

Слайд 1

Уважаемый Председатель и уважаемые члены ГЭК. Вашему вниманию предлагается дипломная работа на тему – СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СМЕШАННЫХ ПАРНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

Слайд 2

Целью данной работы - разработать, теоретически обосновать, и экспериментально проверить эффективность средств воспитания координационных способностей у спортсменов, выступающих в дисциплине смешанные парные упражнения на этапе спортивной специализации. Для достижения поставленной цели были поставлены следующие задачи.

Слайд 3

Новые правила соревнований по художественной гимнастике предъявляют высокие требования к координационным способностям спортсменов. Ведущими координационными способностями для смешанных пар являются:

- способность к реагированию на движущийся предмет;
- способность к дифференциации мышечных усилий
- точность совершаемых движений;
- способность к выполнению точных мелких движений кистями и пальцами рук;
- способность к ориентации в пространстве.

Слайд 4

Исследование включало 5 этапов:

1 этап. На этом этапе была выбрана тема, также был сформирован научный аппарат, проанализирована литература, выбраны методы и методики исследования по вопросам, касающимся координационных способностей гимнастов на этапе спортивной специализации.

2 этап. На этом этапе было проведено первоначальное тестирование контрольной и экспериментальной групп, реализация педагогического эксперимента. В первоначальном тестировании принимали участие гимнасты Центра Гимнастики Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой 11 -13 лет.

3 этап. На данном этапе были разработаны и внедрены специально-подготовительные упражнения со скакалкой в тренировочный процесс экспериментальной группы.

4 этап. На этом этапе было проведено повторное тестирование.

5 этап. На данном этапе был выполнен анализ педагогического эксперимента, обработка результатов исследования и осуществлено оформление выпускной квалификационной работы.

Для определения показателей координационных способностей гимнастов 11-13 лет проводилось тестирование по шести контрольным упражнениям. Далее были определены контрольная и экспериментальная группы. В таблице представлены исходные показатели специальной физической подготовленности мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп. Надо отметить, что тренировочные занятия посещались гимнастами системно и без пропусков, что позволило обеспечить чистоту проводимого эксперимента. Из таблицы видно, что по всем тестам у девочек и мальчиков контрольной группы и экспериментальной группы девочек и мальчиков отсутствуют межгрупповые статистически значимые различия ($>0,05$). Однако показатели специальной физической подготовленности девочек и мальчиков не соответствуют современным требованиям художественной гимнастики, так как по федеральному стандарту спортивной подготовки высокий уровень специальной физической подготовки составляет 4,5-5 баллов. По всем 6 тестам баллы меньше 4,5 как у мальчиков, так и у девочек. Таким образом, при помощи тестов мы оценили способность к реагированию на движущийся предмет, способность к дифференциации мышечных усилий, точность совершаемых движений, способность к выполнению точных мелких движений кистями и пальцами рук, способность к ориентации в пространстве. Эти показатели не соответствуют современным требованиям художественной гимнастики, так как высокие значения специальной физической подготовки определяются с 4,5 баллов. Соответственно требуется повышение показателей координационных способностей. Анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни показал, что результаты исследования контрольной и экспериментальной группы одинаковые по показателям развития координационных способностей, что говорит о их однородности.

Слайд 5

При применении разработанных средств учитывались принципы: регулярность, соответствие средствам и методам спортивной подготовки на этапе спортивной специализации; применялись следующие методы: повторный, словесный, наглядный, строго регламентированного упражнения. Организационно-методические особенности: упражнения выполнялись 5 раз в неделю в вводной и основной частях тренировочного занятия, продолжительность составляет 20-25 минут. Учитывая тот факт, что художественная гимнастика является сложно координационным видом спорта, который требует более длительной и углубленной подготовки,

обучающая часть разработанных средств рассчитана на 4 месяца (80 занятий). и представлены на рисунке. При применении разработанных средств учитывались принципы: регулярность, соответствие средствам и методам спортивной подготовки на этапе спортивной специализации; применялись следующие методы: повторный, словесный, наглядный, строго регламентированного упражнения. Организационно-методические особенности: упражнения выполнялись 5 раз в неделю в вводной и основной частях тренировочного занятия, продолжительность составляет 20-25 минут.

Слайд 6

Применение средств воспитания координационных способностей у гимнастов, занимающихся художественной гимнастикой на этапе спортивной специализации представлено в таблице. Комплексы объединены по принципу усложнения заданий в течении тренировочного занятия. По окончании применения средств направленных на воспитание координационных способностей смешанных пар с использованием скакалки в художественной гимнастике, было проведено контрольное тестирование, которое гимнасты проходили перед внедрением наших комплексов

Слайд 7

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование гимнастов, выступающих в дисциплине смешанные парные упражнений для оценки показателей координационных способностей по тем же тестам, что и до эксперимента. Полученные значения были обработаны математически (были использованы параметрические критерии – U-критерия Манна-Уитни) с учетом средних значений и среднеквадратических отклонений. Анализ показателей тестирования до и после эксперимента в экспериментальной группе позволяет отметить следующее: результатом систематических занятий в течение 4 месяцев по предложенным специально-подготовительным упражнениям со скакалкой в данной группе явились значительные достоверные изменения по всем 6 тестам по значимым координационным способностям: способность к реагированию на движущийся предмет, способность к дифференциации мышечных усилий, точность совершаемых движений, способность к выполнению точных мелких движений кистями и пальцами рук способность к ориентации в пространстве. В таблице мы видим, что у гимнастов экспериментальной группы в течение всего эксперимента в среднем по всем показателям происходит улучшение на 20%, при разбросе показателей от 14,5% (броски скакалки, прыжки в скакалки «двойные») до 20% (Два кувырка вперед, прыжок с поворотом на 360°, «боковое равновесие в круге диаметром 1 метр, «мельница» скакалки в стойке на носках, ловля за 2 узла).

Слайд 8

На рисунке представлены результаты экспертной оценки тестирования девочек в конце эксперимента. Мы видим, что после эксперимента результаты тестирования у девочек в экспериментальной группе показывают, что показатели увеличились со средних значений до высоких (4,7-5 баллов). Наивысшую оценку 5 баллов гимнастики экспериментальной группы получили за тест на координационную способность точность совершаемых движений (ловля за 2 узла скакалки). В контрольной группе показатели изменились, имеют оценку выше среднего, но данные значения не соответствуют современным требованиям художественной гимнастики..

Слайд 9

На рисунке представлены результаты экспертной оценки тестирования мальчиков в конце эксперимента. Мы видим, что после эксперимента результаты тестирования у мальчиков, как и у девочек в экспериментальной группе показывают, что показатели увеличились со средних значений до высоких (4,7-5 баллов). Наивысшую оценку 5 баллов гимнастики экспериментальной группы получили за тест на координационную способность точность совершаемых движений (ловля за 2 узла скакалки). В контрольной группе показатели изменились, имеют оценку выше среднего, но данные значения не соответствуют современным требованиям художественной гимнастики. Результаты исследования показали, что в экспериментальной группе координационные способности повысились по всем показателям тестирования, что свидетельствует о положительном влиянии средств воспитания координационных способностей.

Слайд 10

Анализ научно-методической литературы по воспитанию координационных способностей у гимнастов на тренировочном этапе подготовки позволил выявить наиболее значимые для гимнастов виды данных способностей, таким образом определив вектор исследования. В ходе проведения педагогического эксперимента и анализа полученных результатов, в том числе с использованием метода математической статистики, было определено, что в начале эксперимента показатели развития координационных способностей практически не достоверны. Анализ показателей тестирования до и после эксперимента в экспериментальной группе позволяет отметить следующее: результатом систематических занятий в течение 4 месяцев по предложенным специально-подготовительным упражнениям со скакалкой в данной группе явились значительные достоверные изменения по всем 6 тестам.

Слайд 12

Таким образом, Цель работы достигнута.
Спасибо за внимание!