

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ВЛИЯНИЕ ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЧЕСТВО
ВЫПОЛНЕНИЯ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТОК 7 – 9 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ганюшкиной Валентины Алексеевны

Научный руководитель

Ст. преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

Введение

Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется высоким уровнем спортивно-технических достижений и повышенной напряженностью спортивно-конкурентной борьбы за первенство на международной арене. Для самой же гимнастики характерны смена технической базы, значительное увеличение разнообразия упражнений и появление новых элементов и соединений, построение оригинальных композиций, состоящих из сложнейших упражнений. Эти обстоятельства определяют смещение акцентов в системе подготовки спортсменок, а также диктуют повышенные требования к уровню их подготовленности.

Актуальность темы исследования состоит в том, что в многолетней системе подготовки гимнасток именно на этапе начальной подготовки необходимо осуществлять направленное совершенствование механизмов развития двигательных-координационных способностей спортсменок, закладывать основы техники владения предметами, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки ЦДЮСШ по художественной гимнастике, ориентированный на развитие специальной технической подготовки.

Предмет исследования – повышение качества выполнения базовых элементов соревновательных упражнений у девочек 7-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой посредством предметной подготовки.

Целью исследования является разработка методики применения предметной подготовки в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике у юных гимнасток 7-9 лет для повышения качества выполнения базовых элементов соревновательных упражнений.

Гипотеза исследования - методика обучения юных гимнасток технике выполнения упражнений с предметами и без предметов будет эффективной, если:

- обучению базовым элементам соревновательных упражнений будет предшествовать целенаправленное развитие специальных кондиционных и координационных способностей преимущественно средствами общей физической подготовки, а параллельно с обучением - средствами специальной физической подготовки;

- все упражнения общей физической, специальной физической и технической подготовки будут выполняться гимнастками ведущей и не ведущей стороной опорно-двигательного аппарата;

- тренировочные воздействия, направленные на развитие кондиционных и координационных способностей будут осуществляться на основе применения индивидуального подхода, учитывающего индивидуально - психологические особенности юных гимнасток.

В соответствии с предметом, целью, гипотезой были поставлены следующие задачи исследования.

1. Проанализировать научно-методическую литературу по изучаемому вопросу.

2. Разработать методику применения предметной подготовки в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике у юных гимнасток, влияющую на качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений и результативность соревновательной деятельности.

3. Выявить эффективность применения экспериментальной методики на практике.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий).
4. Метод математической статистики.
5. Тестирование двигательных-координационных способностей.

Содержание

При решении вопроса подготовки гимнасток необходимо учитывать особенности данного вида спорта. Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (булавами, мячом, скакалкой, обручем и лентой), упражнения без предмета, акробатические упражнения, элементы танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием [8, с. 93].

Характерная специфика особенности «гимнастка - предмет» требует от гимнастки постоянной концентрации внимания, двигательной памяти и «чувства предмета» при выполнении элемента или композиции [6]. На сегодняшний день в художественной гимнастике в специальной физической подготовке выделяют специально-двигательную подготовку (Л.Я. Аркаев, Н.И. Кузьмина, 1989; Л.А. Карпенко, 2000 и др.). Этот вид подготовки был специально выделен руководством сборной команды страны Л.Я. Аркаевым, Н.И. Кузьминой и др. в 1989 году в связи с заметным отставанием отечественных гимнасток от гимнасток Болгарии в качестве исполнения движений с предметами. Было рекомендовано включить в подготовку гимнасток регулярные «предметные» уроки [1].

Подготовка спортсменок-гимнасток высокого класса является исключительно сложным процессом, который характеризуется тесными связями с предыдущими и последующими годами занятий данным видом спорта. Многие в этой весьма важной проблеме - раннего формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, укрепления

здоровья остается нерешенным и требует дальнейшего углубленного изучения (А.И. Клиорин, 1972; А.А. Пермяков, 1989).

И.А. Винер, имея богатый опыт подготовки спортсменов различного возраста и различной квалификации, приводит следующие аргументы: физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса в спорте высших достижений зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе. В этот период, называемый этапом предварительной подготовки, идет постепенная специализация упражнений. Анализ структуры физической подготовленности юных гимнасток показывает, что она имеет свои особенности в зависимости от возраста спортсменок. Во-первых, структура физической подготовленности юных спортсменок-художниц имеет возрастные особенности. Во-вторых, структура не остается постоянной, она имеет так называемый «дрейф» [9, с. 12].

С целью доказательства необходимости разработки и обоснования методики применения предметной подготовки юных гимнасток на этапе начального обучения, базирующейся на применении двигательных взаимодействий с предметами в индивидуальных упражнениях, нами был проведен эксперимент. Педагогический эксперимент включал в себя констатирующий и формирующий эксперимент.

Констатирующий эксперимент проводили с октября 2015 г. по октябрь 2016 г., он включал в себя педагогическое наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью гимнасток разного возраста и квалификации. Формирующий эксперимент проводился с сентября 2016 г. по март 2017 г. на базе Саратовской МОУ ДОД ЦДЮСШ. В эксперименте приняло участие 20 девочек в возрасте 7-9 лет, группы начальной подготовки 3-го года обучения. Однородность обеих групп определяли следующие показатели: возраст испытуемых, уровень физического развития и двигательной подготовленности.

Гимнастки условно были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Эксперимент проводился на занятиях по

художественной гимнастике, в экспериментальной группе были разработаны и применены в учебно-тренировочном процессе тренировочные комбинации с предметами. Контрольная группа продолжала заниматься по типовой рабочей программе по художественной гимнастике.

В начале формирующего эксперимента было проведено исходное тестирование показателей технической подготовленности гимнасток. Для определения двигательной подготовленности юных гимнасток использовались следующие методические тесты: равновесие, вестибулярная устойчивость, упражнение со скакалкой, упражнение с обручем, упражнение с мячом. По результатам исходного тестирования выявлено, что уровень технической подготовленности гимнасток обеих групп оценивается как средний. На основе полученной информации – результаты тестирования и анализе данных литературных источников было принято решение о проведении формирующего эксперимента.

На основе полученной информации было принято решение о проведении формирующего эксперимента. Реализация эксперимента была рассчитана на 7 месяцев и включала в себя 2 этапа.

Первый этап - этап подготовки гимнасток к выполнению упражнений с предметами длился с сентября 2016 г. по декабрь 2016 г.

На данном этапе эксперимента в учебно-тренировочном процессе, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе, было предусмотрено выполнение упражнений, развивающих динамическое и статическое равновесие, способности к скорости и точности реакции, к дифференцированию параметров движений, к воспроизведению ритма. Разница тренировочного процесса состояла только в подборе средств развития двигательных-координационных способностей.

В конце первого этапа формирующего эксперимента (декабрь 2016 г.) было проведено повторное тестирование технической подготовленности юных гимнасток 7-9 лет. Сравнительный анализ данных предварительного и промежуточного тестирования свидетельствует о достоверном приросте

результатов во всех контрольных упражнениях гимнасток экспериментальной и контрольной групп. Результаты тестов изменились и у гимнасток экспериментальной группы, и у гимнасток контрольной группы, но прирост показателей все же выше у спортсменок экспериментальной группы. Так, если, прирост показателей технической подготовленности гимнасток без предмета в обеих группах практически равен и составил 0,2 балла и 0,3 балла, то прирост показателей технической подготовленности с предметом значительно отличается. Так прирост показателя технической подготовленности гимнасток в упражнении со скакалкой в экспериментальной группе составил 1,1 балл, в контрольной группе лишь 0,2 балла; в упражнении с обручем в экспериментальной группе прирост составил 0,6 балла, а в контрольной группе прирост составил 0,3 балла; в упражнении с мячом прирост в экспериментальной группе составил 0,9 балла, а в контрольной группе прирост составил 0,2 балла. По результатам тестирования был установлен достоверный прирост в уровне развития специальных двигательных-координационных способностей юных гимнасток. Следовательно, согласно гипотезе выдвигаемой на данном этапе нашего исследования мы можем перейти ко второму этапу педагогического эксперимента.

Второй этап формирующего эксперимента проходил с января по март 2017г. Обследованные на первом этапе группы юных гимнасток на втором этапе, продолжали посещать учебно-тренировочные занятия: контрольная группа продолжила работать по типовой рабочей программе по художественной гимнастике, а экспериментальная группа – по разработанной экспериментальной методике. В декабре 2016 года был добавлен в эксперимент еще один критерий оценки технической подготовленности гимнасток – результаты соревнований, которые были проведены в декабре 2016 года и в марте 2017 года.

На втором этапе эксперимента в экспериментальной группе, было принято решение увеличить время на работу с предметом гимнастками, что

составило 1 час 15 минут работы в неделю, следовательно, за месяц - 300 мин работы с предметами, это дополнительные 5 часов. Увеличить время, отводимое на работу с предметом, удалось за счет оптимизации подготовительной части занятия и включения в нее простейших упражнений с предметами. При составлении индивидуальных соревновательных упражнений (или программы многоборья) учитывалась техническая подготовленность группы и индивидуальные особенности каждой гимнастки, в связи с этим возникла необходимость соединений обязательных для данного разряда элементов, упражнений, связок из индивидуальной соревновательной программы в тренировочные комбинации со скакалкой, обручем, и мячом.

В программу эксперимента также были включены элементы собственно-соревновательных упражнений с характерными для художественной гимнастики предметами, которые выполнялись гимнастками правой и левой сторонами опорно-двигательного аппарата одновременно. Работа с предметом имела симметричный либо асимметричный характер. Было предусмотрено выполнение упражнений в парах и тройках. Организация эффективного восприятия в процессе занятий обеспечивалась соблюдением основных положений теории учебной деятельности [3, 6].

При составлении комбинаций учитывались следующие условия:

- 1) комбинации с предметами должны быть короче индивидуального упражнения в 2,5 - 3 раза;
- 2) они должны включать упражнения на различные виды координации; элементы и связки, представляющие сложность, из индивидуальной программы;
- 3) они должны выполняться самостоятельно, под контролем тренера и под музыкальное сопровождение;
- 4) комбинации могут варьироваться, в зависимости от степени овладения ими.

При построении уроков с предметами мы учитывали некоторые методические положения, специфичные для этой формы занятий:

1. Необходимость постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета: передачи, перехваты, круги, вращения, броски и т.д.

2. На начальных этапах подготовки отрабатываются движения различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает её специфике: броски и отбивы – мяч; вращения и подскоки – скакалка; перекаты – обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в уроке уже на начальном этапе работы с детьми.

3. При разработке урока учитываются все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.

4. После выполнения серий движений контрастных структурных групп в чистом виде гимнастка переходит к выполнению сочетаний их между собой.

5. В урок хореографии или другие разновидности урока без предмета, включаются рабочие позы и действия, характерные для элементов с предметами – положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног, затрудняемая особыми движениями рук и т.д.

Через 2,5 месяца тренировок с применением тренировочных комбинаций со скакалкой, обручем, и мячом на тренировочном занятии была проведена контрольная прикидка, на которой гимнастки экспериментальной и контрольной групп, как на соревнованиях выполняли индивидуальные упражнения с предметами. Контрольная прикидка состоялась в конце марта 2017 года. Полученные результаты (баллы) сравнивались с оценками (баллами) за упражнения с теми же предметами, полученными на соревнованиях в декабре 2016 года на первенстве ЦДЮСШ по младшим разрядам.

С целью выявить эффективность применения экспериментальной методики на практике нами был проведен сравнительный анализ уровня исполнительского мастерства гимнасток 7-9 лет, принимавших участие в исследовании таблица 1.

Таблица 1 – Прирост показателей уровня исполнительского мастерства гимнасток за период педагогического эксперимента с декабря 2016 г. по март 2017г.

Вид соревнований	Этап эксперимента	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Среднее арифметическое (X)	Изменение (d)	Среднее арифметическое (X)	Изменение (d)
Б/П	Декабрь 2016г.	8,315	2,220	8,975	0,895
	Март 2017 г.	10,535		9,870	
Ска-калка	Декабрь 2016г.	7,565	1,390	7,375	0,600
	Март 2017 г.	8,955		7,950	
Обруч	Декабрь 2016г.	7,330	1,280	7,225	0,410
	Март 2017 г.	8,610		7,635	
Мяч	Декабрь 2016г.	7,300	1,110	7,155	0,440
	Март 2017 г.	8,410		7,595	

Сравнивая баллы, полученные гимнастками на соревнованиях до и после эксперимента (таблица 1), мы увидим следующую картину. Если до эксперимента, в отдельных видах многоборья, гимнастки экспериментальной группы незначительно опережали гимнасток контрольной группы, а в упражнении без предмета даже уступали, то после педагогического эксперимента во всех видах многоборья гимнастки экспериментальной группы опережают гимнасток контрольной группы в среднем на 0,66 - 1,00 балл.

Таким образом, полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о том, что разработанная нами методика оказывает положительное воздействие на развитие показателей технической подготовленности гимнасток 7-9 лет, влияющих на качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений. Это указывает на её эффективность и целесообразность применения на начальном этапе подготовки юных гимнасток.

Заключение

1. В ходе исследования установлено, что работу по целенаправленному совершенствованию механизмов развития двигательных координационных способностей средствами общефизической подготовки необходимо проводить на начальном этапе подготовки гимнасток.

2. Приступать к работе над техникой выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами можно только после установления достоверного прироста в уровне развития специальных двигательных координационных способностей.

3. В ходе педагогического эксперимента была разработана методика применения предметной подготовки в учебно-тренировочном процессе гимнасток 7-9 лет, которая предполагает:

- увеличить время, отводимое на работу с предметом, за счет оптимизации подготовительной части занятия и включения в нее простейших упражнений с предметами;

- выполнение гимнастками всех упражнений ОФП и СФП ведущей и неведущей сторонами опорно-двигательного аппарата;

- поликомпонентность построения занятий;

- на начальных этапах подготовки отрабатывать движения различной структуры с тем предметом, который в наибольшей степени отвечает её специфике: броски и отбивы – мяч; вращения и подскоки – скакалка; перекаты – обруч. Этот подход позволяет использовать несколько предметов в уроке уже на начальном этапе работы с детьми;

- при разработке урока учитывать все основные структурные группы движений специфичные для данного предмета, необходимость их варьирования и многократного повторения.

Список использованных источников

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод.рек.- М,: Изд-во ВНИИФК, 1989. -29 с.
2. Архипова, Ю.А., Карпенко, Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Методические рекомендации. СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2011. – 24 с.
3. Белокопытова, Ж.А. Комплексная оценка специальных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениям художественной гимнастике: автореф. дис.. канд. пед. наук. Киев: Жизнь, 2011. С. 6.
4. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Дис...канд.пед.наук: 13.00.04. – М.:РГБ, 2003.
5. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: Программа дополнительного образования/Под редакцией И.А. Винер. М.: «Просвещение», 2011. 21 с.
6. Зайцев А.А., Рожков Л.В. Педагогические и психологические аспекты технической подготовки с предметами в художественной гимнастике// Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2011. Вып. 11 с. 105-112.
7. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике. – Киев, 1990.- 33с.
8. Пуни А.Ц., Волков И. П. Психология. – М., Физкультура и спорт. – 1984., - 255 с.
9. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. культура». – М.: Просвещение, 1989. – 175 с.