражнений. Специальная выносливость развивается путем целенаправленной тренировки, основное внимание во время которой уделяется неоднократному выполнению упражнений по частям и в целом. При этом надо руководствоваться интервальным методом — выполнять отдельные части упражнения в полную силу с небольшим интервалом для отдыха; постепенно перерыв 3—5 мин. сокращать до 1 мин. и меньше и в конце концов выполнять обе части упражнения без отдыха. Так же сокращается время для отдыха между двумя попытками при выполнении вольных упражнений в целом. После окончания упражнений рекомендуется сразу же, без отдыха, повторить концовку. Без такой тренировки гимнаст не сможет хорошо выполнить сложные элементы во второй части упражнения, когда он устанет. Следовательно, с развитием выносливости повышается качество исполнения вольных упражнений.

Другой путь — совершенствование деталей, имеющих отношение к осанке, манере исполнения вольных упражнений: каждый шаг при ходьбе, беге, прыжке надо делать с носка, во всех позах на ногах (выпады, стойки, равновесия); как правило, носки ног должны быть повернуты наружу, а пятки — внутрь. Особое значение в подчеркивании характера движений, их окончания и перехода к последующему элементу имеют движения головой: акцентированные повороты или наклоны головы, сопутствующие движениям руками и ногами. Часто это своеобразная «точка» в конце двигательного предложения. Движения могут быть мягкими и жесткими (в зависимости от характера упражнений). Мягкое движение рукой подобно легкой ткани,

жесткое — «режет» воздух. К типичным мягким движениям относятся различные волны руками и телом. Манере исполнения современных вольных упражнений присуща особая легкость, достигаемая включением большого количества прыжков и танцевальных элементов.

Вольные упражнения должны быть четкими и ритмичными и в том случае, если они выполняются без музыкального сопровождения. Если правилами соревнований не предусмотрено исполнение упражнений с музыкой, следует подобрать соответствующий аккомпанемент и проводить обучение и тренировку под музыку, добиваясь ритмичности и нужного темпа.

Вольными упражнениями необходимо заниматься на каждом занятии. В зависимости от периода тренировки упор надо делать на отдельные стороны подготовки.

В подготовительном периоде тренировки проводится обучение элементам вольных упражнений, осваивается «школа», проводятся занятия хореографией, акробатикой, специальной физической подготовкой. В это же время усваиваются обязательные упражнения и составляются произвольные.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

2.1. Организация выпускной квалификационной работы

Организация педагогического наблюдения, проведение эксперимента.

Для решения поставленных задач применялся следующий комплекс методов исследования:

- анализ научно – методической литературы;
- обобщение передового практического опыта по вопросам проведения контроля за уровень подготовленности возрастных категорий в годичном цикле тренировочного и учебного процесса;
- логико-математические методы обработки результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования проводилась с целью обобщения вопроса в теории и в практике тренировочно-учебного процесса.

Для выяснения этого вопроса в практике тренировочного процесса был проведён опрос преподаватель-тренеров, инструкторов и занимающихся спортивной гимнастикой в учебно-тренировочного процессе.

Педагогический эксперимент исследования проводился с целью обосновать содержание этого комплекса контроля и изучить эффективность его использования при практике.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определить пригодность тестов для оценки уровня двигательной подготовленности занимающихся школьников в этапе учебного года.

2.2. Проведение выпускной квалификационной работы

Тесты из большого их количества применяемые в практике выявить специфику изменения в использовании минимального достаточного количества тестов для оценки двигательной подготовленности.

Программа педагогического тестирования была составлена на основе

анализа специально научной методической литературы.

Тестирование проводилось два раза на протяжении учебного года. Перед тестированием предусматривалась профилактическое снижение нагрузки, дозировки физических упражнений, продолжительностью в одну неделю. После каждого тестирования составлялся протокол, в котором фиксировались дата, время, место проведения и результаты тестов.

Экспериментальное выявление наиболее информативных контрольных работ.

Из теории тестов известно, что существует три подхода к оценке информативности педагогических тестов:

1. Эмпирический расчёт коэффициента корреляции, между результатами в тестах и некоторым критериям: чаще всего это результат в соревнованиях.
2. Факторная информативность (доказывается факторным анализом).
3. Логическая (содержательная), то есть когда заранее предусматривается мера оценки тех или иных качеств.

Глава 1. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

3.1. Характеристика, классификация элементов и компоненты вольных упражнений

Вольные упражнения – как вид гимнастического многоборья берет свое начало от простых общеразвивающих упражнений, оформившихся в протяженные комбинации со свободными перемещениями по площадке. Введение вольных упражнений в состав соревновательных упражнений предполагало как бы испытание гимнаста на ощущение стиля гимнастических движений, их эстетики, передаваемой посредством специфических поз, выразительных движений.

До 60-х годов потолком трудности акробатических прыжков в спортивной гимнастике были одинарные сальто прогнувшись с минимальными поворотами. При этом значительное место отдавалось малой акробатике – переворотам, кувыркам, стойкам и равновесиям. В целом упражнения были мало динамичны. К 70-м годам более сложными становятся прыжки с поворотами на 720^0 и другие прыжки этого класса. В середине 70-х годов в практику начали входить и быстро усложняться двойные сальто, открывшие эпоху супервращений в гимнастической акробатике. В настоящее время уже почти обычным стали сложные двойные сальто, тройное сальто.

Современные вольные упражнения в спортивной гимнастике это еще и сложнейшая акробатика, требующая смелости, воли, атлетической подготовки. Акробатические прыжки различной сложности должны сочетаться в вольные упражнения с элементами хореографии и музыкой. Вольные упражнения красочное и яркое зрелище в различных спортивных видах гимнастики. В них отражается специфика женской гимнастики со свойственной ей выразительностью движений, пластикой.

Успех в вольные упражнения во многом определяется их композицией, позволяющей раскрыть индивидуальность гимнастки, степень виртуозности, исполнительского мастерства. Под композицией упражнения в гимнастике следует понимать рациональное сочетание сложных и простых элементов, расположение элементов в целесообразной последовательности с учетом их зрелищности, эстетической направленности, спортивной тактики и правил соревнований.

Создание вольных упражнений несомненно зависит от творческих способностей тренера-хореографа, его фантазии, умения импровизировать. Важным фактором, определяющим стиль вольные упражнения является характер выбранного музыкального произведения. Введение в гимнастическую практику фонограмм с оркестровым сопровождением значительно повысило эмоциональность упражнений и должно было расширить также арсенал выразительных средств, внести еще большее разнообразие в композиционное решение вольные упражнения. Однако, как отмечают специалисты, выполнение вольные упражнения под фонограмму совпало с периодом бурного роста акробатической сложности в спортивной гимнастике, что повлекло за собой некоторое ухудшение общей хореографической подготовленности гимнасток, их артистичности, выразительности. Но, несмотря на сложность акробатики, специфическим признаком вольные упражнения остается для гимнастки образ, одухотворенность движений. Создание определенного образа не только придает вольные упражнения зрелищность, но и дает возможность для творческого самовыражения.

Практически возможная интерпретация применяемых в гимнастике основных средств выразительности (прыжков, поворотов, волн, взмахов, равновесий, танцевальных движений, элементов) бесконечно разнообразны. Особое значение имеют различные выразительные положения частей тела, особенно рук и головы. Например, выполнения прыжка шагом с повернутыми ладонями вверх, может символизировать просьбу, мольбу,

обращение.

Общая классификация элементов вольных упражнений.

Группы элементов	Подгруппы элементов
Динамические элементы Прыжки	а) с ног на ноги, без переворачивания через голову и с переворачиванием б) с ног на руки (с переворачиванием и без переворачивания через голову) в) комбинированные прыжки с ног на руки и с рук на ноги
Перевороты (не прыжковые)	а) быстрые б) медленные (силовые)
Перекаты	а) без переворачивания через голову б) с переворачиванием через голову
Перемахи ногами	а) прямые б) круговые
Повороты	а) с сохранением равновесия б) без сохранения равновесия
Хореографические элементы	а) мимика б) движения телом и его частями
Элементарные движения	а) движения частями тела б) комбинированные движения
Статические элементы Равновесия	а) на ногах б) на руках
Позы	а) элементарные положения б) комбинированные положения

Тот же прыжок, исполненный с положением рук в стороны, с прогибом в грудном отделе позвоночника и чуть запрокинутой головой, воспринимается как выражение радости, счастья, восторга. Порой даже незначительные изменения в положениях и движениях частей тела могут придать упражнению ощутимый национальный колорит.

Классификация элементов вольных упражнений. Множество элементов используемых в вольных упражнениях, трудно уложить в стройную научную классификацию. Тем не менее, с целью облегчения процесса обучения на основании закономерностей техники определена классификация элементов вольных упражнений (таблица 1). Большая часть элементов вольных упражнений носит динамический характер, меньшая – статический.

Компоненты вольных упражнений. В общем виде вольные упражнения можно разложить на два компонента: это хореография и акробатика. Музыка является связующим звеном. Музыкальное сопровождение упражнений в гимнастике разнообразно. Использование столь широкого диапазона требует от гимнасток владение различными хореографическими формами. Хореография включает в себя движения классического, историко-бытовых, народных, бальных танцев. В свою очередь, элементы классического танца подразделяются на подготовительные и основные (рис.1).

Акробатические элементы классифицируются по сходству и различию (рис.2). Например, кувырки, перевороты могут выполняться вперед и назад. А перевороты еще боком, медленно и быстро. Целый ряд статических элементов (мост, шпагат, перевороты) в настоящее время не могут представлять собой самостоятельную акробатическую часть композиции. Данные типы движений служат своеобразным дополнением к более сложным акробатическим упражнениям. Примеров тому много: например в спортивной гимнастике и акробатике - фляк в перекаат, стойка на руках в шпагат. Короткие соединения из 2-3-х акробатических элементов, не требующие большого разбега, составляют арсенал «малой» акробатики в

спортивной гимнастике и акробатике.

Рисунок 1.

КОМПОНЕНТЫ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

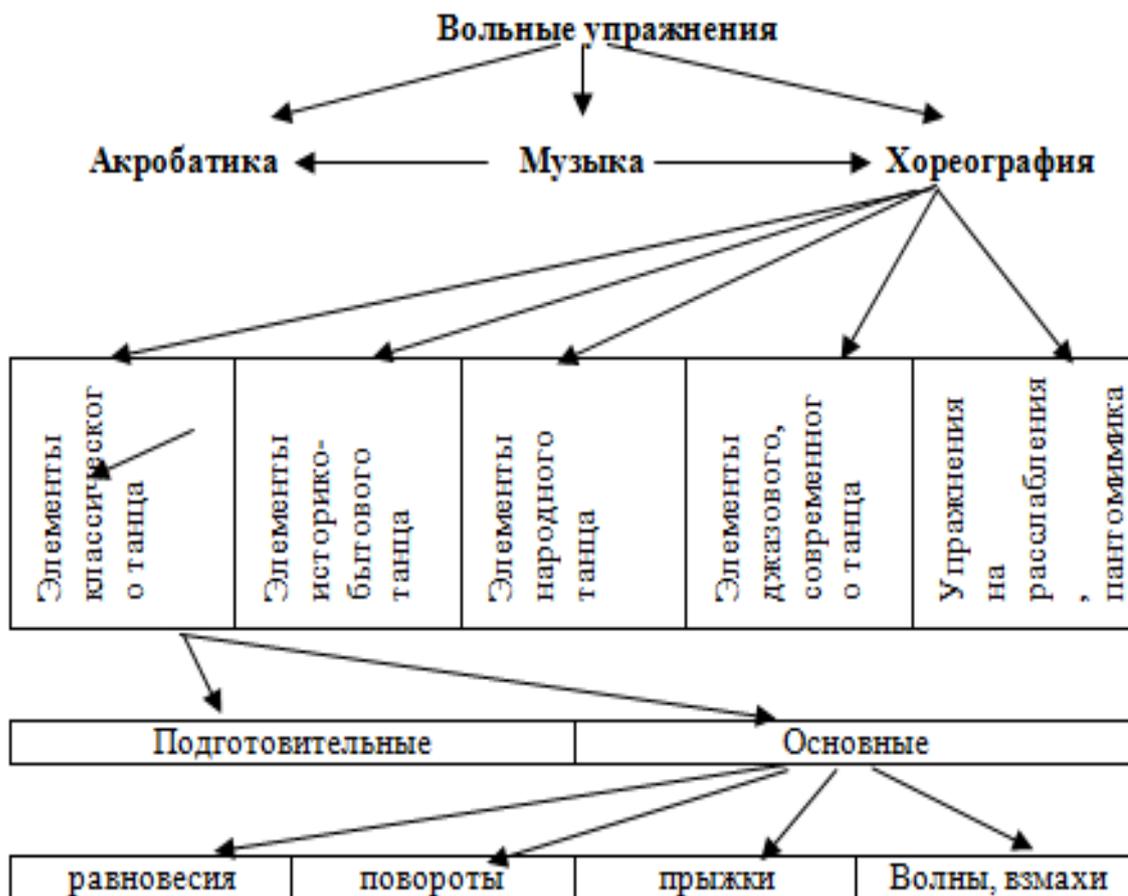
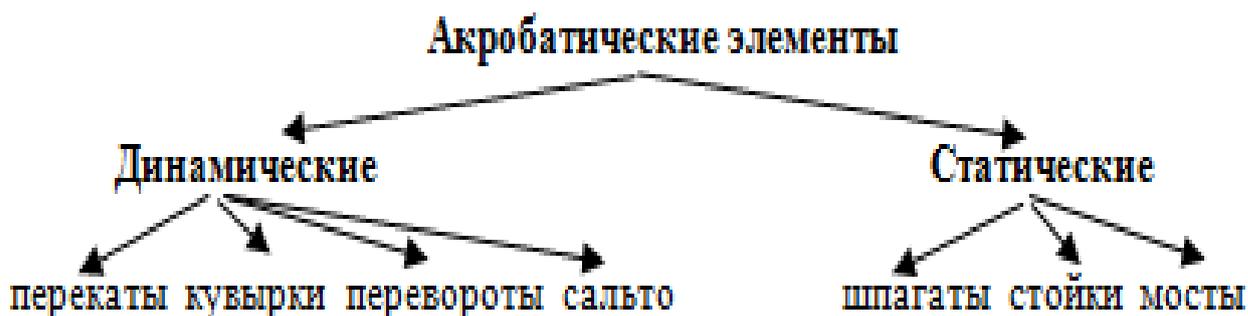


Рисунок 2.

КЛАССИФИКАЦИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ



В соединения малой акробатики могут включаться трюковые элементы. Чаще всего эти элементы выполняются по стороне ковра, а не по диагонали. Возможности малой акробатики связаны с оригинальными исходными и конечными положениями. Малая акробатика это преимущественно пластическая, «заземленная» акробатика. «Большая» акробатика выполняется в спортивной гимнастике и акробатике и носит более атлетический характер. Это в основном прыжки с высоким вылетом, многократными поворотами, выполнения длинных и разгонных соединений.

3.2. Виды и структура вольных упражнений

Условно можно выделить 2 основных **вида комбинаций**: *учебные и классификационные*. Учебные комбинации представляют собой небольшие соединения, из однотипных элементов, составленных на 8,16,32 и т.д. счетов. Они используются в занятиях с целью развития координации движений, создания базы для последующего овладения классификационными упражнениями, развития творческих способностей занимающихся. В художественной гимнастике учебные комбинации могут быть с предметов и без предмета.

Классификационные комбинации носят спортивный характер выполняются строго в соответствии с классификационной программой и правилами соревнованиями. В художественной гимнастике и акробатике классификационные комбинации, в свою очередь, подразделяются на несколько видов, основными из которых являются: индивидуальные, парные, групповые. В художественной гимнастике вольные упражнения с предметов выполняются с булавами, лентой, мячом, обручем, скакалкой. В спортивной акробатике вольные упражнения могут быть: мужские, смешанные (юноша с девушкой), женские пары, женские тройки и мужские четверки.

Структура вольных упражнений. Обычно вольные упражнения имеют вступление, основную часть, финал. На *вступлении* постановщики стараются

отводить до 2-4 тактов музыкального произведения, где выполняются элементы хореографии, привлекающие внимание зрителя, судьи и создают у него благоприятный настрой. При составлении *финала* необходимо учитывать психологические особенности восприятия. Если гимнастка выполняет сложное соединение в конце упражнения, то не рекомендуется затягивать финал, так как последующие движения могут сгладить впечатление от предыдущего соединения. При простой, неэффективной акробатической диагонали возможен более длительный финал, насыщенный оригинальными элементами.

Наибольшие композиционные трудности возникают при составлении *основной*, средней части упражнения. Композиция вольные упражнения обязательно предусматривает кульминацию, иначе неизбежны монотонность, однообразие. Кульминация упражнения не всегда совпадают с финалом.

В последние годы вольные упражнения значительно преобразились в отношении содержания, техники и хореографии. Если еще 3 десятилетия назад вольные упражнения состояли главным образом из гимнастических упражнений и соединений и содержали лишь немного акробатики, то в настоящее время основное содержание вольных упражнений определяется в основном акробатическими прыжками и сериями прыжков в сочетании с элементами на равновесие.

В гимнастические пассажи женских вольных упражнений включаются оригинальные акробатические элементы и соединения.

Структура комбинаций

В соответствии со структурой движения вольные упражнения делятся на маховые и силовые элементы.

Маховые элементы

Все двигательные структуры маховых элементов, за исключением движений, связанных с оборотами, переворотами и подъемами, содержатся в вольных упражнениях. Прыжковые движения применяются зачастую в качестве переворотов и кувырков.

Перевороты приближаются по своей структуре к движению подъема разгибом из-за определенной амплитуды движения тела в тазобедренных суставах. Движения, связанные с махами ногами (круг двумя ногами с поворотом кругом или круг одной ногой) очень хорошо подходят для соединения отдельных кусков комбинации и для смены направления.

Силовые элементы

Здесь следует прежде всего назвать формы подъема силой и опускания тела с применением мышечной силы против действия силы тяжести. Статический элемент – форма остановки – равновесие в упоре.

Оно превращается в форму подъема силой, если тело из этого положения силой поднимается в стойку на руках. Статические элементы (стойка на одной руке) требуют не так много силы по сравнению с равновесием в упоре. В последнем случае масса тела находится в вертикальном положении или близко от него над опорной рукой.

Построение произвольной комбинации

Построение произвольной комбинации для соревнований женщин и мужчин определяется среди прочего включением труднейших серий акробатических элементов (акробатических дорожек). Так создаются диагонали в вольных упражнениях. Вся комбинация с помощью хореографии, т.е. распределения пространственных координат, двигательных процессов и остановок тела, а также в отношении смены ритма всего исполнения строится таким образом, чтобы использовалась вся площадка.

В вольных упражнениях для женщин обязательно еще совпадение музыки и движений. По диагоналям, ограниченным площадью 17 м, следует выполнять непосредственно друг за другом различные акробатические серии. После очень короткого разбега – в большинстве случаев только 1 подготовительный шаг и 1 обычный шаг гимнасты сразу же выполняют акробатические элементы.

Лишь сложнейшие формы (двойное сальто назад или сальто назад прогнувшись с 2 или 3 вращениями вокруг продольной оси тела)

выполняются в качестве подготовительного шага с более длительным разбегом, рондато, быстрым переворотом назад (фляком).

Если в низших разрядах фляк считается элементом определенной группы трудности, то в высших разрядах он является лишь формой, которая придает телу необходимую горизонтальную скорость и обеспечивает нужное вращение вокруг поперечной оси для следующего трудного элемента. Фляки выполняются особенно быстро, если они не отличаются друг от друга высотой полета с одинаковыми временными интервалами между постановкой рук и ног. Этот способ выполнения фляков требует высокой скорости и подвижности.

3.3. Особенности и технология составления и особенности построения групповых и парных вольных упражнений

При составлении вольные упражнения специфической особенностью является выполнения их в будущем на помосте, с четырех сторон окруженными зрителями, судьями. Это значительно усложняет работу тренера-хореографа. Очень часто какой-то элемент или соединения хорошо воспринимаются в одной ракурсе и совершенно неэффективны в другом. Но не следует забывать об основном направлении, иначе теряется цельность упражнения. Основным направлением принято считать направление вдоль лицевой линии. При составлении вольные упражнения советуют придерживаться следующих принципов:

1. Если музыкальное произведение начинается сдержанно, спокойно, то лучше начинать упражнение на задней линии.

2. Так как основные акробатические соединения исполняются с перемещением по диагонали, то остальные элементы и связки лучше размещать на передней или задней линии, использовать перемещения по дугам.

3. Следует избегать важных передвижений по боковым линиям, они менее выигрышные. Если же использовать, то лучше исполнять упражнения

максимально загружающие горизонтальные плоскости (руки в стороны).

4. Среднюю, медленную часть лучше выполнять в центре ковра, где просматриваются все движения.

5. Желательно избегать передвижения по одной диагонали более двух раз, особенно в одном направлении.

6. С передвижением по прямым (передней и задней) линиям лучше всего выполнять те движения, которые хорошо просматриваются в профиль – равновесия, перевороты, прыжки, наклоны.

7. По дугам рекомендуется выполнять движения, где имеются вращения вокруг вертикальной оси: повороты, прыжки с поворотами, перекаты.

8. Нужно иметь в виду, что акробатические соединения, (спортивной гимнастике и акробатике) содержащие сальто назад в группировке, согнувшись, затылочное, сгибаясь-разгибаясь, эстетичней выглядят при передвижении по диагонали от передней линии к задней, то есть в глубь площадки от зрителя. Элементы как сальто вперед, твист, полет-кувырок - в противоположном направлении, а пируэты хорошо просматриваются в любых ракурсах.

9. Нельзя забывать, что архитектоника упражнения, распределение элементов на площадке, их чередование, передвижения не могут быть формальными, они должны быть связаны с образом, «заложенным» в упражнении, зависеть от музыкального текста, его мелодии, ритма, формы музыкальной композиции.

Технология составления вольных упражнений

1. Выбор музыкального сопровождения.

2. Разработка композиционного плана. Хореограф, продумывая распределение элементов, перемещение гимнастки, должен много раз прослушать и запомнить наизусть музыку в целом и ее отдельные части. Примерная схема: вступление - 4 такта, 1 диагональ - 8 тактов, хореография - 8, малая акробатика - 8, 2-ая диагональ - 8 тактов и т.д.

3. Подбор акробатических и хореографических средств с характером музыки, индивидуальности гимнастки.

4. Непосредственное составление композиции. Постановщик должен идти от общего к частному, то есть создать всю композицию вчерне, в целом сочиняя крупные блоки, а затем заниматься их детальной проработкой отдельных частей. Не обязательно создавать вольные упражнения в определенной последовательности.

5. Просмотр составленного упражнения и его редакция. Вольные упражнения просматриваются со всех сторон, чтобы убедиться в правильности каждого выбранного направления, передвижения. Затем вносится необходимая коррекция, после чего приступают к тренировкам.

Очень часто в гимнастике встречаются вольные упражнения компиляции. При этом акробатика в неизменном виде переходит в новые комбинации, в них оставляют связки, переходы, хореографические элементы. В подобных вариантах возможны удачи, но новизна будет отсутствовать.

Технология и особенности построения групповых и парных вольных упражнений.

Групповые комбинации составляются на основе трудности индивидуальных упражнений. Степень трудности в групповых упражнениях должна быть одинаковая для всех участниц. Это не исключает возможности выполнения двумя или тремя гимнастками в определенный момент различных по своей структуре элементов, но они обязательно должны быть одинакового уровня трудности. В вольные упражнения в художественной гимнастике обязательно необходимо включать большие перебросы предметов. Большие перебросы считаются на расстояние не менее 4м. В групповых упражнениях каждая гимнастка должна одновременно демонстрировать индивидуальную технику выполнения элементов и помнить о том, что каждая конкретная двигательная задача решается всей командой коллективно. Это требует от гимнасток умения выполнять упражнение в одном темпе и ритме, стремясь к полной синхронности в движениях.

Согласованность, четкость, единообразие и слитность действий всей команды важнейшее условие выполнения групповых и парных упражнений, что делает упражнение более зрелищным.

Для парных и групповых комбинаций характерны большое количество самых разнообразных построений, быстрая смена их с помощью логичных перестроений. В парных упражнениях сохраняются композиционные требования, предъявляемые к индивидуальным комбинациям. В парных вольных упражнениях так же возможны синхронная и асинхронная работа партнеров и различные виды передвижений.

Принципиальных различий в методике и технологии составления парных, групповых и индивидуальных упражнений нет. Однако в каждом случае имеется определенная специфика. В частности, подбору музыки, определению идеи всего упражнения предшествует определение состава пары или группы. Уровень технической, физической и артистической подготовленности, внешний вид, возраст, рост-весовые показатели спортсменов во многом определяют содержание будущей композиции. Сначала определяются основные построения и перестроения в каждой части упражнения каждым спортсменом, затем приступают к подбору основных элементов, которые будут составлять трудность композиции, а также связующих, которые должны определять характер всей композиции.

3.4. Результаты выпускной квалификационной работы.

Положительные результаты тестирования, полученные в конце тренировочного цикла, получены прыжки в длину с места, подтягивание и отжимание в упоре лежа, вольные упражнения (стойка, мостик, колесо, переворот вперед).

Результаты исследования в первую очередь зависят от правильного планирования и проведения дозировки и метода тренировочного процесса с учётом возрастных категорий и физической подготовленности каждого ученика и группы.

В этой связи с целью отбора наиболее информативность проб, мы использовали логический метод отбора. Анализировались данные представленные в таблице № 1, №2, № 3 (полученные на основе анализа личного дневника).

Показатели в начале учебного года

Таблица № 1.

Результаты группы на начало эксперимента.

Контрольная		Экспериментальная	
9-А	Потягование	9-Б	Потягование
Абдуллаев А	11	Арипов Р	12
Ботиров С	10	Муродов Л	11
Валиев Р	10	Махмудов О	11
Сагтаров Р	9	Юнусов Р	10
Тухтабаев О	9	Юсупов Р	10
Умаров О	9	Вахидов Л	10
Солиев Р	8	Далимов Г	9
Махмудов П	8	Гуломов Ж	9
Муллаев Н	9	Жураев Н	8
Латипов Н	8	Пулатов У	8

Таблица № 2.

Прыжки с места

Гр	Результаты (см)										
	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Э		1,40	1,35	1,33	1,32	1,30	1,28	1,26	1,25	1,24	1,22
К		1,40	1,35	1,30	1,28	1,27	1,25	1,24	1,23	1,21	1,20

Таблица № 3.

Отжимание

Гр	Результаты (см)									
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Э	20	19	19	18	17	17	16	16	15	14
К	20	20	19	18	18	17	17	16	15	14

Показатели в конце учебного года

Таблица № 1.

Результаты групп на начало эксперимента.

Контрольная		Экспериментальная	
9-А	Потягивание	9-Б	Потягивание
Абдуллаев А	12	Арипов Р	14
Ботиров С	12	Муродов Л	14
Валиев Р	10	Махмудов О	14
Саттаров Р	10	Юнусов Р	13
Тухтабаев О	9	Юсупов Р	13
Умаров О	9	Вахидов Л	13
Солиев Р	9	Далимов Г	12
Махмудов П	9	Гуломов Ж	12
Муллаев Н	9	Жураев Н	12
Латипов Н	8	Пулатов У	12

Таблица № 2.

Прыжки с места

Гр	Результаты (см)									
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Э	1,60	1,60	1,58	1,58	1,57	1,57	1,56	1,56	1,55	1,54
К	1,45	1,45	1,44	1,44	1,43	1,42	1,42	1,41	1,40	1,40

Отжимание

Гр	Результаты (см)									
№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Э	28	28	27	26	26	25	25	24	24	24
К	23	23	22	22	22	21	21	20	20	19

В тренировочный план экспериментальной группы были внесены коррективы в виде разработанной нами программы развития быстроты, которая содержала следующие положения:

- В подготовительной части занятия для овладения техникой мы использовали, помимо специальных беговых упражнений, специальные имитационные упражнения (на месте, с партнером, с резиновым амортизатором).
- Тактическая подготовка строилась на принципе применения быстрого финиша. Для этого на тренировочных занятиях решались задачи повышения как абсолютное чувство пространство и координации тела. С этой целью применялись отрезки и режимы отдыха.
- Планирование тренировочных циклов содержало базисные пункты рекомендаций касающихся подготовки юных гимнастов.

Тренировки проводились четыре раза в неделю продолжительностью сто тридцать пять минут.

Анализ полученных результатов.

В конце учебного года применения тренировочной программы для контрольной и экспериментальной групп испытуемых был проведен первый промежуточный контрольный тест.

Результаты подсчетов промежуточных данных представлены в

таблицах.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольному упражнению показывает, что в данном тесте статистически достоверные различия отсутствуют ($t=1,6$ при $p>0,05$).

Следовательно, можно сказать, что у испытуемых экспериментальной и контрольной групп пока отсутствуют различия в уровне специальной подготовки.

После восьми месяцев регулярных занятий с группами снова был проведен промежуточный контрольный тест.

Результаты подсчетов промежуточных данных во втором контрольном тесте даны в таблицах.

Сопоставляя результаты тестирования, нами было замечено статистически достоверные различия у контрольной и экспериментальной групп на прыжке с места.

Отсюда следует, что по истечении восьми месяцев работы по экспериментальной программе у двух групп появились различия в специальной подготовленности, причем не в пользу контрольной группы.

По окончании годичного эксперимента с двумя группами испытуемых был проведен итоговый контрольный тест.

О статистически достоверных различиях в подтягивании свидетельствует сопоставление результатов, где выявлено, что $t=3,07$ при $p=0,05$.

ВЫВОДЫ

Таким образом, изучив характеристику и особенности гимнастов, можно сделать следующие выводы, физическая развития и подготовка это самая необходимая часть в физического воспитании спортсмена. Работа преподаватель-тренера, учителя и самого спортсмена, должна быть слажена и выдержана в соответствии с планом. Строгий учет и контроль приведут к высоким результатам. Комплексный метод воздействия является одним из самых эффективных методов преподавания школьников на занятиях физического воспитания характеризуется максимальной интенсивностью.

В тренировочный план экспериментальной группы были внесены коррективы в виде разработанной нами программы развития быстроты, которая содержала следующие положения:

В подготовительной части занятия для овладения техникой мы использовали, помимо специальных беговых упражнений, специальные имитационные упражнения (на месте, с партнером, с резиновым амортизатором).

Тактическая подготовка строилась на принципе применения быстрого финиша. Для этого на тренировочных занятиях решались задачи повышения как абсолютное чувство пространство и координации тела. С этой целью применялись отрезки и режимы отдыха.

Планирование тренировочных циклов содержало базисные пункты рекомендаций касающихся подготовки юных гимнастов.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольному упражнению показывает, что в данном тесте статистически достоверные различия отсутствуют ($t=1,6$ при $p>0,05$).

Следовательно, можно сказать, что у испытуемых экспериментальной и контрольной групп пока отсутствуют различия в уровне специальной подготовки.

После восьми месяцев регулярных занятий с группами снова был

проведен промежуточный контрольный тест.

Результаты подсчетов промежуточных данных во втором контрольном тесте даны в таблицах.

Сопоставляя результаты тестирования, нами было замечены статистически достоверные различия у контрольной и экспериментальной групп на прыжке с места.

Отсюда следует, что по истечении восьми месяцев работы по экспериментальной программе у двух групп появились различия в специальной подготовленности, причем не в пользу контрольной группы.

По окончании годового эксперимента с двумя группами испытуемых был проведен итоговый контрольный тест.

Важно отметить, что методика обучения и методы развития физических качеств являются общими для различных спортсменов - выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Результаты нашего исследования говорят, что комплексный метод является эффективным в работе при физическом воспитании, несмотря на то что результаты исследования отличаются не сильно, а времени для формирования физических качеств и чувство пространство координация тела было очень мало, мы считаем что гипотеза подтвердилась и комплексный метод должен занимать важное место в процессе подготовки спортсменов.

В работе предложены рекомендации для преподаватель-тренеров спортивной гимнастики:

Учет анатомо-физиологических и возрастных особенностей занимающихся;

Использование многообразных форм проведения занятий;

Постоянный контроль и учет;

Использование комплексного метода воздействия.

Рекомендуется предлагать занимающимся импровизировать, то есть в течение минуты выполнять тут же придуманные ими несложные движения.

Такая импровизация помогает преподавателю определить двигательные творческие способности учеников, их склонности к тем или иным движениям.

В конце периода больше внимания надо уделять тренировке упражнений в целом. К решению этой сложной задачи гимнастов следует подводить постепенно. Сначала выполняются вольные упражнения без трудных элементов, которые осваиваются отдельно (может быть, даже на другом занятии), но в той последовательности, как и в вольных упражнениях. Затем упражнения выполняются по частям (разбиваются на две-три части), либо многократно каждая часть, либо с паузой для отдыха все части одна за другой. И, наконец, упражнение исполняется в целом. Только при таком исполнении можно окончательно определить недостатки в технической и физической подготовке гимнаста.

В соревновательном периоде продолжается совершенствование упражнений. Они выполняются полностью, и одновременно совершенствуются отдельные элементы и детали.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик -ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. (Мамлакатимизни 2017 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлан-тиришнинг асосий яқунлари ва 2018 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза). - Тошкент: «Ўзбекистон», 2018.
2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимидаги кириш тантанали маросимида бағишланган Олий Мажлис Палаталарининг кўшма мажлисидаги нутқ. Тошкент: «Ўзбекистон» НМИУ, 2016.
3. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent "Ilm-ziyo" 2011 yil
4. Сушко Г.К. Гимнастика и методика ее преподавания. Учебная пособия. Т: "Илм-зиё", 2012.
5. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999
6. Смоленский В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие. – М., 1999.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Издательский центр «Академия», 2003.
8. Поставнев И.М., Журина Т.Н. Методика обучения упражнениям основной гимнастики. –Брянск, 2000.
9. Сушко Г.К. Гимнастика и методика ее преподавания. –ТДПУ, 2008.
10. Малинина Н.Н. Гимнастика и методика преподавания. –Ташкент, 2001.

11. Bott, Jenny, Rhythmic Gymnastics (1995);
12. Cooper, Phyllis S., and Trnka, Milan, Teaching Basic Gymnastics, 3d ed. (1993);
13. Feeney, Rik, Gymnastics: A Guide for Parents and Athletes (1992);
14. Karolyi, Bela, Feel No Fear(1994);
15. Lihs, Harriet R., Teaching Gymnastics, 2d ed. (1994);
16. YMCA Gymnastics, 3d ed. (1990).
17. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Янги таҳрири, 2000 йил 26 май.
18. Ефименко А.И. Умумривожлантирувчи машқлар ва уларга оид атамалар. –Т., ЎзДЖТ босмахонаси. 1992 й.
19. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари (услугий қўлланма). –Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995.
20. Йўлдошев К.К. Гимнастика дарсларида ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш. Ўқув қўлланма. –Т., ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1995 й.
21. Гимнастика./Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова.-М., Академия, 2001. - 448с.
22. Каримов М.К. Саф машқлари ва уларни ўргатиш услуги. –Т., МЧЖ «Элсона» 2003 й.
23. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика 2-издание.- Москва, Академия 2002
24. Малинина Н.Н. Гимнастика и методика преподавания.- Ташкент, 2001.
25. Поставнев И.М., Журин Т.Н. Методика обучения упражнениям основной гимнастики. –Брянск, 2000.

26. Поставнев И.М. Строевые и общеразвивающие упражнения. Методическое пособие. –Брянск, 2000
27. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Москва, Владос. 2003.
28. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости: Учебное пособие.–М.: Просвещение, 1999.
29. Смоленский В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие. –М., 1999.
30. Сушко Г.К. Гимнастика и методика ее преподавания. –ТДПУ, 2008.
31. Туленова Х.Б., Малинина Н.Н., Иноземцева Л.А. Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси. –Тошкент, 2005.
32. Интернет-ресурсы:
www.pedagog.uz
www.ziyonet.uz
www.tdpu.uz
www.gimnastik.ru