

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«ТЕХНОЛОГИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль «Физическая культура»
студентки 4 курса 402 группы
Института физической культуры и спорта

Батаевой Алены Владимировны

Научный руководитель
доцент, к.п.н.

_____ О.В. Ларина
подпись, дата

Зав. Кафедрой
доцент, к.м.н.

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2018

Эстетическая гимнастика - очень красивый и зрелищный вид гимнастики, целью которого является укрепление здоровья и физического развития разных возрастных категорий женского населения. Эстетическая гимнастика – это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, синхронное плавание, танец, спортивная гимнастика и акробатика), характеризуется умением передавать общий характер музыки в движениях и придавать им целостность, слитность, грациозность, свободу, красоту, изящество и различную эмоциональную окраску. Эстетическая гимнастика – это новый, молодой, но быстро развивающийся в нашей стране вид спорта, который активно занимает свои позиции и в мире. Это новейшее направление в мире гимнастики

В современном виде эстетическая гимнастика это – набор спортивных элементов, соединенных в хореографическую композицию, похожую на танец. Этот вид музыкально-ритмического воспитания включает ритмические, гармонические, и динамические элементы, выполняемые с естественной силой и плавным переходом одного движения в другое.

Данный вид спорта предъявляет особые требования к развитию многих физических качеств, к ним относятся: сила, выносливость, ловкость, гибкость, координационные способности. В процессе занятий эстетической гимнастикой воспитываются дисциплина, чувство ответственности, смелость, решительность, терпение, музыкальный слух и многие другие способности человека. Так как выступление гимнасток представляет собой групповую композицию, то у спортсменок с раннего возраста, воспитывается чувство ответственности за команду, ведь если одна спортсменка не выполнит элемент, его не засчитают всей команде, поэтому уже с шести лет, дети учатся взаимодействию, слаженности, сплоченности и обязательностью друг перед другом. Различные движения

и положения тела улучшают ориентирование в пространстве и во времени. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, приводят к существенному развитию мускулатуры.

Эстетическая гимнастика пользуется популярностью в мире, поскольку является командным видом спорта – все движения выполняются синхронно, плавно и естественно. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Каждая композиция – маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

С каждым годом все большую значимость приобретает создание новых систем занятий массовыми видами гимнастики (в число которых входит ритмическая гимнастика, черлидинг, шейпинг, акробатический рок-н-ролл и эстетическая гимнастика), их применение и использование смогло бы привлечь широкие слои женского населения к постоянной, регулярной и интересной для них, двигательной активности. Особенно это касается девушек подрастающего поколения, так как в настоящее время это является дефицитом на школьных уроках физкультуры. Поэтому необходимо обращать особое внимание на всестороннее гармоническое развитие девочек.

Эстетическая гимнастика – вид спорта, основанный на логически выстроенных, естественных движениях всего тела. Существует непрерывный поток от одного движения к другому, каждое новое движение происходит от предыдущего. Все движения выполняются слитно, плавно, заметно меняясь, в скорости и в динамике. Композиции содержат многогранные и разносторонние движения тела как, например, волны и качели, прыжки и подскоки, спиральные повороты и ритмические

шаги. Для этого необходимы гибкость, скорость, сила, координация и легкость, способность двигаться без усилий. Допускаются и приветствуются различные варианты поддержек и взаимодействий гимнасток. Гимнастика эстетическая не зря получила такое название. В ней действительно чувствуется настоящая эстетика и изящество.

Актуальность исследования:

Гимнастические упражнения эстетической гимнастики – радикальное и эффективное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Упражнения очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм. Они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, приводят к существенному развитию силы отдельных мышечных групп.

Цель исследования – разработать средства и методы, направленные на повышение специальной физической и технической подготовленности гимнасток в возрасте 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гимнасток на этапе начальной спортивной специализации.

Предмет исследования – использование специальных и специально – подготовительных упражнений для обучения технике соревновательных упражнений эстетической гимнастики у девочек 6-8 лет.

Гипотеза исследования - предполагается, что обучение технике соревновательным упражнениям эстетической гимнастики на этапе начальной спортивной специализации будет проходить успешно, если учебно – тренировочный процесс будет организован с учетом возрастных особенностей спортсменок и при обучении будут использованы эффективные средства и методы специальной физической подготовки.

В соответствии с поставленной целью и определением предмета исследования были поставлены следующие задачи:

- Изучить и обосновать особенности физического развитие девочек младшего школьного возраста.
- Определить критерии эффективности занятий эстетической гимнастикой на этапе начальной спортивной специализации.
- Разработать эффективные средства и методы специальной физической подготовки для гимнасток 6-8 лет.
- Разработать специальные и специально – подготовительные упражнения для обучения технике соревновательных упражнений.
- Апробировать техническую подготовленность гимнасток в соревновательной деятельности

Методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической и специальной литературы
- педагогическое наблюдение
- контрольные тестирования
- педагогический эксперимент
- метод математической статистики

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- уточнен понятийный аппарат, описывающий специфику исследуемых процессов;
- определен комплекс специально-подготовительных, развивающих и комплексных упражнений необходимых для обучения технике соревновательных упражнений;
- разработаны и представлены способы и пути технологии процесса обучения технически сложных элементов, являющихся базовыми, в освоении техники соревновательных упражнений.

Теоретическая значимость работы состоит в следующем:

- постановка и решение проблемы поиска новых эффективных средств и методов обучения технике сложных по координации движений элементов

соревновательных упражнений в эстетической гимнастике;

- результаты исследования, теоретические выводы и методические рекомендации могут быть использованы при разработке новых технологий в подготовке спортсменов, занимающихся эстетической гимнастикой.

Практическая значимость настоящего исследования заключается в адаптации разработанной технологии процесса обучения технике соревновательным упражнениям в эстетической гимнастике к реальному учебно – тренировочному процессу для спортсменов в возрасте 6-8 лет; создании методических материалов для организации тренировочного процесса по эстетической гимнастике. Результаты исследования, его выводы и рекомендации позволяют оптимизировать учебно – тренировочный процесс по эстетической гимнастике на этапе спортивной специализации.

Структура выпускной бакалаврской работы.

Структура работы определялась задачами исследования, их логической связью, последовательностью и взаимообусловленностью. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Исследование проводилось в период с сентября 2017 по апрель 2018 года на базе Спорткомплекса «Элвис» в группе спортивной специализации по эстетической гимнастике.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом подготовительном этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в научной и специальной литературе, определялись методологические предпосылки, цели, задачи научного поиска, формулировались гипотеза и разрабатывались программа и методы исследования.

На втором этапе была реализована программа экспериментального исследования, предложены методические рекомендации для использования в практике учебно – тренировочного процесса, обобщались результаты проведенных исследований, проводился обучающий эксперимент.

На третьем, заключительном этапе проводилась статистическая обработка экспериментальных данных, исследовалась надежность результатов эксперимента, осуществлялось оформление материалов выпускной квалификационной работы.

ОБЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.

Подготовка гимнасток сочетает в себе все виды подготовки (физическую, техническую, морально-волевую, психологическую и другие) и эффективно работает как единая система в учебно-тренировочном процессе в эстетической гимнастике на этапе начальной спортивной специализации.

В настоящем исследовании рассматриваются объединение и особенности физической и технической подготовки юных гимнасток. Для роста спортивного мастерства на этапе начальной спортивной специализации необходимы новые технологии процесса обучения технике соревновательным упражнениям эстетической гимнастики. Предполагаем, что это возможно при помощи технологического подхода к процессу обучения как тренера, так и спортсменок.

Технология процесса обучения технике соревновательным упражнениям заключается в возможности распределять движения на ряд его составляющих, различных по структуре, форме и содержанию; намечать перспективу развития движения; подбирать валидные средства и методы обучения.

К специфичным элементам эстетической гимнастики относятся натуральные, естественные движения всего тела, которые основаны на гармонии, пластичности и грации. Гармоничные движения и действия выполняются плавно и естественно, перетекая из одного движения в другое, так будто они созданы предыдущими движениями. При этом техника выполнения упражнений должна демонстрировать максимальную амплитуду, а также разнообразие динамики и скорости.

Сначала упражнения следует выполнять равномерно, потом ритмически усложнять, вводя музыкальные разновидности (быстрее, медленнее и т.д.), и движения корпуса. Упражнения должны выполняться в обе стороны,

симметрично. Затем изучаются более сложные координационные формы упражнений и ассиметричные движения.

Физическая подготовка на этапе начальной специализации в эстетической гимнастике состоит из общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Задачи общей физической подготовки:

- развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;
- повышение общего уровня функциональных возможностей организма.

Ведущими показателями физической подготовки гимнасток являются: координационные и силовые способности, гибкость, конституция тела, осанка, удельный вес тела. Дополнительными показателями являются скоростные способности и второстепенными – выносливость. Средствами общей физической подготовки являются самые разнообразные физические упражнения из своего и других видов спорта – это общеподготовительные и развивающие упражнения. Методами общей физической подготовки на этапе начальной спортивной специализации в эстетической гимнастике являются; круговой, игровой, повторный и равномерный. Значительное место отводится упражнениям на развитие ловкости и общей выносливости. Силовые упражнения необходимо выполнять с большим числом повторений и с небольшими отягощениями.

Специальная физическая подготовка направлена на максимально возможную степень развития ведущих показателей физических способностей в эстетической гимнастике какими являются – координационные и силовые способности, а также гибкость.

Задачами специальной физической подготовки являются целенаправленное развитие физических способностей, отвечающих требованиям техники выполнения соревновательных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные, специально подготовительные, развивающие, подводящие и комбинированные упражнения. Методами в подготовке -

повторный, равномерный, переменный, интервальный.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в круглогодичной спортивной тренировке будет зависеть от решаемых частных задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Техническая подготовка в эстетической гимнастике на этапе начальной специализации направлена на обучение гимнасток технике соревновательным упражнениям и доведение их до совершенства. В основе соревновательных упражнений эстетической гимнастики лежит искусство движений телом. Техника должна обеспечить гимнастке красоту, выразительность и точность движений. Техническая подготовленность гимнасток характеризуется тем, что и как она умеет выполнять, и как она владеет техникой освоенных движений. Высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством гимнасток. Освоенность техники движений говорит о том, как выучена и закреплена техника выполняемого упражнения.

Техническая подготовка делится на общую и специальную. Главной задачей общей технической подготовки является овладение техникой упражнений, которые применяются в качестве средств общей физической подготовки. Специальная техническая подготовка в эстетической гимнастике, направлена на овладение техникой соревновательных упражнений.

В процессе технической подготовки используются средства и методы в основе которых лежит выполнение гимнастками физических упражнений и в этом случае применяются: общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть спортивными и двигательными навыками и которые являются базой для роста технического мастерства при занятиях эстетической гимнастикой; соревновательные и специально подготовительные упражнения, которые используются в овладении техникой движений.

При обучении технике соревновательным упражнениям используются следующие методы:

- метод целостно-конструктивного упражнения (целостный метод);

- расчлененно-конструктивный метод (метод расчлененного упражнения);
- метод сопряженного воздействия (применяется в процессе совершенствования техники разучиваемых упражнений и направленный на повышение качества техники).

Методы, направленные на совершенствование и стабилизацию техники физических упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, соревновательный и другие.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Педагогическое наблюдение является систематическим и непрерывным процессом, который позволяет получить интересующую нас информацию в естественном ее проявлении. Данное наблюдение проводилось в естественных условиях тренировочного процесса с девочками 6-8 лет, занимающимися эстетической гимнастикой в городе Саратове в Саратовской областной федерации эстетической гимнастики. Исследование проводилось в период с сентября 2017 по апрель 2018 года на базе Спорткомплекса «Элвис» в группе начальной спортивной специализации по эстетической гимнастике. Участницы команды «Идель» в составе 12 гимнасток.

Педагогические наблюдения проводились с целью всестороннего изучения интересующей нас проблемы: техническая подготовка и основы обучения упражнениям эстетической гимнастике на этапе начальной подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий. Наблюдения осуществлялись за подготовкой девочек 6-8 лет на спортивной тренировке для оценки их возможностей в аспекте физической и технической подготовленности. Из полученных результатов о физической подготовке гимнасток в сентябре, была составлена тренировочная программа и методика обучения новым техническим элементам.

На основе контрольных нормативов была разработана программа обучения технике соревновательных упражнений. Она состоит:

1. Из теоретической части (описание техники выполнения элемента);
2. Из подготовительных и поводящих упражнений;

3. Из методов и этапов обучения данного элемента;

Целостная волна тела:

Волна вперед:

Подготовительные упражнения:

1. Дыхание, глубокий вдох, чувствовать, как грудная клетка поднимается, вверх, ребра раскрываются и глубокий выдох.
2. Круговые вращения головой (для расслабления шеи), что является важным в данном элементе.
3. Упражнение кошечка. Волна на коленях.
4. Волна в полной координации, целостная волна вперед.

2.Равновесие в кольцо.

Стойка на правой ноге, левая согнута назад-кверху и касается головы, голова прямо, руки крепко держат ногу за голень, локти смотрят вперед.

Подготовительные упражнения:

1. Для данного элемента необходимо развить растяжку и гибкость,
2. Затяжка. Сидя в шпагате, одноименная рука вверх, на 1 взять ногу рукой, как можно ближе к колену, на 2-7 выпрямить колено, положить ногу на пол, голова тянется к тазу, на 8 исходное положение.
3. Махи лежа на животе, руки на локтях. (прямой ногой и в кольцо, максимально высоко поднять бедро с пола)
4. Махи у опоры (прямой и в кольцо)
5. Равновесие в кольцо (ловля согнутой ноги в кольцо)

К методам обучения относятся -равновесие в кольцо на перевернутой скамейке. Задача устоять кто дольше.

3. Прыжок подбивной.

Данный прыжок является профилирующим для освоения ряда его разновидностей.

Подготовительные упражнения:

1. Сидя в полушпагате на правой, левая рука вперед, правая в сторону (сидеть в данной форме 8 счетов, колено сзади прямое)

2. Махи около опоры, прямой ногой назад.
3. Ласточка, (стоя на право ноге, левую поднять назад, держать 30 счетов)
4. Прыжки на 2 ногах. (задача научить детей правильно держать тело во время прыжка и приземления, и отталкиваться все стопой для высокого вылета и фиксации в воздухе.)
5. Прыжок ноги к груди. (поднять бедра максимально высоко, коленями достать до груди, 10 прыжков подряд)
6. Подскоки (толчок левой ногой, правое бедро поднять вверх на 90 градусов, нога согнута, носок право ноги прижать к тазу, аналогично толчок с левой ноги)

К методам обучения относятся: Прыжки подряд «олений бег».

Перекат через грудь (баранка)

Вращательное движение тела с последовательным касанием пола (опоры) с переворачиванием через голову. Из положения стоя, ноги врозь, руки вверх, встать в мост, затем поочередным перекатом на грудь, бедра перевернуться в положение лежа на животе. Во время переката на грудь локти разводятся в сторону, ноги делают толчок, для помощи перевернуться.

Подготовительные упражнения:

1. Для данного элемента необходимо развитие специальной гибкости
Комплекс упражнения представлен на 54 странице.
2. Прокручивание рук через скакалку (локти прямые)
3. Мост из положения стоя. Упражнение выполнять 10 раз.
4. Качалочка на животе (и.п. ложе на животе, руки вперед, ноги вместе, на 1- упражнение «лодочка» руки и ноги приподнять с пола, на 2-7 раскачивая корпус поочередно касаться руками пола, затем ногами, поднимая части тела в потолок, на 8- и.п.)
5. Стойка на груди

5. Повороты.

Движение тело занимающегося должно прокрутиться вокруг вертикальной оси на 360°. Поворот на одной ноге в положении «флажок».

Поворот выполняется на левой ноге, правая согнута вперед, носок правой ноги прижат к колену. Руки на пояс.

Подготовительные упражнения:

1. Стойка на полупальцах (на носочках), руки в сторону, пятки максимально высоко.
2. Равновесие на полу на левой ноге правая согнута вперед, носок правой ноги прижат к колену. (стоять на левой ноге 30 счетов)
3. Турляк в равновесии «флажок» (задача крепко держать корпус, поворачиваться вокруг вертикально оси, на полной стопе, руки на пояс)

К методам обучения относятся: Равновесие в положении флажок, с закрытыми глазами (стоять 20-30 счетов). Равновесие в положении флажок на полупальцах (кто дольше простоит).

Заключение.

На этапе начальной спортивной специализации необходимо подбирать и использовать эффективные специальные, специально подготовительные, подводящие, развивающие и комбинированные упражнения для обучения технике соревновательных упражнений. В связи с этим разработаны эффективные средства и методы специальной физической подготовки для спортсменок в возрасте 6-8 лет, занимающихся эстетической гимнастикой.

При организации и проведении учебно- тренировочного процесса в эстетической гимнастике на этапе начальной спортивной специализации рекомендуется:

- целенаправленное воспитание физических способностей, лежащих в основе технической подготовки и позволяющих ускорить темпы технической подготовленности гимнасток;

- дифференцированный подход к организации специальной физической подготовки для развития ведущих двигательных способностей гимнасток;

- использовать специальные двигательные задания в качестве эффективного способа текущего или этапного контроля за уровнем технической и физической подготовленности гимнасток на этапе начальной спортивной специализации.

- использовать комплексы специально подготовительных и вариативных упражнений, которые улучшат техническое мастерство гимнасток и непосредственно повлияют на спортивный результат.

Апробирована техническая подготовленность гимнасток в соревновательной деятельности.

Результаты выпускной квалификационной работы свидетельствуют об эффективности занятий эстетической гимнастикой, которую целесообразно применять для повышения уровня физического здоровья и двигательной активности, а также формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей и подростков.