

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ РАБОТЫ С ПРЕДМЕТАМИ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

БУНДИНОЙ КСЕНИИ СЕРГЕЕВНЫ

Научный руководитель

Доцент, к.п.н.

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов, 2020

Общая характеристика работы

Актуальность – в настоящее время очевидно, что одной из основных задач начального специализированного обучения в художественной гимнастике является формирование универсальных навыков владения предметами на основе базовой системы движений. Художественная гимнастика – один из ациклических, сложно-координированных видов спорта, входящих в программу летних Олимпийских игр. Специфика данного вида спорта требует от гимнасток проявления широкого круга умений, навыков и качеств, в том числе развития и совершенствования координационных способностей. Для гимнастики характерно появление множестваразнообразных упражнений и элементов, построение креативных композиций, которые выполняются как с предметом, так и без него. Упражнения с предметами являются важным компонентом технической подготовки в художественной гимнастике. Достаточно заметить, что начинающие гимнастки уже с 7-8 лет должны выполнять два упражнения, одно из которых упражнение с предметом. В целом в классификационной программе, начиная с первого юношеского разряда и включая кандидатов в мастера спорта, 80% всех упражнений составляют композиции с предметами, а гимнастки, выступающие по программе мастера спорта выполняют все пять упражнений с предметами. Развитие художественной гимнастики ставит перед спортсменками все более сложные задачи по созданию не только технически виртуозных, но эмоциональных, ярких, содержательных и музыкальных композиций с предметами. Усложнение соревновательной программы по художественной гимнастике повлекло к тому, что элементы повышенной трудности должны выполнять не только мастера, но и юные гимнастки, выступающие по программе первого разряда. Все это требует новых подходов к разработке эффективных методик обучения и повышения эффективности всего тренировочного процесса на этапе начальной

спортивной специализации, так как именно здесь закладываются основы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Цель исследования – разработать методику обучения и оценить предметную подготовку девочек в возрасте 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Объект исследования – тренировочный процесс гимнасток в возрасте 8-10 лет, которые находятся на этапе начальной спортивной специализации.

Предмет исследования – методика обучения технике упражнений с мячом и с обручем на этапе начальной спортивной специализации.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать эффективную методику базовой предметной подготовки для гимнасток в возрасте 8-10 лет.
3. Доказать эффективность методики обучения технике упражнений с мячом и с обручем гимнасток в возрасте 8-10 лет, тренирующихся на этапе начальной спортивной специализации.

В основу **рабочей гипотезы** выдвинуто предположение о том, что разработанная методика будет ориентирована на минимизацию ошибок в процессе обучения технике упражнений с мячом и с обручем, что повысит уровень предметной подготовки гимнасток и окажет положительное влияние на спортивный результат.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод контрольных тестирований.

Во время изучения специальной литературы основное внимание было уделено разделам анатомического и физиологического развития детей, теории и методике тренировки в художественной гимнастике. Решение данных вопросов осуществлялось на основе изучения литературных

источников по теории и методике физического воспитания и спорта, а также смежным научным дисциплинам – педагогике и психологии, физиологии и биохимии, биомеханике, анатомии.

Младший школьный возраст является удачным для роста подвижности во всех основных суставах. Параллельно физическому развитию, в данный возрастной период практически полностью завершается морфологическое развитие нервной системы. Разносторонняя физическая нагрузка у девочек-гимнасток способствует формированию правильной и красивой осанки, развитию всех групп мышц, мобильности суставов, распрямлению грудной клетки. Отмечается, что занятия художественной гимнастикой благоприятно влияют на увеличение мышечной силы в те возрастные периоды, когда происходит замедление в темпах ее развития. У гимнасток, ежедневно занимающихся спортом и у их сверстниц, которые ведут менее подвижный образ жизни, возрастные изменения подвижности в различных суставах имеют схожую направленность в развитии, но, стоит заметить, что гибкость у гимнасток сохраняется на более продолжительный период.

Координация – это двигательная способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с рациональной скоростью и силой мышечных напряжений. В различные возрастные периоды, формирование координационных способностей проходит неравномерно. Наиболее ярко выраженные показатели различных координационных способностей приходится на период с 7 до 11 - 12 лет. Координационные способности в художественной гимнастике проявляются в возможности гимнастки выполнять упражнения свободно, легко, изящно и в то же время точно и экономично. Самым эффективным средством координированности остаются упражнения из художественной гимнастики. В этом виде спорта ловкость развивается благодаря работе с предметами. Для упражнений с предметами характерны пять групп технических действий: броски и ловля, махи, круги, вращения, перекаты.

Композиции упражнений с предметом предъявляют к спортсменкам особые требования, которые состоят из уверенного владения предметом, гармоничного соединения с техникой упражнений без предмета и музыкального сопровождения. Различают следующие структурные группы упражнений: взмахи и круги, круги руками, вращение кисти, броски и ловля, пережат, подбрасывание, вращения предмета, а также спиральные и волнообразные движения.

Упражнения с обручем связаны, в основном, с вращением предмета, его бросками и вертушками на фоне различных телодвижений.

В упражнениях с мячом используется большое количество различных движений: броски и ловля одной и двумя руками, пережаты и фиксации мяча на разных участках тела.

Особенности предметной подготовки в художественной гимнастике на этапе начальной подготовки заключаются в следующем:

1. Необходимо постоянно возвращаться к элементарным действиям, какими считаются базовые навыки и элементы школы предмета.
2. Технически правильная проработка всех фундаментальных движений, специфичных для данного предмета с последующими вариациями.
3. Внедрение в урок спортивной хореографии и других разновидностей урока без предмета, рабочих поз и действий, характерных для элементов с предметами – положения рук, активные перемещения туловища, наклоны и повороты головы, фиксация взгляда, работа ног.
4. Выстраивать траекторию перемещений предмета.
5. Главным из преимуществ, достигаемых при проведении уроков с предметами, является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы всей группы.

Уже на начальном этапе подготовки девочки начинают работать с мячом. С 8-ми лет этот предмет произвольно включается в программу соревнований гимнастики. Упражнения с мячом - весьма динамичны, в них используется большое количество различных движений: броски и ловля

одной и двумя руками или ловли без помощи рук, перебрасывания, перекаты по частям тела и броски, выполняемые не только руками, но и ногами, туловищем, головой, плечами; резкие и быстрые броски сочетаются с поворотами и удержанием мяча в разных пространственных положениях гимнастки при фиксации мяча на разных участках тела. Особыми действиями, характерными именно для этой группы упражнений, являются покаты и отбивы. Покаты, в сочетании с акробатическими вращениями могут быть засчитаны как мастерство. Отбивы с необычной ловлей или ловлей в покат тоже рассматриваются как выгодный бонус в соревновательной программе. Броски и ловля мяча сочетаются с кувырками, перекатами на спине или на груди, различного типа равновесиями и обыгрывающими действиями.

Характерные движения мячом, выполняемые гимнасткой во время движений делятся на следующие базовые упражнения: удержание мяча в разных положениях, отбивы, передачи, броски, переброски, ловля, перекаты, выкруты, восьмерки.

В композицию с мячом должны входить 7 элементов: 2 поворота, 2 равновесия, 2 прыжка и 1 элемент на выбор спортсменки. Если гимнастка успевает качественно и экономично сделать больше 7-ти элементов, то засчитываются лучшие. Включены 3 танцевальные дорожки, 2 работы левой рукой. Элементы тоже усложняются, 3 их них нужно уметь выполнять и демонстрировать на площадке на нерабочую ногу. Обязательной остается одна трудность тела.

Главной целью обучения работе с обручем является развитие слитных движений, гармонично вливающих в ритм и такт музыкальной композиции, сочетающие владение телом, объединяющие движение предмета. При рациональной поставленной технике спортсменка управляет обручем свободно, вращения и приемы не тормозят движение обруча.

Фундаментальная техническая группа в упражнении с обручем включает в себя: проход полностью или частью тела через обруч; перекат

обруча минимум через 2 большие части тела; вращение обруча вокруг кисти, свободное вращение обруча вокруг части тела; вращения обруча вокруг его оси. *Нефундаментальная техническая группа предмета* состоит из: вращения вокруг оси на полу и переката обруча по полу. Помимо работы предметом, композиция состоит из 7 элементов. В упражнении присутствуют 3 волны: спиральный поворот, вперед и назад с обязательным присутствием работы предметом. Педагогические наблюдения были направлены на выявление исходной физической формы спортсменок и разработку методики техники работы с предметом.

В качестве контрольных показателей до и после эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп участвовали в следующих тестах:

Контрольные упражнения с мячом:

1. Серия мелких бросков: перед собой, под руку, по дуге.
2. Бросок мяча, шене, ловля на одну руку.
3. Перекат мяча по двум рукам в горизонтальной плоскости.

Контрольные упражнения с обручем:

1. Бросок обруча в вертикальной плоскости, шене, ловля.
2. Перекат бумерангом (с возвратом), поймать коленями, зажать предмет между шеей и рукой, перекат по спине, ловля.
3. Из положения лежа на спине вертушка на животе, ноги через поперечный шпагат собрать за головой, кувырок назад, поймать обруч.

В процессе *педагогического эксперимента* изучалась эффективность применения разработанной нами методики на этапе начальной спортивной специализации.

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях на тренировках по художественной гимнастике на базе МУ «ЦСШОР №1» г. Саратова участвовало 30 девочек - спортсменок в возрасте от 8 до 10 лет. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике, а контрольная - по традиционной.

Методы математической обработки материала проводились по общепринятой методике. Определялись индивидуальные и среднегрупповые статистические характеристики.

Предметная подготовка состояла из трех циклов заданий. В урок включены упражнения с одним или несколькими предметами.

1-ый цикл. Упражнения выполняются по фронтальной форме синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, а также в парах, тройках, группах и других построениях, позволяющих выполнять переброски и передачи предметов. Движения с предметами выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или с преобладанием элементов для не доминирующей руки. Следует чередовать контрастные структурные группы, например, броски и перекаты, передачи-отбивы с последующим их варьированием и наращиванием трудности. После завершения 1-го цикла, охватывающего все структуры движений, он может повторяться вновь в несколько измененном виде: другие способы бросков, из других исходных положений.

Во 2-м цикле основой является сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов. Элементы в динамике, в различных связках и дорожках.

Завершают урок движения 3-го цикла, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков. На начальных этапах подготовки урок ограничивается одним-двумя циклами, либо сокращенным количеством структурных групп. Первый цикл менее продолжителен по времени, но количество повторений при этом сохраняется за счет сокращения пауз и увеличения темпа.

Для того, чтобы проверить эффективность разработанной методики обучения работы с мячом и обручем проводились контрольные тесты элементов с этими предметами как в контрольной, так и в экспериментальной

группах. Данные тестирования проводились в начале и в конце эксперимента.

В экспериментальной группе в начале исследования процент низких показателей составил 67%, средних - 33%. В итоговом тестировании появились высокие результаты (33%). Средние показатели снизились и равны 67%. При сравнении результатов в начале эксперимента и в конце наблюдается повышение предметного мастерства, что доказывает эффективность правильно подобранных подготовительных, специально-подготовительных и специальных упражнений из нашей методики.

В конце эксперимента в тестовых упражнениях с обручем в экспериментальной группе просматривается прирост показателей высоких результатов на 34%, уменьшение низких 67 до 33%.

В педагогическом эксперименте для обучения работы с мячом и с обручем гимнасток младшего возраста применялась методика, в которую входили обще-подготовительные, специально-подготовительные и специальные упражнения.

Комплекс специально-разработанных упражнений с мячом и с обручем использовался только в экспериментальной группе, в контрольной группе гимнастики тренировались в обычном режиме. Для доказательства эффективности разработанной методики владения предметами были разработаны контрольные тесты с мячом и с обручем. Все результаты оценивались по 5-ти бальной шкале. Использовался метод математической обработки полученных данных и был использован метод процентного измерения.

Так как юные гимнастки владеют обручем лучше, чем мячом, в тесты с обручем были включены более технически сложные элементы. Трудность овладения спортивными навыками работы с мячом, объясняется тем, что мяч требует большей мягкости в движениях, пластики, ловли в приеме мяча без захвата, чтобы захватывать спиной, плечами, за головой, делать плавные перекаты.

При оценке и сравнении начальных и итоговых показателей в экспериментальной группе наблюдается повышение результатов по всем показателям.

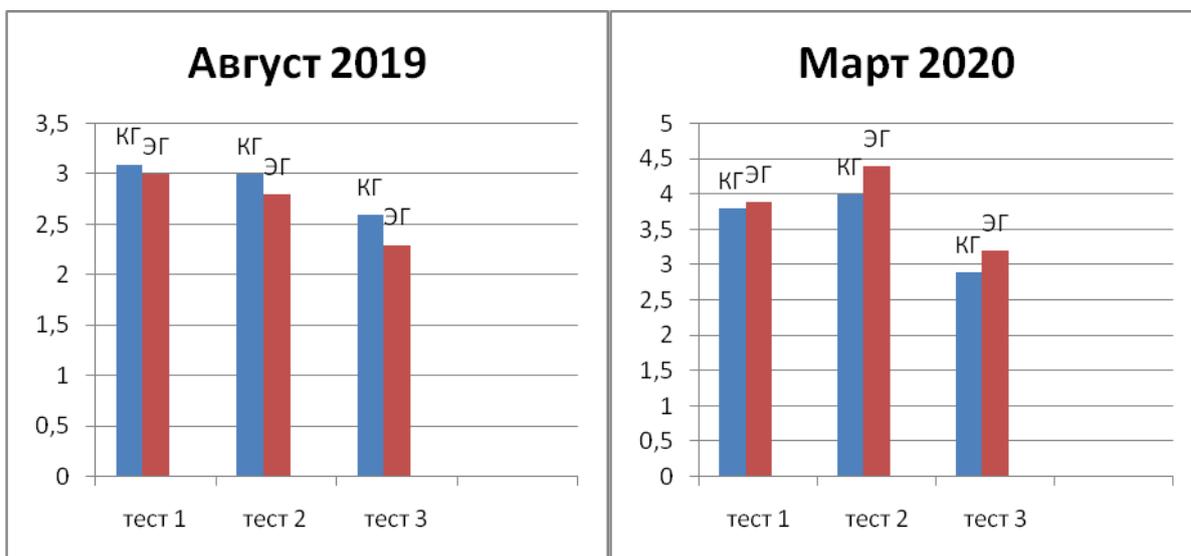


Диаграмма 1. Показатели тестирования упражнений с обручем.

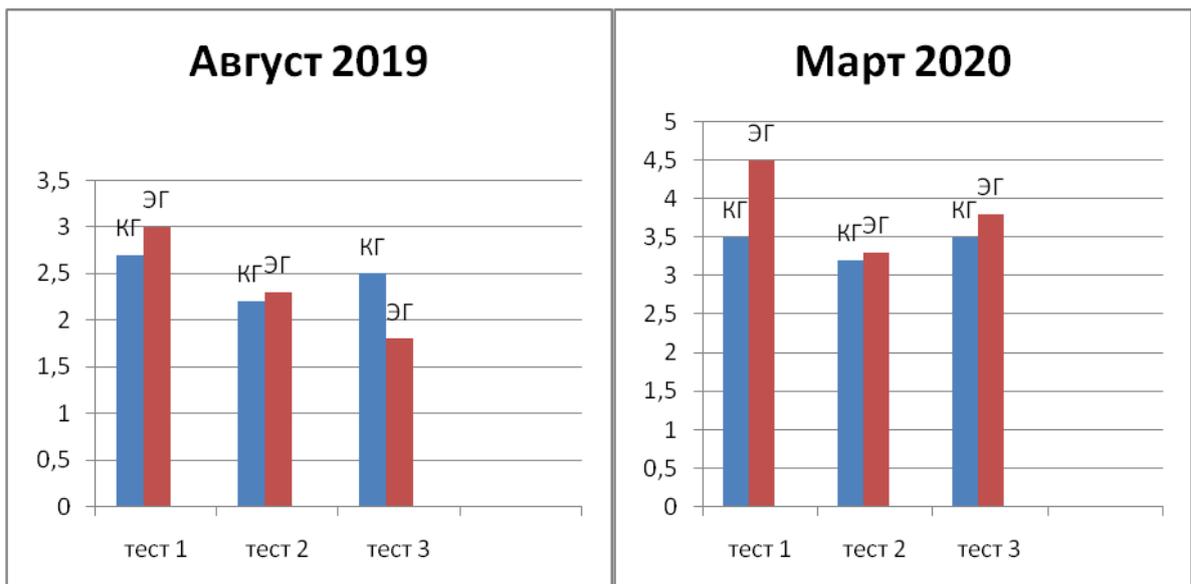


Диаграмма 2. Показатели тестирования упражнений с мячом.

- 1) В 1 тесте с мячом - средняя оценка в начале эксперимента равна 3 балла. Во втором, итоговом тестировании результат повышен до 4,5 балла, что в итоге свидетельствует об улучшении результата - на 50%.
- 2) В 2 тесте - средняя оценка в начале эксперимента составила 2,3 балла. В итоговом тестировании результат достиг - 3,3 балла, что свидетельствует об улучшении результата на 43,4%. В данном тесте отмечается тенденция к

росту показателей, что говорит о правильной дозировке и своевременном внедрении новой методики для повышения техники работы с предметами.

3) В 3 тесте - средняя оценка в начале эксперимента составила - 2,7 балла. В повторном итоговом тестировании результаты были повышены до 3,8 балла, что свидетельствует об успешном и эффективном освоении упражнений на - 40%.

4) В 1 тесте с обручем- средняя оценка в начале эксперимента составила 3 балла. В повторном итоговом тестировании результат был повышен до 3,9 балла, что лучше на - 30%. Анализируя полученные данные, можно отметить и то, что в данном тесте прослеживается небольшая тенденция к росту показателей. Такой результат подтверждает наличие трудности в обучении спортсменок рискам с обручем.

5) В 2 тесте с обручем - средний результат на начало эксперимента составил 2,8, а к концу результат вырос до 4,4. Прирост в процентах составил - 57%,

6) В 3 тесте с обручем - средний показатель равен 2,3. Итоговый показатель достиг - 2,9. Успешность выполнения тестов выросла на 26%, но даже такой небольшой прирост уже показатель успешной работы гимнасток и эффективности разработанного комплекса. Трудность предмета и тела в действующих правилах по художественной гимнастике необходима, и чем больше их - тем выше балл гимнастка получает на соревнованиях.

Анализируя последние результаты, была обнаружена тенденция к росту показателей в тестах с мячом. Повышение результатов с обручем, незначительное по сравнению с 1-м и 2-м тестом, говорит о сложности освоения гимнастками мастерства с обручем, по сравнению с базовыми элементами с мячом, но подтверждает эффективность разработанной методики обучения техническим элементам с предметами в художественной гимнастике. Девочки экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику, в дальнейшем претендуя на перспективу развития своих спортивных результатов и показателей.

Заключение. Одной из главных задач начального обучения современной художественной гимнастике является формирование спортивных навыков владения предметами на основе базовой системы движений. Художественная гимнастика является одним из ациклических, сложно координационных видов спорта, входящих в программу летних Олимпийских игр. Специфика этого вида спорта требует от гимнасток проявления широкого круга умений, навыков и качеств, в том числе развития и совершенствования координационных способностей. Упражнения с предметами являются важным компонентом технической подготовки в художественной гимнастике. Достаточно заметить, что начинающие гимнастки уже с 7-8 лет должны выполнять два упражнения, одно из которых упражнение с предметом.

В классификационной программе, начиная с первого юношеского разряда и включая кандидатов в мастера спорта, 80% всех упражнений составляют композиции с предметами, а гимнастки, выступающие по программе мастера спорта выполняют все пять упражнений с предметами.

Современные условия развития художественной гимнастики ставят перед гимнастками все более сложные задачи по созданию не только технически виртуозных, но эмоциональных, ярких, содержательных и музыкальных композиций с предметами. Усложнения соревновательной программы повлекло к тому, что элементы повышенной трудности должны выполнять не только мастера, но и юные гимнастки, выступающие по программе первого разряда. Все это требует новых подходов к разработке эффективных методик обучения и повышения эффективности всего тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации, так как именно здесь закладывается база для подготовки высококвалифицированных спортсменок.