

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
АРТИСТИЧНОСТИ ГИМНАСТОК 8-10 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 331 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Машиной Алены Антоновны

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2019

Введение. Художественная гимнастика считается одним из самых зрелищных, изящных и красивых видов спорта.

Несмотря на то, что художественная гимнастика исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта.

В процессе занятий художественной гимнастикой формируются не только жизненно важные двигательные умения и навыки, но и также правила эстетического поведения, понятия о красоте тела, воспитывается вкус и музыкальность, соблюдать.

Важное место в художественной гимнастике занимают танец и музыкальное сопровождение, развивающее чувство ритма, музыкальный слух и согласованность движений с музыкой.

Художественная гимнастика – вид спорта, в котором важную роль играет выражение мыслей и чувств с помощью движений, выполненных на высоком техническом уровне. Именно эстетическое содержание гимнастики делает ее зрелищной и привлекает зрителей на трибунах.

Артистизм в художественной гимнастике является одним из значимых компонентов исполнительского мастерства и составной частью итоговой экспертной оценки соревновательных композиций спортсменок. Это богатство личностных проявлений, образный путь постановки и решения проблем, игра воображения, изящество, одухотворенность, ощущение внутренней свободы спортсменок.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования – особенности совершенствования показателей артистичности гимнасток 8-10 лет в процессе интегральной подготовки.

Гипотеза исследования – предполагалось, что использование в тренировочном процессе специального комплекса средств артистической подготовки для гимнасток 8-10 лет позволяет повысить уровень их артистичности.

Целью работы – изучение влияния методики интегральной подготовки на совершенствование показателей артистичности гимнасток 8-10 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме интегральной подготовки в художественной гимнастике.
2. Разработать и апробировать специальный комплекс упражнений, направленный на повышение показателей артистической подготовки гимнасток в ходе экспериментальных исследований.
3. Определить исходный уровень артистичности гимнасток 8-10 лет контрольной и экспериментальной групп.
4. Провести сравнительный анализ динамики показателей и уровня артистичности гимнасток 8-10 лет контрольной и экспериментальной групп в течение 6 и 12 месяцев экспериментальных исследований.
5. Оценить эффективность использования методики интегральной подготовки гимнасток 8-10 лет в учебно-тренировочном процессе и ее влияние на совершенствование показателей артистичности спортсменок.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

У обследуемых проводилась оценка артистичности гимнасток на основании показателей хореографии, образности, музыкальности, танцевальности и виртуозности.

Исследования проводились с октября 2017 по октябрь 2018 года на базе спортивного клуба «DiaMond» г. Энгельса Саратовской области.

Контингент обследуемых составили 40 девочек в возрасте 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

До начала исследования все гимнастки имели приблизительно одинаковый уровень подготовленности. Обследуемые гимнастки были распределены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ).

Контрольную группу составили 20 девочек, занимающихся художественной гимнастикой по традиционной учебно-тренировочной программе.

В экспериментальную группу вошли 20 девочек, занимающихся художественной гимнастикой по программе с внедрением специализированных средств и методов интегральной подготовки. Занятия проводились 4 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа) на протяжении 12 месяцев.

Главной целью данного эксперимента являлась диагностика «артистической» подготовленности, ее исходного уровня у гимнасток контрольной и экспериментальной групп, а так же диагностика артистической подготовленности по истечению двенадцати месяцев с применением методики интегральной подготовки в экспериментальной группе.

Исследования проводились в 3 этапа:

1 этап – определение фоновых показателей артистичности гимнасток 8-10 лет в сентябре 2017 года для выявления их исходного уровня;

2 этап – контрольные испытания в апреле 2018 года для определения динамики показателей артистичности гимнасток 8-10 лет в течение 6 месяцев относительно фоновых показателей;

3 этап – контрольные испытания в октябре 2018 года для определения динамики показателей артистичности гимнасток 8-10 лет в течение через 12 месяцев относительно фоновых показателей и в течение 6 месяцев относительно 2 этапа исследований.

В ходе исследования анализировалось соревновательное упражнение (на основании жеребьевки) по правилам соревнований (FIG) и разработанным критериям артистичности, включающих показатели:

- хореографии;
- образности;
- музыкальности;

- танцевальности;
- виртуозности.

Оценка результатов осуществлялась по 10-бальной шкале:

- 1-3 балла – низкий уровень артистичности;
- 4-7 баллов – средний уровень артистичности;
- 8-10 баллов – высокий уровень артистичности.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (М), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (Т). Достоверность различий (р) определяли по таблице на основании величин Т и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Положения, выносимые на защиту:

1. Методика интегральной подготовки в художественной гимнастике – одно из важнейших условий повышения эффективности обучения спортивной технике и тактике юных спортсменок.

2. Интегральная подготовка в процессе технико-тактического обучения и совершенствования – это признак целостности соревновательной деятельности.

3. Систематические занятия над артистичностью путем внедрения в тренировочный процесс методики интегральной подготовки способствуют поддержанию ее на высоком уровне на дальнейших этапах подготовки юных спортсменок.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о роли интегральной подготовки и ее компонентов в художественной гимнастике, рассмотрены отличительные особенности художественной гимнастики от других видов, а также методические особенности развития артистичности у спортсменок в художественной гимнастике. Результаты проведенного исследования обобщают и дополняют методику интегральной подготовки спортсменок в художественной гимнастике.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что в учебно-тренировочный процесс юных гимнасток внедрен специальный комплекс упражнений, направленных на совершенствование показателей их артистичности, а также в возможности использовать полученные результаты в работе педагогов и тренеров по художественной гимнастике.

Магистерская диссертация состоит из введения, двух глав «Теоретико-методологическое обоснование интегральной подготовки в художественной гимнастике» и «Динамика показателей артистичности гимнасток 8-10 лет в процессе интегральной подготовки», заключения и списка литературы, включающего 78 источников. Текст магистерской диссертации изложен на 68 страницах, содержит 8 таблиц и 17 рисунков.

Отличительные особенности художественной гимнастики.

Художественная гимнастика – один из самых молодых видов спорта. Официальным годом регистрации вида спорта считается 1939 год. До этого времени художественная гимнастика состояла в Международной федерации гимнастики (FIG) вместе с гимнастикой спортивной.

Художественная гимнастика – это выполнение под музыкальное сопровождение на ковре размером 13x13 метров комбинаций из танцевальных, акробатических и хореографических движений. Которые образуют слитные связки, визуальные образы которых формируют законченную художественную композицию.

Соревнуются гимнастки только в композициях с предметами – скакалкой, обручем, мячом, лентой, булавами (рис. 1).

Соревнования по художественной гимнастике проводятся в индивидуальном первенстве (в отдельных видах и в многоборье) и в групповых упражнениях, с одним или несколькими предметами. Каждое упражнение должно длиться не более полутора минут.



Рисунок 1 – Соревнования по художественной гимнастике

Показатели артистичности девочек 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на различных этапах исследования. На основании проведенных фоновых исследований можно констатировать о низком уровне артистичности юных гимнасток обеих групп. Отсутствие достоверной межгрупповой разницы в исследуемых показателях артистичности девочек свидетельствует об однородности состава исследуемых групп. При этом наиболее высокие значения у девочек обеих были зафиксированы по показателю музыкальности и танцевальности, а наиболее низкие – по параметру виртуозности.

Следующая серия контрольных испытаний показателей артистичности была проведена в апреле 2018 года с целью выявления динамики изучаемых параметров в течение 6 месяцев по сравнению с фоновыми данными.

Для достижения поставленной цели в учебно-тренировочный процесс девочек ЭГ была внедрена программа специализированных средств и методов интегральной подготовки.

Весь процесс специальной «артистической» подготовки в экспериментальной группе был направлен на формирование и совершенствование отдельных показателей артистичности и их комплексное проявление при выполнении композиции.

Группа экспертов оценивала артистичность в баллах при выполнении упражнения каждой гимнасткой.

При анализе данных промежуточного этапа исследований выявлена положительная динамика в показателях артистичности гимнасток КГ и ЭГ и установлены достоверные межгрупповые различия по всем изучаемым параметрам.

При анализе распределения юных гимнасток по уровням артистичности на основании экспертных оценок, полученных ими за выполнение индивидуальных упражнений, на промежуточном этапе выявлена незначительная разница у гимнасток КГ и существенная у спортсменок ЭГ по сравнению с фоновыми результатами.

Так, при выполнении индивидуальных упражнений у 80% девочек контрольной группы по показателям хореографии, образности и музыкальности зафиксирован прежний низкий уровень артистичности. Отметим, что в КГ снизилось количество девочек с низким уровнем артистичности по показателям танцевальности и виртуозности до 70% и 85% соответственно. У остальных девочек установлен средний уровень по всем показателям артистичности.

В ЭГ группе у большинства девочек превалировал средний уровень артистичности по показателям музыкальности (60%) и танцевальности (65%),

а также низкий уровень – по показателям хореографии (55%), образности (55%) и виртуозности (70%).

Отметим, что наиболее высокие значения у девочек обеих групп были по-прежнему зафиксированы по показателю танцевальности и музыкальности, а наиболее низкие – по параметру виртуозности.

Таким образом, анализируя статистические данные эксперимента, можно заключить, что у гимнасток группы контроля, занимающихся по традиционной учебно-тренировочной программе, на промежуточном этапе уровень по всем критериям артистичности вырос незначительно по сравнению со сверстницами экспериментальной группы. Следовательно, включение методики интегральной подготовки в тренировочный процесс гимнасток ЭГ подтвердило ее эффективность.

На заключительном этапе установлена дальнейшая положительная динамика показателей артистичности, носящая достоверный характер в обеих группах.

У большинства юных спортсменок КГ по показателям хореографии (55%), образности (70%), музыкальности (60%) и виртуозности (85%) продолжал превалировать низкий уровень артистичности. Только лишь по показателю танцевальности у 55% данной категории обследуемых зафиксирован средний уровень артистичности.

У гимнасток ЭГ изменения показателей артистичности имело более выраженный характер. По всем категориям у большинства девочек превалировали средние результаты:

- показателей хореографии – у 75%;
- показателей образности – у 70%;
- показателей музыкальности – у 90%;
- показателей танцевальности – у 60%;
- показателей виртуозности – у 65%.

Таким образом, проведенные исследования показали, что на всем протяжении эксперимента прирост показателей артистичности у гимнасток

экспериментальной группы носил более выраженный характер в отличие от спортсменок группы контроля. Следует отметить, что наиболее высокий прирост артистичности выявлен по категориям танцевальность и музыкальность в обеих группах, а самый низкий – по показателю виртуозность. Показатели хореографии и образности занимали среднее промежуточное положение. Полученные данные могут указывать на недостаточное уделение внимания развитию и совершенствованию показателя виртуозности в тренировочном процессе гимнасток обеих групп.

Проведенный сравнительный анализ динамики показателей артистичности гимнасток 8-10 лет в течение эксперимента выявил существенные межгрупповые отличия на всем его протяжении.

На протяжении эксперимента прирост показателей артистичности у девочек КГ по сравнению с фоновыми данными составил:

- по критерию хореография – 0,45 балла на 2 этапе и 1,2 балла на 3 этапе;
- по критерию образность – 0,25 балла на 2 этапе и 0,9 балла на 3 этапе;
- по критерию музыкальность – 0,35 балла на 2 этапе и 1,0 балл на 3 этапе;
- по критерию танцевальность – 0,6 балла на 2 этапе и 1,25 балла на 3 этапе;
- по критерию виртуозность – 0,2 балла на 2 этапе и 0,75 балла на 3 этапе.

У спортсменок ЭГ прирост аналогичных показателей был более существенным:

- по критерию хореография – 1,2 балла на 2 этапе и 2,15 балла на 3 этапе;
- по критерию образность – 1,1 балла на 2 этапе и 1,95 балла на 3 этапе;

- по критерию музыкальность – 1,3 балла на 2 этапе и 2,5 балл на 3 этапе;
- по критерию танцевальность – 1,45 балла на 2 этапе и 2,65 балла на 3 этапе;
- по критерию виртуозность – 1,05 балла на 2 этапе и 2,0 балла на 3 этапе.

В ходе исследования был проведен анализ динамики показателей артистичности гимнасток не только относительно фоновых данных, но также анализ прироста данных между начальным и промежуточным, промежуточным и заключительным этапами. При этом были установлены некоторые отличия.

Прирост показателей хореографии у девочек КГ на 2 промежуточном этапе составил 19,1%, в ЭГ – 48%, на 3 заключительном – 26,8% и 25,7% соответственно.

Показатели образности у гимнасток КГ на 2 этапе выросли 11,6%, в ЭГ – 45,8%, на 3 этапе – 27,1% и 24,3% соответственно.

Прирост по показателю музыкальность у спортсменок КГ на 2 этапе составил 13,5%, в ЭГ – 49,1%, на 3 этапе – 22% и 30,4% соответственно.

Показатели танцевальности у обследуемых КГ на 2 этапе выросли на 24,5%, в ЭГ – на 55,8%, на 3 этапе – на 21,3% и на 29,6% соответственно.

Средние показатели виртуозности у девочек КГ на 2 этапе увеличились на 10,3%, в ЭГ – на 51,2%, на 3 этапе – на 25,6% и на 30,6% соответственно (рис. 2.12).

В целом общие показатели артистичности выросли у обследуемых КГ на 2 этапе выросли на 16,5%, в ЭГ – на 49,2%, на 3 этапе – на 23,9% и на 30,2% соответственно (рис. 2.13).

Отметим, что существенный прирост показателей артистичности у девочек КГ зафиксирован на заключительном этапе по сравнению с данными промежуточного этапа. У девочек в ЭГ результаты оказались противоположными: более выраженный характер изменений

зарегистрирован на промежуточном этапе в отличие от заключительного этапа.

Таким образом, анализируя результаты исследований, можно сделать вывод о том, что с раннего возраста возникает целесообразность в систематических занятиях над артистичностью путем внедрения в тренировочный процесс методики интегральной подготовки с целью поддержания ее высокого уровня на дальнейших этапах подготовки спортсменок.

Заключение. Спортивная деятельность всегда осуществляется в рамках определенных правил. В художественной гимнастике уровень достижений оценивается по правилам соревнований (Code FIG), где предписаны критерии оценок для всех компонентов исполнительского мастерства.

Высшие спортивные достижения в художественной гимнастике – это артистичное исполнение композиции под музыку с максимальным проявлением координационных способностей, гибкости, прыгучести, равновесия, вестибулярной устойчивости, виртуозного владения предметом.