

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль подготовки «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

ТУЖИЛКИНОЙ МАРИИ АЛЕКСЕЕВНЫ

Научный руководитель

Доцент, к.п.н.

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2019

Художественная гимнастика - это сугубо женский вид спорта один из самых популярных, зрелищных и изящных видов спорта во всем мире. Все гимнастки должны обладать хорошей гибкостью, растяжкой, высоким толчком, стройной фигурой, хорошей координацией движений. Но даже если гимнастка не обладает всеми этими качествами, то почти всего можно добиться путём регулярных тренировок и под контролем хорошего тренера.

Сложные комбинации, состоящие из гимнастических, акробатических и танцевальных движений в сопровождении красивой музыки – вот что представляет собой современная 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 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, 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. Произвольная гимнастическая композиция составляется под выбранное музыкальное произведение, с учетом индивидуальных особенностей гимнастки и ее двигательной и технической подготовленности.

Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая

сделать композиции более яркими и оригинальными, выразительными и зрелищными. Под хореографической подготовкой понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменок, расширение арсенала средств выразительности.

Цель дипломной работы - выявить взаимосвязь основных параметров хореографической подготовки с развитием специальной гибкости и координационных способностей у гимнасток на этапе базовой подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой с использованием хореографической подготовки.

Предмет исследования – комплекс упражнений хореографической подготовки, направленный на развитие специальной гибкости и координации движений у девочек 7-8 лет.

Гипотеза дипломной работы: мы предполагаем, что процесс развития гибкости и координационных способностей у гимнасток 7-8 лет будет протекать эффективнее, если в тренировочном процессе на этом этапе подготовки будет использован специальный комплекс упражнений хореографической подготовки.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования были определены следующие **задачи:**

- Изучить доступную научно-методическую литературу по теме исследования
- Определить значение и особенности развития гибкости и координационных способностей у девочек 7-8 лет.
- Определить значение хореографической подготовки в процессе занятий художественной гимнастикой.
- Применить специальный комплекс упражнений хореографической

подготовки для развития гибкости и координационных способностей у спортсменок 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

- Проверить эффективность разработанного комплекса упражнений хореографической подготовки в педагогическом эксперименте.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод контрольных тестирований.
5. Метод математической статистики.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы, включающего 30 источников, изложена на 67 страницах. Работа проиллюстрирована таблицами и диаграммами.

Практическая значимость исследования. Заключается в адаптации разработанного комплекса специальных упражнений хореографической подготовки гимнасток к реальному учебно – тренировочному процессу, создании 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.

Научная новизна данного исследования заключается в следующем:

- уточнен понятийный аппарат, описывающий специфику исследуемых процессов;
- разработаны эффективные средства и методы развития физических способностей, лежащих в основе физической и технической

подготовленности девочек в возрасте 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

- разработан и представлен комплекс специальных упражнений хореографической подготовки для развития гибкости и координационной подготовленности спортсменок в возрасте 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Структура работы определена задачами исследования, их логической связью, последовательностью и взаимообусловленностью.

Исследование проводилось в период с октября 2018 года по март 2019 года на базе МУ «ЦСШ №1» г. Саратова с гимнастками 7-8-летнего возраста.

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, формулировалась гипотеза, 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 бакалаврской работы.

В настоящее время современная художественная гимнастика является олимпийским видом спорта, где спортсменки соревнуются в своем техническом мастерстве и в исполнении выразительно-сложных движений своего тела в сочетании с предметами под музыкальное сопровождение. Этот вид спорта был зарожден в России в городе Санкт-Петербург, после чего быстрыми темпами завоевал популярность во всем мире. Несмотря на всю

свою зрелищность и выразительность, художественная гимнастика - это прежде все спорт высших достижений. Все поставленные рекорды наших спортсменок в этом виде спорта во многом зависят от их максимальной физической подготовки, а именно: проявления специальной гибкости, координации движения, равновесия, вращательной подготовки, виртуозного владения предметом, творческого усложнения композиций, соответствия ритму и темпу выбранной музыки, а также выразительности и изящности всех движений.

Гибкость гимнастки — это способность организма гимнастки выполнять двигательную деятельность с большой амплитудой за счет подвижности двигательного аппарата. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Если гибкость развить недостаточно, то этот фактор затруднит координацию движений человека, так как он ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Если обратится к историческим источникам, то можно увидеть, что художественная гимнастика появилась из балета. В первое время данный вид спорта был похож сначала, скорее, на танец с предметом. Хорошая гибкость и растяжка у гимнасток производили и производят большое впечатление у зрителей, но раньше это было больше как дополнение к общему образу спортсменок и к их выступлению. В то время гимнастика была менее техничной, но более художественной. Мода на запредельную растяжку и идеальную гибкость позвоночника у гимнасток пришла чуть позже – к концу 90-х годов прошлого столетия. Все произошедшие изменения сделали художественную гимнастику доступной далеко не для каждой девочки. Позже важнейшую роль стали играть природные данные спортсменки, а в первую очередь ее природная гибкость. Тем самым, все новшества, произошедшие в художественной гимнастике, поспособствовали огромному

росту популярности этого вида спорта. Выступления гимнасток стали более зрелищными, изящными и необычными.

Для того, чтобы развить специальную гибкость у гимнасток нужно использовать плавные движения с большой амплитудой, упражнения на расслабление, махи с увеличивающейся амплитудой, пружинистые движения. При этом все упражнения лучше всего выполнять как в начале, так и в конце тренировки, для того, что увеличить эффект в несколько раз. Так же гимнастки в процессе тренировки для развития гибкости используют предметы для художественной гимнастики, например, гимнастические мячи, в упражнениях на растяжку, тем самым увеличивая вес.

Специальная гибкость необходима гимнасткам для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков.

Благодаря развитию специальной гибкости у гимнасток облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений, таких как равновесия, наклоны, волны и прыжки. Гибкость придает гимнастке изящество движений, их мягкость и пластичность. Это качество имеет особое и решающее значение в упражнениях с предметами у гимнасток, так как современная художественная гимнастика уделяет ему особое внимание.

Важное значение имеет развитие гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, а также в грудном и шейном отделах, что очень важно для изучения и освоения волн, взмахов и движений кольцом.

Большой амплитуды требует техника гимнастических упражнений в тазобедренном суставе, выворотность, а также высокая подвижность голеностопного сустава. Для освоения техники с предметами, не менее важное значение имеет подвижность в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах во всех плоскостях.

В качестве средств для воспитания специальной гибкости гимнастки используют упражнения на растягивание, которые выполняются с предельной амплитудой.

Для развития специальной пассивной гибкости гимнастки используют упражнения динамического (пружинистые) или статического (удержание позы) характера. Для наибольшего эффекта развития пассивной гибкости лучше использовать сочетание пружинистых движений с последующей их фиксацией.

Координационные способности – это комплекс двигательных способностей, который устанавливает быстроту освоения движений, а также умение перестраивать двигательную деятельность при случайных ситуациях. Проявление координационных способностей у гимнасток обуславливается от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности гимнасток к определённом анализу движений;
- 2) функционирования анализаторов и в особенности двигательного;
- 3) трудности двигательного задания;
- 4) степени развития иных физических способностей, например таких как, скоростные способности, гибкость;
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) всеобщей подготовленности занимающихся, например, запаса различных двигательных умений и навыков.

Под координационными способностями понимают функциональные возможности определенных органов и структур организма, которые взаимодействуют между собой и обуславливают согласование отдельных элементов движения в единой смысловое двигательное действие.

Координационные способности включают в себя: ориентацию в пространстве, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

Под способностью ориентироваться в пространстве понимают умение точно определять и своевременно измерять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Эту способность человек проявляет в соответствующих условиях какой-либо деятельности. (на гимнастической площадке). Основным и специально направленным методическим средством на совершение координационных способностей, является системное выполнение заданий, которые содержат последовательно возрастающие требования к скорости и точности ориентирования в пространстве.

В значительной мере рост спортивного мастерства у гимнасток зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Он обеспечивает ориентировку в пространстве наряду с двигательными и зрительными анализаторами, а также влияет на уровень двигательной координации и качества равновесия.

Обычно с трудом осваивают программный материал гимнастики, у которых недостаточно хорошо развит вестибулярный аппарат, как показывают наблюдения, они испытывают затруднения в освоении вращательных движений и сохранении равновесия.

Важное значение имеет способность сохранять устойчивость позы (равновесие), так как выполнение даже относительно простых движений требует достаточного высокого уровня развития равновесия.

Равновесие может проявляться в разнообразных формах. В одних случаях равновесие нужно сохранять в статических позах (стойка на одной ноге в положении «ласточка», стойки на руках, локтях); в других – по ходу выполнения движений (в ходьбе, танцевальной связке) – динамическое равновесие. В художественной гимнастике существует еще одна форма равновесия – балансирование предметами, например, балансирование гимнастическими булавами, вращение обруча на ладони, стоя или в движении и т.п.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике базируется, в основном, на классической (или балетной) основе. Кроме того, она включает в себя элементы и из других танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике обладает также рядом особенностей, о которых нельзя не упомянуть. В основе этих особенностей лежит, прежде всего, различие целей и задач, стоящих перед спортсменками.

Вместе с тем на занятиях хореографией:

- формируется правильная осанка;
- формируется и закрепляется навык держать спину при выполнении самых разнообразных движений с предметом и без предмета;
- формируются и совершенствуются красивые движения руками сопровождающиеся поворотами головы;
- формируются, совершенствуются и закрепляются мышечные ощущения движений (развивается двигательная память);
- совершенствуются умения выполнять двигательные действия с оттянутыми носками (в голеностопных суставах) и прямыми в коленях ногами;
- воспитывается выразительность движений, артистичность и музыкальность;
- прививается общая двигательная культура.

Педагогическое исследование проводилось на базе МУ «ЦСШ №1» г. Саратова с гимнастками 7-8-летнего возраста. Эксперимент проводился с августа 2018 года по март 2019 года.

В установленном эксперименте принимали участие гимнастки двух групп: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из 15 девочек в возрасте 7-8 лет, третьего года обучения (НП-3). Занятия проводились 4 раза в неделю по 2,5 - 3 часа.

Педагогическое исследование проводилось в 2 этапа.

На I этапе (август 2018 года) проводилось первоначальное тестирование уровня развития гибкости и координационных способностей, в свою очередь были разработаны комплексы специальных упражнений, направленные на развитие гибкости и координационных способностей.

На II этапе (март 2019 года) в обеих группах проводились тренировочные занятия по стандартной программе, но дополнительно в уроки экспериментальной группы был включен комплекс специальных упражнений для развития гибкости и координационных способностей средствами хореографии, который был разработан на основе анализа специальной литературы. Комплекс не менялся в течении всего исследования и выполнялся в начале занятий. Над комплексом девочки работали 20-25 минут. При смене заданий применялись упражнения на расслабления, упражнения на дыхание.

Позже было проведено итоговое тестирование уровня развития гибкости и координационных способностей

Для определения уровня развития гибкости использовались следующие

ТЕСТЫ:

Тест 1. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

Тест 2. Наклон назад стоя на коленях.

Тест 3. Наклон назад лежа на бедрах без упора руками.

Тест 4. Шпагат со стула с пятки, руки в стороны.

Тест 5. Равновесие в положении арабеск.

Тест 6. Равновесие в шпагат.

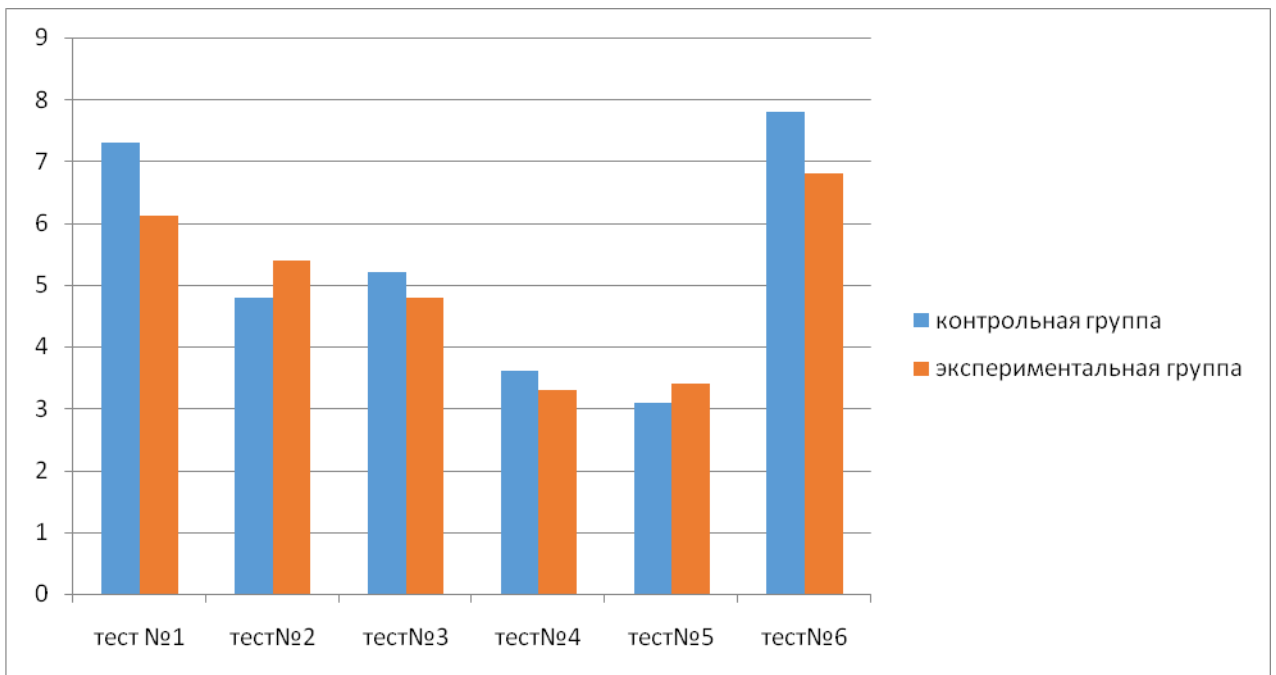


Диаграмма №1. Средние показатели гибкости и чувства равновесия на начало эксперимента.

Гимнастки экспериментальной группы тренировались по предложенной нами методике с использованием специально подобранных упражнений хореографической подготовки.

Комплекс специально-разработанных упражнений использовался только в экспериментальной группе, в контрольной группе комплекс не использовался, девочки тренировались в обычном режиме. Через 8 месяцев занятий по разработанной методике, проводилось повторное контрольное тестирование гибкости и координационных способностей у девочек гимнасток 7-8 лет контрольной и экспериментальной групп.

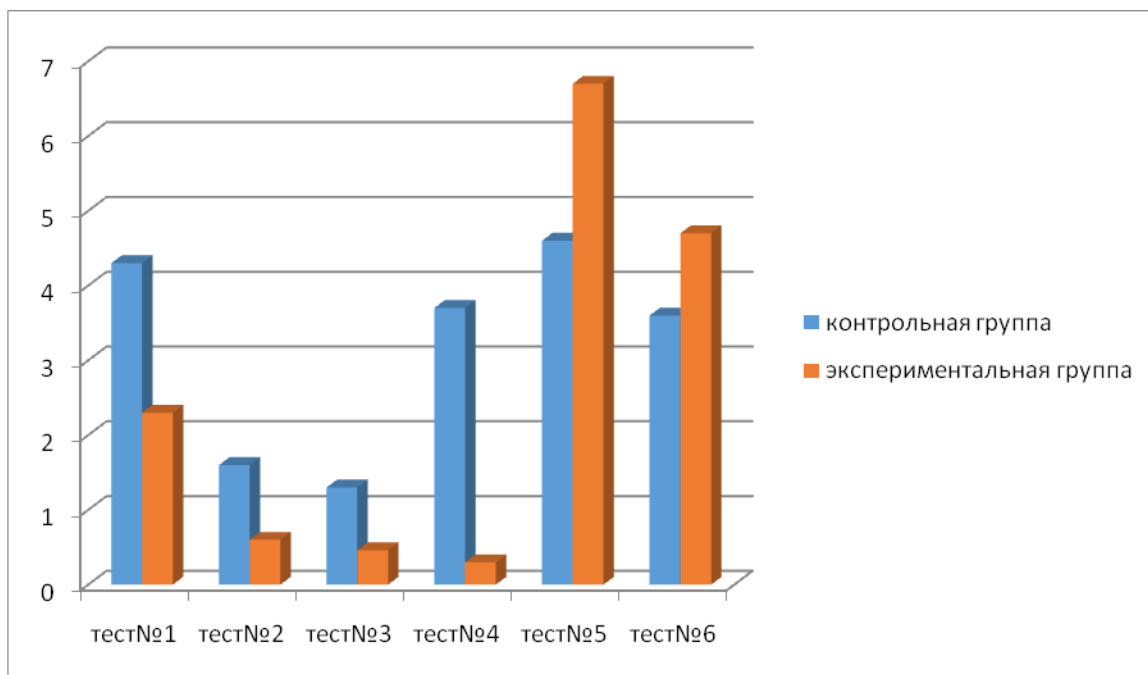


Диаграмма 2. Сравнительные результаты средних показателей гибкости и чувства равновесия.

Результаты, полученные в процессе педагогического эксперимента, подтвердили высокую эффективность разработанной методики использования хореографической подготовки для гимнасток младшего возраста. Целенаправленное развитие гибкости и координационных способностей у гимнасток происходит за счет включения в подготовительную часть занятия специальных хореографических упражнений, которые способствуют улучшению подвижности в суставах и гибкости позвоночного столба, а также повышают уровень координационных способностей, в частности чувства равновесия.

В результате проведенного исследования у гимнасток, занимающихся в экспериментальной группе, значительно увеличились показатели гибкости во всех ее проявлениях, а именно: выворотность стоп, в тазобедренных суставах, в позвоночном столбе. Также у девочек экспериментальной группы повысились показатели координационных способностей: увеличились показатели устойчивости в равновесиях и поворотах. Все это послужило формированию правильной и красивой осанки у девочек, развитию легкого и высокого прыжка, а также воспитанию выразительности и артистичности

движений. Использование хореографической подготовки в тренировочном процессе гимнасток на начальном этапе подготовки оказало эффективное влияние на развитие гибкости и координационных способностей. Специальный комплекс хореографических упражнений направленный на развитие гибкости и координации движений в процессе педагогического эксперимента позволил достоверно повысить уровень двигательной подготовленности у гимнасток 7-8 летнего возраста.

На основе изучения и анализа литературных источников и имеющихся данных по теме дипломной работы можно сделать выводы, что на предварительном этапе спортивной подготовки в художественной гимнастике одним из важных условий является сочетание общей и специальной физической подготовки. Одной из главных задач специальной физической подготовки является развитие гибкости и координации движений. В художественной гимнастике большое внимание, по сравнению с остальными двигательными качествами, уделяется именно развитию гибкости и координационных способностей, т.к. эти качества имеют решающее значение в достижении высоких спортивных результатов. Благодаря направленному развитию гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений – наклонов, равновесий, прыжков, волн. При осуществлении направленного развития и совершенствования координационных способностей юные гимнастки значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями.

Хореография является неотъемлемой частью подготовки спортсменок в художественной гимнастике, так как благодаря специальным упражнениям из хореографии вырабатываются координация и выразительность каждого движения, включая пластику, грацию и артистичность. Хореография в художественной гимнастике утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающая сделать композиции более яркими и оригинальными, выразительными и зрелищными. Под хореографической подготовкой понимается система упражнений и методов

воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменок, расширение арсенала средств выразительности. Кроме того, при занятиях хореографией развиваются выворотность, координация, устойчивость, лёгкий высокий прыжок, вырабатывается правильная осанка, укрепляется опорно-двигательный аппарат и формируется культура движений.

Возраст гимнасток 7-8 лет является сенситивным для развития гибкости и координационных способностей средствами хореографии, так как суставы наиболее подвижны, кости не до конца окостеневшие, мышцы эластичные. Все это позволяет на занятиях художественной гимнастикой выполнять сложные специальные хореографические упражнения для увеличения подвижности в суставах и увеличения эластичности мышц. Обязательно используется повторный метод, с выполнением большего количества серий. В этом возрасте наиболее меньший болевой порог, и переносить нагрузки им намного проще. Таким образом, специально подобранные упражнения у станка позволяют развивать гибкость во всех ее проявлениях.

В настоящее время хореографическая подготовка является важной и неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного процесса, как начинающих, так и высококвалифицированных спортсменок. Но хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

На основе результатов в начале исследования было выявлено, что уровень развития гибкости и координационных способностей оказался средним во всех показателях, что является естественным на этапе начального обучения. На протяжении всего эксперимента спортсменки, тренировавшиеся в экспериментальной группе по разработанному комплексу специальных упражнений хореографической подготовки, показали

результаты в развитии гибкости и координационных способностей значительно выше, чем гимнастки, занимавшиеся по стандартной программе. Эти результаты были получены благодаря использованию различных наклонов у хореографического станка (флэт бек), высоких и резких гранд батманов, плавных и медленных поднятий ног (рон де жамбанлер, адажио, релевелянт).

Увеличилась подвижность позвоночного столба и в тазобедренных суставах. Удержание равновесия в пассе и в положении аттетюд помогли гимнасткам определить ту самую ось, вокруг которой и выстраивается равновесие и помогает более устойчиво чувствовать себя во время поворотов.

Использование хореографической подготовки в тренировочном процессе гимнасток на начальном этапе подготовки оказало эффективное влияние на развитие гибкости и координационных способностей. Специальный комплекс хореографических упражнений направленный на развитие гибкости и координации движений в процессе педагогического эксперимента позволил достоверно повысить уровень двигательной подготовленности у гимнасток 7-8 летнего возраста.