

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ И ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК 6-7 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Дударевой Влады Владимировны

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика относится к так называемой группе сложнокоординационных видов спорта. Особенностью проявления мастерства в этом виде спорта является овладение сложной и тонкой координацией движений, умение передавать не только общий характер движения, но и его детали.

Примерно двадцать лет назад подготовка спортивного резерва в художественной гимнастике ассоциировалась, как правило, с развитием двигательных способностей: гибкости, координации в сочетании с пластичностью и артистизмом.

**Актуальность темы исследования.** В настоящее время художественная гимнастика является одним из самых распространенных видов спорта в России. Современная гимнастика предъявляет высокие требования к выполнению отдельных элементов. Для многих из них наиболее важен высокий уровень координационных способностей и развития гибкости. Постоянно усиливающаяся конкуренция в мировой гимнастике предполагает, что высокие места будут сохраняться за теми спортсменками, которые будут обладать наивысшим уровнем развития координационных способностей и гибкости, а также смогут эффективно сочетать ее с другими физическими качествами. Соответственно потребуются новые подходы к специальной подготовке гимнасток.

**Проблема исследования** состоит в том, что современная художественная гимнастика ориентирована на возросшие требования к выполнению элементов и теория и практика спорта располагает небольшим количеством научно-обоснованных сведений о методиках развития координационных способностей и гибкости, соответствующим возрастным особенностям юных гимнасток на этапе начальной подготовки.

**Объектом исследования** выступает учебно-тренировочный процесс развития физических качеств в группе начальной подготовки по художественной гимнастике.

**Предметом исследования** является методика развития координационных способностей и гибкости у гимнасток младшего школьного возраста, основанная на использовании упражнений с двумя предметами одновременно, в парах, с использованием дополнительных средств отягощений.

**Цель исследования** заключается в оценке эффективности разработанного комплекса упражнений на развитие координационных способностей и гибкости у юных гимнасток 6-7 лет, основанного на сочетании упражнений с предметами и без предметов.

**Гипотеза исследования** предполагала, что за счет применения в учебно-тренировочных занятиях в группе начальной подготовки разработанного комплекса упражнения у юных гимнасток 6-7 лет значительно повысится уровень развития координационных способностей и гибкости, что в свою очередь позволит улучшить качество выполнения гимнастических элементов и повысит их спортивное мастерство.

**Задачами исследования**, поставленными в работе, являются:

1. Изучение состояния проблемы развития координационных способностей и гибкости в художественной гимнастике на основе теоретического анализа литературы.
2. Разработать комплексы упражнений, направленных на развитие данных физических качеств у гимнасток на этапе начальной подготовки.
3. С помощью эксперимента определить эффективность использования предложенной программы подготовки в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток.

Для достижения поставленных задач применялись следующие **методы исследования**:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что предложенный комплекс может быть использован в работе секций, а также тренерами на занятиях по художественной гимнастике для развития координационных способностей и гибкости у юных спортсменок младшего школьного возраста.

**Новизна исследования** заключалась в разработанных комплексах упражнений с использованием предметов и без предметов, направленных на развитие координационных способностей и гибкости у юных гимнасток на этапе начальной подготовки.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Педагогическое исследование проходило на базе Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа Центральная» Энгельсского муниципального района Саратовской области в группе начальной подготовки под руководством Горбуновой Светланы Александровны.

**Структура выпускной квалификационной работы:** определяется задачами исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы в количестве 49 источников и приложения.

## Краткое содержание работы

Для достижения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов.

*Теоретический анализ научно-методической литературы* осуществлялся с целью подробного изучения вопроса развития координационных способностей и гибкости в художественной гимнастике. Помимо специальной литературы по физической культуре и спорту, анализу подверглись материалы по физиологии, психологии и методологии преподавания. В общей сложности было изучено 49 источников.

Литературный анализ выявил, что за последние годы было проведено значительное количество исследований, направленных на изучение закономерностей развития координации движений и гибкости, и ее проявлений в разнообразных условиях двигательной деятельности. В данных работах рассматривались разные аспекты представленной проблемы. А именно:

- определялось воздействие функционального состояния отдельных структурных элементов (связок, мышц, суставов и т.д.) на подвижность суставов;
- сравнивались возрастные изменения отдельных структурных элементов и их воздействие на амплитуду движения в суставах;
- сравнивались наиболее известные методы растягивания мышц и суставов, применяемых на разновозрастном контингенте занимающихся и разного уровня подготовленности и т.д.

В имеющихся научно-методических исследованиях рассматривались, как правило, методики и средства развития гибкости, и координации

движений, применяемые в учебно-тренировочном процессе гимнасток на этапе спортивного совершенствования или высококвалифицированных спортсменок. Таким образом, на основании теоретического анализа научно-методической литературы была разработана программа, направленная на развитие данных физических качеств у гимнасток младшего школьного возраста, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Таким образом, анализ и обобщение научно-методических источников, а также специализированной литературы, консультирование с тренерами и спортсменами дают основание утверждать, что в настоящий момент в планировании учебно-тренировочного процесса гимнасток на этапе начальной подготовки обозначились новые подходы, связанные с использованием определенного рода упражнений на разных этапах круглогодичной тренировки.

*Педагогическое наблюдение* осуществлялось за учебно-тренировочным процессом юных гимнасток 6-7 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки. В период педагогического наблюдения проводился контроль за развитием координационных способностей и гибкости у юных гимнасток. Анализировался арсенал упражнений, которые способствуют развитию данных физических качеств у спортсменок.

*Педагогическое тестирование* применялось в процессе исследования для установления уровня развития координационных способностей и гибкости у спортсменок до и после эксперимента. Тестирования физических качеств является важным организующим и направляющим фактором в процессе подготовки спортсменок. Таким образом, показателем уровня развития общей физической подготовленности гимнасток является успешная сдача ими тестов.

Педагогическое тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента.

Процедура тестирования проводилась в один день с учетом требований программы.

Педагогический эксперимент проводился с целью подтверждения поставленной в работе гипотезы. В процессе опытно-экспериментальной части исследования были отобраны 20 девочек 6-7 лет, тренирующихся в секции по художественной гимнастике на этапе начальной подготовки. 10 девочек составили экспериментальную группу и 10 девочек, соответственно, – контрольную группу. Учебно-тренировочные занятия проводились три раза в неделю, продолжительность занятия – 90 минут.

Спортсменки контрольной группы тренировались по традиционной программе спортивной школы. В процесс подготовки спортсменок экспериментальной группы был внедрен разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей и гибкости у гимнасток 6-7 лет.

Организация эксперимента осуществлялась по следующей схеме:

- предварительное тестирование (октябрь 2019 года);
- проведение занятий по экспериментальной программе;
- контрольное тестирование (февраль 2020 года).

Математическая обработка результатов. Рассчитывались следующие математические параметры:

- вычисление средней арифметической величины:

$$M(X) = (\sum V) / n, \quad \text{где:}$$

$\sum$  – знак суммирования;

V – полученные в исследовании значения, варианты;

n – количество испытуемых (вариант).

- вычисление среднего квадратического отклонения:

$$\delta = \pm (V \max - V \min) / k, \quad \text{где:}$$

$\delta$  – среднее квадратическое отклонение;

V max – наибольшее значение варианты;

$V_{\min}$  – наименьшее значение варианты;

$k$  – коэффициент, определяемый по таблице «Коэффициентов  $k$  для вычисления среднего квадратического отклонения по амплитуде вариационного ряда» (упрощенный вариант таблицы Л. Типпетта).

– вычисление средней ошибки среднего арифметического ( $m$ ):

$$m = \delta / \sqrt{n}, \text{ где}$$

$\delta$  – среднее квадратическое отклонение;

$n$  – количество испытуемых (вариант).

– вычисление средней ошибки разности ( $t$  – критерий Стьюдента):

$$M(X)_1 - M(X)_2$$

$$t = C = n_1 + n_2 - 2$$

$$\sqrt{m_{1,2} + m_{2,2}} \text{ где,}$$

$C$  – число степеней свободы вариаций от 1 до  $\infty$ , которые равны числу наблюдений без единицы ( $C = n - 1$ ).

$t$  – коэффициент достоверности различий.

$P$  – коэффициент (уровень) достоверности различий определялся по таблице вероятностей  $P / t / \geq / t_1 /$  по распределению Стьюдента. Различия считались достоверными в случае, если  $P$  – меньше или равно 0,05.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа Центральная» Энгельсского муниципального района Саратовской области в группе начальной подготовки под руководством Горбуновой Светланы Александровны.

Период проведения педагогического эксперимента: октябрь 2019 года – февраль 2020 года.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа.

Первый этап (май-сентябрь 2019 года) заключался в проведении теоретического анализа научно-методической, специализированной литературы, а также Интернет-источников по теме исследования. В этот период был осуществлен подбор тестов для оценки уровня развития



координационных способностей и гибкости у гимнасток на этапе начальной подготовки.

На втором этапе (сентябрь 2019 года – февраль 2020 года) разрабатывалась программа развития координационных способностей и гибкости у юных гимнасток. Также проводилось педагогическое наблюдение и предварительное тестирование испытуемых с целью установления у них исходного уровня развития тестируемых качеств. После этого осуществлялась экспериментальная работа с внедрением разработанных комплексов упражнений в учебно-тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы. После пяти месяцев занятий по предложенной программе, было осуществлено контрольное тестирование и сравнение полученных результатов для определения их динамики и процента прироста результата относительно начального уровня – предварительного тестирования.

На третьем этапе (апрель-май 2020 года) исследования обобщались и систематизировались материалы опытно-экспериментальной работы, теоретические обосновывались и оформлялись материалы исследования в виде выпускной квалификационной работы.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Теоретический анализ научно-методической литературы по вопросу проблемы развития координационных способностей и гибкости в художественной гимнастике показал, что на этапе начальной подготовки одним из важных условий в занятиях с юными гимнастками является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость и координация движений.

В имеющихся научно-методических исследованиях рассматривались, как правило, методики и средства развития координационных способностей

и гибкости, применяемые в учебно-тренировочном процессе гимнасток на этапе спортивного совершенствования или на уровне высококвалифицированных спортсменок. В художественной гимнастике большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию гибкости и координационных способностей, поскольку эти качества имеют решающее значение в достижении высоких спортивных результатов. От уровня их развития напрямую зависят показатели соревновательной деятельности.

При целенаправленном развитии гибкости спортсменки легче осваивают выполнение всех видов гимнастических упражнений – наклонов, равновесий, прыжков, волн. При осуществлении целенаправленного развития и совершенствования координационных способностей юные спортсменки быстрее и более рационально овладевают различными двигательными действиями.

Теоретический анализ научно-методической литературы позволил разработать программу, направленную на развитие исследуемых физических качеств у гимнасток, занимающихся на этапе начальной подготовки. Программа состояла из нескольких комплексов упражнений, направленных на развитие вестибулярной устойчивости и равновесия, на развитие чувства реагирования, ориентирования и согласования.

Программа на развитие гибкости состояла из двух комплексов упражнений. Комплекс №1 использовался в конце подготовительной части занятия, а комплекс №2 применялся в начале основной части. Положительный эффект от представленных комплексов достигался за счет:

- выполнения упражнений до ощущения легкой болезненности в мышцах при растягивании;
- выполнения разных по характеру упражнений: динамических (пружинистые, маховые и т.д.) и статических (сохранение максимальной амплитуды при разных позах);

- выполнения упражнений с отягощением и без него, а также в паре с партнером;
- использования повторного метода. Все упражнения выполнялись сериями по 8-16 повторений при каждом повторе.

На основе предварительного тестирования было установлено, что уровень развития гибкости и координации движений у спортсменок находился на средних показателях. Предложенная программа упражнений оказала положительный эффект на уровень двигательной подготовленности гимнасток и обеспечила результативность учебно-тренировочного процесса.

Комплексный набор средств, методов и методических приемов, направленный на развитие гибкости и координации движений в процессе педагогического эксперимента позволил достоверно повысить уровень двигательной подготовленности юных гимнасток. Достоверный прирост результатов наблюдается во всех проведенных тестах.

Таким образом, была подтверждена гипотеза, что за счет применения в учебно-тренировочных занятиях в группе начальной подготовки разработанного комплекса упражнения, у юных гимнасток 6-7 лет значительно повысился уровень развития координационных способностей и гибкости, что в свою очередь позволит улучшить качество выполнения гимнастических элементов и в целом повысить уровень их спортивного мастерства.