**Румянцев Александр Андреевич Техническая подготовка гимнастов тренировочного этапа на основе учета объективных характеристик качества базовых упражнений**

ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

кандидат наук Румянцев Александр Андреевич

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

1.1 Современные принципы подготовки гимнастов

1.2 Особенности подготовки гимнастов

1.3 Сущность и содержание спортивной тренировки гимнастов

1.4 Базовые навыки в спортивной гимнастике

1.4.1 Стойка на руках

1.4.2 Отталкивание руками

1.4.3 Отталкивание ногами

1.4.4 Динамическая осанка

1.4.5 Вращательная подготовка

1.4.6 Приземление как базовый навык общего назначения

1.5 Физические способности гимнастов

1.6 Взаимосвязь базовых действий с профилирующими упражнениями

1.7 Технология подготовки гимнастов

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

2.1.1 Анализ и обобщение научно-методической литературы

2.1.2 Опрос (анкетирование)

2.1.3 Педагогическое тестирование

2.1.4 Педагогическое наблюдение

2.1.5 Эргоспирометрия

2.1.6 Метод компьютерного видеоанализа двигательных действий

2.1.7 Метод поверхностной электромиографии

2.1.8 Компьютерная обработка данных

2.1.9 Экспертная оценка

2.1.10 Педагогический эксперимент

2.1.11 Методы математической статистики

ГЛАВА 3. ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ

ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

3.1 Содержание современных обязательных программ мужчин в спортивной гимнастике и особенности их освоения

3.2 Направленность и содержание подготовки как условие успешного формирования спортивного мастерства гимнастов тренировочного этапа

3.2.1 Влияние физической подготовленности гимнастов на успешность освоения базовых навыков

3.2.2 Техническая подготовленность гимнастов тренировочного этапа, как фактор их конкурентоспособности

3.2.3 Документы регламентирующие подготовку гимнастов тренировочного этапа

3.3 Биомеханические и физиологические факторы успешности освоения и выполнения упражнений спортивной гимнастики

(на примере «оборота назад под жердями в вис на параллельных брусьях» и «оборота назад в упоре в стойку на перекладине»)

3.4 Особенности функционирования дыхательной системы как фактора, обуславливающего качественное выполнение базовых упражнений

3.4.1 Характеристика параметров работы дыхательной системы при выполнении базовых акробатических упражнений, связанных с отталкиванием руками на движении вперед

3.4.2 Характеристика параметров работы дыхательной системы при выполнении больших оборотов на перекладине

3.4.3 Характеристика параметров работы дыхательной системы при выполнении стойки на параллельных брусьях махом назад

ГЛАВА 4. РАЗРАБОТКА И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

4.1 Теоретические основы разработки содержания подготовки гимнастов тренировочного этапа

4.2 Динамика кинематических характеристик техники базовых упражнений в процессе применения экспериментальной программы технической подготовки гимнастов

4.3 Анализ изменения показателей кинематических параметров техники исполнения базовых упражнений

4.3.1 Переворот вперед

4.3.2 Темповой переворот назад

4.3.3 Опорный прыжок «переворотом вперед»

4.3.4 Стойка на руках махом назад из упора на параллельных

брусьях

4.3.5 Большой оборот назад на перекладине

4.4 Оценка результативности спортивной подготовки гимнастов на основе учета объективных характеристик техники базовых упражнений

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК ИЛЛЮСТРИРОВАННОГО МАТЕРИАЛА

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Анкета

ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Комплекс тестов для оценивания ОФП - СФП

гимнастов тренировочного этапа

ПРИЛОЖЕНИЕ В. Результаты предварительного тестирования физической и технической подготовленности гимнастов тренировочного этапа

ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Последовательность освоения гимнастических

элементов

ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Комплексы формирования базовых навыков и развития

физических качеств

ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Перечень профилирующих упражнений в

гимнастическом многоборье для тренировочного этапа подготовки

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Протоколы исследования кинематических параметров

базовых упражнений

ПРИЛОЖЕНИЕ И. Оценки исполнения гимнастами оборота назад под

жердями в вис на параллельных брусьях

ПРИЛОЖЕНИЕ К. Итоговое тестирование КГ и ЭГ по физической и

технической подготовленности

ПРИЛОЖЕНИЕ Л. Педагогического наблюдения за деятельностью тренера

по спортивной гимнастике

ПРИЛОЖЕНИЕ М. Акты внедрения результатов работы в практику