

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ОТБОРА И НАБОРА ДЕТЕЙ
В ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ГИМНАСТИКУ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 424 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Васильевой Александры Евгеньевны

Научный руководитель

Ст. преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Общая характеристика работы.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем проблему отбора и набора детей в художественную гимнастику.

В последние годы художественная гимнастика стала чрезвычайно популярным видом спорта. Нет города или крупного посёлка городского типа, где бы ни занимались этим видом спорта. Сама гимнастика невероятно красивое и завораживающее зрелище. Ко всему прочему, этот вид спорта имеет массу положительных моментов. К ним относится формирование хорошей осанки и красивой фигуры, стройность, гибкость и растяжка, прививание дисциплинированности и ответственности, развитие воли и характера, самостоятельность, терпеливость и выносливость, а также развитие музыкальных способностей и хорошей памяти. Благодаря этому, большинство людей стараются отдать своих детей именно в секции, кружки или спортивные клубы по художественной гимнастике исходя из всех вышеперечисленных плюсах данного вида спорта. Помимо всех положительных моментов следует помнить, что это не лечебная физкультура, а большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат и в том числе на позвоночник. Тренера руководствуются одним из главных критериев отбора – не допускать к занятиям ребенка больного сколиозом средней степени и тяжелой степени. Также это касается и деток с избытком лишнего веса.

Актуальность, представленного нами исследования, определяет существование социального заказа общества на организацию достижения высоких результатов спортсмена, которые без специального отбора в избранный вид спорта недостижимы. Отбор детей в группы начальной подготовки по художественной гимнастике происходит с учетом генетически предрасположенных занимающихся к данному виду спорта. Методика спортивного отбора позволяет выявить более перспективных гимнасток, которые способны показывать высокие результаты в специальной физической подготовке и соревновательной деятельности. Одним из основных моментов, определяющих спортивные успехи ребенка, является

обладание особенными морфологическими данными в сочетании с физическими и психологическими способностями. Неадекватный выбор вида спортивной деятельности для ребенка сопровождается достижениями менее высокого уровня спортивного мастерства, неутешительным прогнозом перспективности и остановкой роста спортивного мастерства в связи с исчерпанием генетических резервов организма. Поэтому для отбора в спорт высших достижений важна не только диагностика о соответствии природных задатков и способностей, но и объективный прогноз их развития, возможность на начальном этапе подготовки предвидеть те ведущие факторы, которые обеспечат высокий и стабильный результат.

Цель исследования – разработка методики отбора детей 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой на начальном этапе спортивной подготовки.

Объектом исследования - является процесс спортивной подготовки гимнасток начального этапа обучения.

Предмет исследования – методика отбора детей на начальном этапе спортивной подготовки в группы художественной гимнастики.

На основании поставленной цели были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Изучить требования, на основании литературных источников, к перспективности детей для занятий художественной гимнастикой с учетом современных тенденций развития данного вида спорта;
2. Разработать методику отбора детей для занятий художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки и экспериментально проверить эффективность методики спортивного отбора на начальном этапе спортивной подготовки детей 6-7 лет для занятий художественной гимнастикой.
3. Посредством эксперимента доказать эффективность методики спортивного отбора.

Представленные задачи определили выбор **методов исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Сравнительный анализ результатов исследования.

Гипотеза исследования. Предположим, что использование в учебно-тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет предложенной методики отбора, основанной на специальных упражнениях, включенных в итоговое контрольное тестирование для выявления специальных и общих физических качеств спортсменок, будет способствовать более эффективному отбору перспективных кандидаток для занятий на начальном этапе спортивной специализации, как следствие повысит результативность их соревновательной деятельности.

Практическая значимость данной работы определяется результатами исследования, которые могут быть использованы тренерами-преподавателями при подготовке спортсменов на начальном этапе подготовки.

В первой главе «Теоретический анализ научно-методической литературы по теме бакалаврской работы» рассматриваются вопросы о спортивном отборе кандидатов для занятия спортом, его цели и задачи. Дается определение спортивного отбора, как комплекса мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Определяется значение спортивной ориентации и методики спортивного отбора в художественную гимнастику на начальном этапе подготовки, а так же рассматриваются средства и методы предварительной подготовки юных гимнасток. В своей работе я опиралась на труды Винер-Усмановой, И.А., Розина Е.Ю., Плешкань А.В., Карпенко, Л.А.,

Нигматулиной, Ю.Р. (5, 6, 7, 17, 19, 22, 30, 32) Все они уделяли большое значение особенностям отбора и набора детей в художественную гимнастику.

Во второй главе «Экспериментальное доказательство организационно-методических особенностей отбора и набора в художественную гимнастику» рассматривается и изучается проблема отбора юных гимнасток на примере набранной группы начальной подготовки. Мы на практике наблюдаем результативность метода спортивного отбора в художественную гимнастику на этапе начальной подготовки, который использовался нами для отбора наиболее перспективных кандидаток для результативных занятий данным видом спорта. Подробно описано тестирование физических способностей, как метод отбора, на предварительном и итоговом этапе исследования. Раскрываются основные физические качества, которые крайне необходимы потенциальным гимнасткам для занятий художественной гимнастикой на профессиональном уровне.

Основное содержание работы.

Художественная гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, который требует от спортсмена не только всестороннего физического развития, но прежде всего проявления силы воли и характера, трудолюбия, решительности и смелости в совокупности с грацией, пластикой и эстетичностью. Его спецификой является выполнение большого количества сложных технических движений телом и гимнастическими предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыкальное сопровождение.

Спортивная подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и тренировки занимающихся, где спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения композиций под музыку.

При отборе и определении пригодности детей к занятиям

художественной гимнастикой объектом внимания тренеров становятся, прежде всего, факторы, которые поддаются количественной оценке. К ним можно отнести следующие:

1. Физическое развитие и особенности телосложения.
2. Состояние и развитие физических качеств:
 - а) скоростно-силовых (быстроты и прыгучести);
 - б) мышечной силы;
 - в) гибкости, подвижности в суставах (активной и пассивной).
3. Координация движений.
4. Вестибулярная устойчивость. Основной метод начального отбора — тестирование (измерение) задатков и уровня развития физических качеств.

В настоящей работе были проведены исследования показателей физической подготовленности потенциальных гимнасток для отбора в группы художественной гимнастики на этапе начальной подготовки, динамики ее развития в результате учебно-тренировочного процесса, и итогового тестирования с дальнейшим распределением юных гимнасток.

Наше исследование проходило 01.09.2019 – 20.01.2020 года на базе ЦСШ г. Саратова. В эксперименте приняло участие 20 девочек младшего школьного возраста – 6-7 лет. Все испытуемые, набранные по визуальным и генетическим признакам, были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы с помощью антропометрических измерений и морфологических данных. Учебно-тренировочный процесс юных гимнасток, экспериментальной и контрольной группы проводился по одной и той же программе обучения на этапе начальной подготовки, утвержденной в ЦСШ в отделении художественной гимнастики. Занятия проводились 3 раза в неделю продолжительностью 90 минут (2 академических часа) на протяжении 5 месяцев.

Перед началом педагогического эксперимента были проведены предварительные тестирования по определению уровня физических

способностей у испытуемых девочек контрольной и экспериментальной групп.

Повторное тестирование, направленное на выявление уровня специальной и физической подготовленности девочек 6-7 лет, для отбора занимающихся в художественную гимнастику на этапе начальной подготовки, было проведено по окончанию педагогического эксперимента – в январе 2020 года.

Тестирование проводилось с целью научного обоснование методики отбора детей 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой на начальном этапе спортивной подготовки. Тестирование физических качеств, занимающихся состояло из 10 контрольных упражнений. Из них 5 являлись стандартными для групп начальной подготовки – на оценку гибкости, подвижности тазобедренных и плечевых суставов, оценку скоростно-силовых способностей, вестибулярной устойчивости. Для оценки специальной физической подготовленности были отобраны 5 контрольных упражнений, которые отмечены как достаточно информативные показатели важных качеств в художественной гимнастике. Упражнения в тестировании оценивались по 5 бальной системе. Гимнастки набравшие менее отметки «удовлетворительно» по кол-ву баллов, могут продолжить заниматься гимнастикой в так называемой группе здоровья.

Зачисление в ГНП-1 проводится по сумме баллов:

«Отлично» - 65 – 70 баллов

«Хорошо» - 57 – 64 баллов

«Удовлетворительно» - 50 – 56 баллов

«Складка» (сед согнувшись): сесть на ягодицы выпрямить ноги вперед, стопы натянуть, колени выпрямить так, чтобы вся нижняя часть бедра прижималась к полу. Выполнить наклон вперед с прямой спиной и выпрямленными руками. Максимально прижаться туловищем к ногам, ладони прижать к полу по обе стороны от стоп, при этом соблюдая всю технику выполнения.

«Шпагат» (поперечный, правая и левая нога): Поперечный шпагат – сесть на ягодицы и максимально развести обе ноги в стороны до образования ровной линии от одной стопы к другой. Ноги в коленях всегда прямые, а стопа натянута параллельно полу. Продольный шпагат на правую и левую ногу – встать на колени, правую (левую) ногу выпрямить вперед, прямыми руками опереться на пол по обе стороны от правой (левой) ноги. Выпрямляя заднюю ногу, стоящую на колене, разъехаться в продольный шпагат до полного приземления на пол. При этом очень важно соблюсти правильность шпагата, не позволять тазобедренным суставам разворачиваться в стороны, сидеть ровно на двух бедрах, ноги всегда держать выпрямленными. Для фиксации упражнения прямые руки поднимаются в стороны.

«Мост» (из положения лежа): лежа на спине принять исходное положение для выполнения упражнения. Ноги согнуты в коленях и слегка разведены, стопы прижаты к полу близко к ягодицам. Руки согнуты в локтях, ладони прижаты к полу близко к плечевому суставу каждой руки. Выпрямляя руки и ноги, совершается толчок от пола в стойку животом кверху. Фиксация положения в стойке на прямых руках и ногах в прогибе головой назад.

«Рыбка»: лежа на животе совершить прогиб назад, упираясь прямыми руками в пол. В прогибе согнуть ноги в коленях таким образом, чтобы стопы касались головы. Фиксация положения, колени вместе, сильный прогиб, обязательно касание.

«Лодочка»: лежа на животе руки и ноги выпрямлены и собраны вместе. Выполнить одновременно поднятие рук и ног от пола на максимальную высоту и зафиксировать положение не разводя конечностей.

«Уголок»: лежа на спине вытянуть руки и ноги вниз. Выполнить поднятие туловища и прямых ног до прямого угла, руки вытянуть вперед параллельно полу. Зафиксировать положение не сгибая и не опуская конечностей.

«Цапля»: стоя на одной прямой ноге по очереди выполняется равновесие,

вторая нога согнута коленом вперед, прямые руки в стороны. Упражнение выполняется 10 секунд с открытыми и 5 секунд с закрытыми глазами.

«Прыжки в высоту»: выполняются прыжки с сильным толчком от пола ноги вместе. При этом ноги гимнастки в полете всегда натянуты как в коленях так и в стопах. Высота определяется в момент полета расстояние от пола до стопы.

«Выкруты рук со скакалкой»: взять за края скакалку, сложенную в четыре раза пополам. Выпрямить руки и натянуть скакалку. Совершается выкрут плечевого сустава со скакалкой, прямые руки с натянутой скакалкой переводим назад, через верх за спину. Тем же путем возвращаем руки со скакалкой обратно вперед. Выкрут двумя плечевыми суставами должен выполняться одновременно, руки всегда прямые.

«Прыжки со скакалкой» (вперед и назад): выполняется прыжок от пола с вращением скакалки в момент полета. Руки со скакалкой выпрямлены, ноги в момент полета натянуты как в коленях, так и в стопе. 10 прыжков вперед (назад) с прохождением в прыжке через скакалку без остановки.

На начальном этапе исследования в сентябре 2019 года средние показатели физической подготовленности не имели большой разницы у юных гимнасток контрольной группы от экспериментальной группы, что впоследствии не позволяет нам достоверно определить потенциально подходящего ребенка для занятий данным видом спорта. Подводя итоги 5 месяцев обучения, было проведено итоговое тестирование уровня физических способностей потенциальных гимнасток. В результате экспериментальная группа, набранная исключительно по антропометрическим и морфологическим показателям, приближенным к идеальным для художественной гимнастики, показали более высокий результат в успеваемости, чем контрольная группа, интенсивность обучаемости которой значительно уступает.

Таким образом, результаты исследований позволяют выявить прирост показателей физических способностей гимнасток экспериментальной группы в целом на 36% от результатов предварительного тестирования, а контрольной группы на 15%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе эксперимента группа, набранная по визуальным и генетическим признакам, с помощью антропометрических измерений и морфологических данных была разделена на контрольную и экспериментальную группу. Экспериментальную группу составили занимающиеся, которые были выделены как наиболее перспективные. Контрольную группу составили дети, которые не были отмечены как перспективные, но имели желание заниматься данными видом спорта. Через 5 месяцев занятий проводилось контрольное тестирование обеих групп по показателям общей физической подготовки и специальной физической подготовки. В результате тестирования были выявлены достоверно значимые различия между экспериментальной и контрольной группой в оценке общей физической подготовки, но более выраженное отличие замечено в показателях общей специальной подготовки гимнасток.

В соревновательной деятельности при выполнении упражнений гимнастками экспериментальной группы были показаны более высокие результаты, по сравнению с результатами гимнасток из контрольной группы.

Прирост показателей физических способностей гимнасток экспериментальной группы в целом на 36% от результатов предварительного тестирования, а контрольной группы на 15%. Занятия с экспериментальной группой показали наибольшую эффективность, при этом из 10 гимнасток экспериментальной группы 8 человек даже выполнили норматив 3 юношеского разряда, в то время как из 10 человек контрольной группы только 2 выполнили данный норматив. Таким образом, данная разработанная методика спортивного отбора детей для занятий художественной гимнастикой является достаточно эффективной. В результате эксперимента занимающиеся экспериментальной группы показали высокие результаты в специальной физической подготовке и соревновательной деятельности.