

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

**«Воспитание двигательной выразительности у девочек 6-8 лет,  
занимающихся художественной гимнастикой»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Физическая культура»

студентки 4 курса 401 группы

Института физической культуры и спорта

Гуреевой Влады Леонидовны

Научный руководитель

доцент, к.п.н.

подпись, дата

\_\_\_\_\_ О.В. Ларина

Зав. Кафедрой

доцент, к.м.н.

подпись, дата

\_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова

Саратов 2018

В современных условиях неуклонно растут реальные возможности для гармонического развития молодого поколения. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий представляет собой наиболее актуальную задачу для большого круга специалистов. Успешное решение вопросов, стоящих перед спортом, во многом зависит от своевременности мероприятий по распознаванию одаренности ребенка в конкретном виде спортивной деятельности.

В настоящем исследовании дальнейшее рассуждение будем строить на примере обучения художественной гимнастике. Композиции, выполняемые спортсменками, сопровождаются музыкой. Перед гимнастками стоят непростые задачи: они должны чувствовать музыкальный ритм и подбирать к нему выразительные движения. Сложные комбинации, состоящие из гимнастических, акробатических и танцевальных движений в сопровождении красивой музыки – вот что представляет собой художественная гимнастика. Благодаря взаимосвязи гимнастики и хореографии вырабатываются координация и выразительность каждого движения (включая пластику, грацию и артистичность).

Требования, предъявляемые к спортсменкам это не только широкий круг двигательных навыков, но и способность обладать высокой степенью двигательной выразительности и артистичностью при выполнении произвольных композиций с предметами и без предмета.

Современные гимнастические композиции отличаются сложностью, оригинальностью новых связок и соединений. Все это требует от гимнастки проявления способности выразительного выполнения композиции с помощью музыкального сопровождения, умения и способности точно передавать характер и эмоциональное содержание музыки.

***Актуальность исследования.*** Современные произвольные композиции отличаются технической сложностью выполнения новых оригинальных соединений и элементов, требующих от гимнастки высокого

проявления координационных способностей, специальной гибкости во всех ее проявлениях, быстроты двигательной реакции и при этом выразительности каждого движения.

Произвольная гимнастическая композиция составляется под выбранное музыкальное произведение, с учетом индивидуальных особенностей гимнастки и ее двигательной и технической подготовленности. Проявление двигательной выразительности зависит от музыкального произведения и умения гимнастки передавать с помощью разнообразных движений эмоциональность музыкального звучания. С помощью выполнения движений под музыку, музыка - слышимая превращается в музыку видимую, потому что выразительность проявляется во всем, в положении всех частей тела: головы, рук, ног, в работе с предметами. Движения под музыку могут быть быстрыми, резкими, плавными, ритмичными и т.д., все зависит от характера музыкального произведения, который выражается всеми средствами музыкальной выразительности, поэтому овладевая ими гимнастка наиболее полно отражает характер музыки в своих движениях.

**Цель исследования** заключается в разработке методики применения специальных упражнений на связь движений с музыкой, для воспитания двигательной выразительности у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования** – учебно - тренировочный процесс в спортивной школе, ориентированный на воспитание выразительности движений.

**Предмет исследования** – воспитание двигательных качеств у девочек младшего школьного возраста средствами музыкальной выразительности.

**Гипотеза исследования** - процесс воспитания музыкальной выразительности движений у гимнасток младшего школьного возраста будет проходить успешно, если:

- на этапе начальной подготовки в учебно – тренировочном процессе, будут использоваться специальные упражнения на связь движений с музыкой.

Предмет, цель и гипотеза потребовали решения следующих **задач**:

1. На основе анализа специальной и научно – методической литературы раскрыть роль музыки, музыкальной выразительности в воспитании выразительности движений.
2. Определить специальные упражнения на связь движений с музыкой.
3. Раскрыть роль музыкально – ритмического воспитания в художественной гимнастике.
4. Определить средства музыкальной выразительности движений.
5. Разработать и апробировать методику применения специальных упражнений на связь движений с музыкой, с целью воспитания выразительности движений, у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

**Методы исследования** определялись гипотезой и задачами решаемой проблемы: осуществлялось изучение и проводился анализ научно – методической и специальной литературы, велось педагогическое наблюдение, проводился педагогический эксперимент в естественных условиях учебно – тренировочного процесса, проводились контрольные тестирования, применялись методы математической статистики.

Использование различных методов исследования, в том числе математического, позволило рассмотреть педагогические факты во всей их сложности и многообразии, выразить результаты опытно – экспериментальной работы в количественных показателях.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

- уточнен понятийный аппарат, описывающий специфику исследуемых процессов;
- определен комплекс специальных упражнений на связь движений с музыкой, для девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой;
- разработана методика воспитания двигательной выразительности для

девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

**Практическая значимость исследования** заключается в адаптации разработанной методики воспитания двигательной выразительности гимнасток к реальному учебно – тренировочному процессу, созданию методических материалов для организации тренировочного процесса по художественной гимнастике. Результаты исследования, его выводы и рекомендации позволяют оптимизировать учебно – тренировочный процесс по художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

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

Исследование проводилось в период с сентября 2017 по апрель 2018 года на базе Спорткомплекса «Энергия» в группе начальной подготовки по художественной 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.

Этап начальной подготовки играет важную роль в достижении спортивного результата и направлен на создание прочного двигательного фундамента. Достижение высоких результатов в гимнастике сегодня возможно благодаря многолетней последовательной специальной тренировке, начатой в раннем детстве.

Основными задачами начальной подготовки являются:

- укрепление здоровья и всестороннее гармоническое развитие форм тела и функций организма;
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в овладении соревновательными упражнениями (ловкости, быстроты, прыгучести, гибкости, силы и координации движений);
- обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами;
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
- привитие интереса к занятиям: воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности, самостоятельности.

Типовая структура и содержание спортивной тренировки на этапе начальной подготовки.

В вводной части тренировки используются общеразвивающие упражнения для разогревания организма, организации внимания и регулирования эмоционального состояния. Выполнение различных форм ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, связанные с музыкальными сигналами, короткие танцевальные комбинации, состоящие из хорошо освоенных ранее элементов, специальные упражнения на связь

движений с музыкой, игры под музыку. Продолжительность вводной части тренировки – 10-15 минут.

Основная часть урока решает задачи специальной и технической подготовки.

Частные задачи:

1. Развитие и совершенствование основных физических качеств;
2. Формирование правильной осанки;
3. Развитие специальной координации движений;
4. Овладение спортивными умениями и навыками;
5. Изучение и совершенствование специальных упражнений художественной гимнастики;
6. Развитие умения применять приобретенные спортивные навыки и качества в изменяющихся условиях;
7. Воспитание морально-волевых качеств и творческой активности.

Средствами основной части спортивной тренировки на этом этапе являются: специальные упражнения на развитие силы мышц спины, живота, ног, рук; специальные упражнения для воспитания правильной осанки, хореографические упражнения; волны, взмахи, пружинные движения; равновесия, повороты, прыжки; акробатические и акробатические элементы; упражнения на связь движений с музыкой. Продолжительность основной части – 50-65 минут.

Заключительная часть тренировки. Основное назначение завершение урока, постепенное снижение нагрузки. Средствами являются: танцевальные элементы, шаги, не связанные с большой физической нагрузкой, упражнения на расслабление, плавные и волнообразные движения руками, несложные упражнения для передачи различного характера музыки. Музыкальные игры на внимание или определенные задания. Продолжительность – 10-15 минут.

Значение отдельных задач в типовой структуре тренировки может изменяться. В подготовленных группах увеличивается объем технической подготовки, а в группах начинающих объем общей физической подготовки.

Однако каждая тренировка должна давать положительный эффект, который

достигается правильным чередованием упражнений в соответствии с их воздействием на организм детей. Учитывается содержание упражнений, их дозировка и последовательность исполнения. От этого зависит сохранение работоспособности организма в течении всего занятия.

Чередовать упражнения следует так, чтобы каждое последующее упражнение по возможности было отвлекающим по отношению к предыдущему. Вслед за упражнениями, требующими больших затрат энергии, рекомендуется выполнять более легкие. Подготовка организма занимающихся к основным нагрузкам начинается в вводной части урока. Высокая ее плотность (до 50% и выше), обусловленная одновременным выполнением упражнений всеми детьми, умеренный эмоциональный подъем и повышение деятельности органов кровообращения и дыхания обеспечивают оптимальное состояние обучаемых для последующей тренировочной работы. В основной части урока нагрузка возрастает, а плотность снижается (до 10-15%). Если изучаются новые упражнения, то плотность урока еще больше снижается, что связано с поочередным выполнением упражнений и увеличением пауз для отдыха между ними для объяснений, исправлений ошибок. Нагрузка несколько уменьшается, так как изучение новых упражнений требует от гимнасток внимания и сосредоточенности.

Для регулирования нагрузки и сохранения работоспособности большое значение имеет последовательность решения двигательных задач, различных по сложности. Так, упражнения с предметом (задача – совершенствование техники) целесообразнее выполнять раньше, чем упражнения без предмета (задача – развитие специальной выносливости); упражнения, требующие тонкой координации, должны предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно. При исполнении несложных или хорошо знакомых упражнений плотность урока может быть повышена, так как достаточно бывает кратких объяснений и замечаний.

Основная задача тренировки должна по возможности разрешаться во всех частях. Например, если в основной части изучается новое упражнение,

целесообразно в первую часть урока включить ранее освоенные упражнения с той же технической основой. При изучении нового упражнения не следует до или после него предлагать гимнасткам упражнения с иной технической основой (например, выполнять целостный взмах и статическое равновесие).

Регулируя нагрузку в течении урока путем подбора и чередования упражнений, изменения интенсивности и дозировки тренер активно влияет на развитие специальной выносливости и работоспособности гимнасток. Также необходимо учитывать, что благодаря тесной связи с музыкой и обычно высокому эмоциональному состоянию спортсменок, большая нагрузка становится менее ощутимой.

Тренер должен обладать специальными знаниями, чтобы совместно с аккомпаниатором обучать занимающихся элементарной музыкальной грамоте, безупречно показывать упражнения, образно и кратко объяснять технику упражнений. При планировании тренировки тренер совместно с пианистом тщательно продумывает музыкальное сопровождение для всех частей урока. Если пианист не импровизирует, необходимо заранее подобрать музыкальные отрывки к упражнениям, сгруппированным по характеру выполнения, динамике, темпу (для плавных или отрывистых движений и др.), чтобы облегчить и ускорить подбор музыкальных произведений в процессе занятия. Каждое упражнение на занятии должно изучаться и исполняться в соответствии с музыкальным звучанием.

Задачи физической подготовки в спортивной тренировке заключаются в систематическом совершенствовании основных двигательных качеств, повышении уровня физического развития и улучшения здоровья спортсменок. На этапе начальной подготовки она занимает огромное место и является фундаментом для дальнейшего спортивного мастерства и имеет большое значение на всех этапах подготовки спортсмена. С ростом спортивного мастерства общая физическая подготовка становится более узконаправленной. На этапе начальной подготовки специальная физическая подготовка предусматривает развитие двигательных качеств, необходимых

для овладения прыжками (скоростно-силовые способности), поворотами (чувства равновесия), равновесия (чувства равновесия, пространственно-временные характеристики) и т.д. Средствами являются специальные, подводящие и специально-подготовительные упражнения. Методы – повторный, интервальный, равномерный. На этапе начальной подготовки надо развивать такие качества как: координация и координационные способности, специальную гибкость во всех ее проявлениях, быстроту и прыгучесть как скоростно-силовое качество.

Координационные способности в художественной гимнастике характеризуется умением гимнастки выполнять движения в различных условиях, в различном темпе и ритме, с различной силой, скоростью и амплитудой. Основным средством совершенствования координационных способностей являются разнообразные упражнения новые, более сложные с предметами, в которых необходимо согласовывать движения тела и рук с особенностями предмета.

С целью проведения исследования были сформированы 2 группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), количество занимающихся в каждой группе составило по 15 девочек.

Для этого было проведено педагогическое наблюдение и тестирование выразительности движений, музыкальной выразительности и координационных способностей девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Для анализа развития выразительности движений и координационных способностей были взяты контрольные упражнения, которые оценивались в баллах.

Тесты определяющие показатели выразительности движений: целостность, динамичность, танцевальный характер.

Тесты определяющие **координационные способности**: статическое и динамическое равновесия. Оценка результатов исследования

координационных способностей и выразительности движений осуществлялось путем выставления баллов за каждое контрольное упражнение. Целостность движений при первоначальном тестировании составляла 7,46 баллов, а после применения нашей методики, она составила 8,52 балла, это говорит о том, что целостность движений увеличилась на 1,06 балла. Динамичность движений при первоначальных тестах составляла 6,93 балла, а после внедрения нашей методики в тренировочный процесс юных гимнасток, она составила 7,93 балла, это говорит нам о том, что динамика движений у экспериментальной группы увеличилась на 1 балл. Танцевальный характер в начальных контрольных тестах составлял 7,19 балла, после проведения исследования он составил 8,06 балла, танцевальный характер увеличился на 0,86 бала. Динамика в начальных контрольных тестах составляла 2,86 балла, в итоговых контрольных тестах она составила 3,53 балла. Это говорит о том, что после проведения предложенной методики динамика увеличилась на 0,67 балла. Координационные способности в первоначальных контрольных тестах составили 6,39 балла, а конце проведенного эксперимента составили 8,13 балла. Показатели координационных способностей, увеличились на 1,79 балла. Целостность движений при первоначальном тестировании в контрольной группе составляла 7,59 баллов, а в итоговых контрольных тестах она составила 8,06 балла, это говорит о том, что целостность движений увеличилась на 0,47 балла. Динамичность движений при первоначальных тестах составляла 6,79 балла, а в итоговых контрольных тестах составила 7,36 балла, это говорит о том, что динамичность движений увеличилось на 0,57 балла. Танцевальный характер при первоначальном исследовании составлял 7,26 балла, а при итоговом контрольном тесте составил 7,73 балла, это говорит о том, что танцевальный характер увеличился на 0,47 балла. Динамика составляла при первоначальном исследовании 3,06 балла, а после проведения итоговых контрольных тестов составила 3,53 балла, соответственно динамика в контрольной группе увеличилась на 0,47 балла. Координационные

способности в начале эксперимента составляли 6,73 балла, а в итоговых контрольных тестах составили 7,73 балла. Координационные способности в контрольной группе увеличились на 1 балл.

#### Выводы.

1. Изучение и анализ специальной и научно-методической литературы показывают, что в настоящее время недостаточно исследований в подготовке детей, начинающих заниматься художественной гимнастикой. В связи с этим остаются актуальными проблемы поиска новых средств, методов и форм организации занятий с детьми младшего школьного возраста.
2. Разработана методика развития двигательной выразительности для начинающих гимнасток в возрасте 6-7 лет, включающая: хореографические упражнения, направленные на развитие выворотности и активной гибкости под музыкальное сопровождение; танцевальные упражнения и музыкальные игры, направленные на воспитание музыкальной и двигательной выразительности; спортивно-технические упражнения (равновесия, повороты, прыжки, волны), направленные на развитие координационных способностей.
3. Разработанная методика направлена на развитие музыкально-двигательных способностей у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Сложные комбинации, состоящие из гимнастических, акробатических и танцевальных движений в сопровождении красивой музыки – вот что представляет собой художественная гимнастика. Благодаря взаимосвязи гимнастики и хореографии вырабатываются координация и выразительность каждого движения (включая пластику, грацию и артистичность). Поэтому на всем протяжении занятием спортом перед гимнастками стоят непростые задачи: они должны чувствовать музыкальный ритм и подбирать к нему

выразительные движения. Благодаря взаимосвязи гимнастики и хореографии вырабатываются координация и выразительность каждого движения (включая пластику, грацию и артистичность).

Из всего вышеизложенного следует, что развитие выразительности и координации движений необходимо осуществлять уже на этапе начальной подготовки. Работа по развитию выразительности и координационных способностей у маленьких детей – процесс сложный и многогранный, а наиболее благоприятный период для развития координационных способностей - это возраст детей 6-8 лет. Экспериментальная часть исследования направлена на развитие музыкально-двигательных способностей у начинающих гимнасток для воспитания двигательной выразительности. Определен комплекс специальных упражнений на связь движений с музыкой, для девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

Разработана методика применения специальных упражнений на связь движений с музыкой, для воспитания двигательной выразительности у девочек младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования, его выводы и рекомендации позволяют оптимизировать учебно – тренировочный процесс по художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.