

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«АКРОБАТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОДГОТОВКИ В  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 3 курса 332 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Мареевой Юлии Валерьевны

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2022

## **Методы и организация исследования**

### **Методы исследования**

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- Анализ литературы.
- Педагогический эксперимент
- Методы математической статистики
- Разработка программы.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов. Изучение и анализ специальной научно-методической литературы проводился с целью обобщения имеющихся данных, близких по тематике нашему исследованию, результатом чего стало обоснование проблемной ситуации и актуальности избранной темы, определение цели и конкретных задач.

Были изучены монографии, учебные пособия, методические разработки, статьи в научных сборниках и периодической печати. Основное внимание уделялось изучению координационных способностей, их развитие средствами акробатики у девочек 6-9 лет.

2. Педагогический эксперимент. Возможность проверить правильность выдвинутой нами гипотезы исследования путем применения методики, направленной на внедрение элементов акробатики в художественную гимнастику, что может качественно повысить уровень их способностей к ориентированию в пространстве и способностей к вестибулярной устойчивости и чувствительности.

Педагогический эксперимент проводился ЦДЮСШ Олимпийского резерва г. Саратов.

Период исследования сентябрь 2021 – февраль 2022 гг., контингент участников – девочки, которые до эксперимента занимались художественной гимнастикой, возраст – 3-9 лет. Этот возраст был выбран по нескольким причинам.

В период младшего школьного возраста у детей происходит совершенствование физических качеств, также дети начинают лучше усваивать различные двигательные движения. В этом возрасте трудно дается разучивание и формирование базы основных упражнений, но если ребенок справляется с поставленными перед ним задачами, то в дальнейшем развитие гибкости и изучение новых двигательных упражнений будет не трудным.

Для формирования и развития физических качеств младшим школьникам необходима постоянная двигательная активность и систематические тренировки. На момент начала обучения учитель должен обладать знаниями об особенностях данного возраста и учитывать их при составлении занятий.

Так как в этом возрасте дети более пластичны им проще заложить базу основных упражнений. По мнению Зубова О.И. дети младшего школьного возраста развиваются равномерно. К данному процессу он относит все

системы развития ребенка: это и изменение веса и роста ребенка, его выносливость и объем легких.

У младших школьников окостенение позвоночника грудной клетки и конечностей только начинает происходить. О.И Зубова считает, что педагогу необходимо это учитывать для учащихся 8-9 лет окостенения кисти ещё не закончено, поэтому им очень сложно выполнять точные движения кистей рук.

Младший школьный возраст — благоприятный период для начала занятий спортом. С учетом особенностей организма детей и подростков, на основе научных данных о возрастных особенностях развития двигательных качеств, установлены возрастные нормы для начала занятий различными видами спорта.

Во-первых, это самый подходящий возраст для воспитания и развития координационных способностей. Во – вторых, известно, что наиболее эффективными средствами для их развития являются подвижные игры, гимнастические, акробатические и игровые упражнения. Всего участников было 12 девочек.

Для обоснования эффективности применения методики, направленной на развитие координационных способностей у девочек 3-9 лет проводились занятия по акробатике, по методике, представленной в пункте 3.2 данной работы.

Для эксперимента были взяты две группы (контрольная и экспериментальная) по 6 девочек, тренирующихся по программе художественной гимнастики.

В экспериментальной группе для изучения акробатических элементов выделяется отдельное время (час тренировки) систематически и в некоторые дни с тренером по акробатике для изучения акробатических вращательных элементов и укрепления силы спины и рук, в контрольной группе тренируют акробатические элементы только в рамках разминки, ОФП и готовых соревновательных программах.

3. Тестирование, включало в себя контрольные упражнения, которые были применены для выявления оценки уровня развития координационных способностей у акробатов.

а) Разучивания простых изолированных элементов, включающих в себя:

1. Кувырок вперед
2. Кувырок назад
3. Колесо
4. Валяшка
5. Перекаты
6. Упрощенные перевороты на коленях вперед и назад

б) Разучивания серий акробатических элементов и интересных соединений акробатики, включающих в себя:

1. Козлик вокруг себя, переворот вперед с опусканием на пол и перекал на колени.

2. Перевороты на одной руке
3. Бочка
4. Слитное соединение акробатических элементов.

### **Организация исследования**

Работа проводилась в несколько этапов:

На первом этапе проводился литературный поиск по теме исследования. Выбор литературных источников по теме исследования проводился на базе фундаментальной библиотеки и сети Интернет.

Определялись объект и предмет исследования. Разрабатывалась гипотеза исследования, методика тестирования. Изучался опыт тренеров, работающих с детьми в спортивной акробатике.

На втором этапе проводился педагогический эксперимент, проходило тестирование детей на определение у них уровня развития координационных способностей, изучение и анализ полученных данных.

Группа детей была разделена на две подгруппы - контрольную и экспериментальную. В каждой группе было по 6 девочек.

В контрольной группе ничего не изменилось, дети продолжали заниматься исключительно в рамках заданной программы.

В экспериментальной группе занятия проводились для изучения акробатических элементов выделяется отдельное время (час тренировки) систематически и в некоторые дни с тренером по акробатике для изучения акробатических вращательных элементов и укрепления силы спины и рук.

На третьем этапе было проведено повторное тестирование координационных способностей среди детей двух подгрупп.

С целью развития и совершенствования гибкости необходимо методически верно определить оптимальных пропорций в использовании упражнений, направленных на растягивание, также важна правильная дозировка нагрузок.

Развитие гибкости у испытуемых контрольной группы проводилось по рабочему плану тренера в соответствии с действующей программой ЦДЮСШ Олимпийского резерва.

Занятия проводились три раза в неделю по два часа.

В контрольной группе упражнения направленные на развитие гибкости включались, только в подготовительной части тренировок, после упражнений на разогревание. Внимание контрольной группы направлялось на развитие гибкости по общепринятой методике.

Содержание учебно – тренировочного процесса по развитию гибкости в экспериментальной группе осуществлялось по разработанной нами программе развития гибкости с использованием упражнений стретчинга.

Для достижения наибольшего эффекта, применялись упражнения на гибкость в тренировке дважды: в подготовительной части занятия после разогрева и в самом конце тренировки на фоне утомления. На первом этапе

эксперимента (сентябрь-ноябрь) испытуемые экспериментальной группы выполняли комплекс упражнений поочередно.

Развитие гибкости происходит постепенно. Дозировка упражнений, которые направлены на развитие гибкости, должна быть не большой, но систематической, то есть упражнения должны быть использованы на каждом занятии.

Также необходимо включение данных упражнений в утреннюю гимнастику. Перед выполнением упражнений, направленных на повышение подвижности суставов, необходимо проведение разминки с целью разогревания мышц. Для развития гибкости использовались такие упражнения на растягивание динамического характера, включающие в себя различные махи и упражнения пружинистого характера, а также упражнения статического характера, то есть упражнения, при которых необходимо сохранение амплитуды в различных позах.

В состав комплексов упражнений, развивающих подвижность в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, входят активные и пассивные упражнения. Также необходимо увеличение нагрузки в упражнениях на гибкость, достигаемой путем увеличения количества выполняемых упражнений и числа их повторений.

В процессе выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости, перед ребенком ставится конкретная цель.

Результаты определялись по среднему арифметическому показателю подготовки школьников по следующей формуле:

$$M = \frac{1+2+3+\dots+n}{n}$$

где,  $n$  – количество школьников,  $M$  – среднее арифметическое.

Затем вычислялось среднее квадратичное отклонение (стандартное отклонение) по формуле:

$$\delta = \frac{V_{\text{макс.}} - V_{\text{мин.}}}{K}$$
$$\bar{m} = \frac{\delta}{\sqrt{n}}$$

где,  $V_{\text{макс.}}$  – наибольшее значение выборки,  $V_{\text{мин.}}$  – наименьшее значение выборки,

$K$  – коэффициент по таблице.

По таблице коэффициентов  $t$ -Стьюдента, определялось граничное значение  $t$ .

С целью определения уровня развития гибкости у младших школьников, проводились контрольные испытания в виде тестов (Представлено ниже в таблице).

Результаты тестирования проверены на достоверность различий с помощью стандартного метода математической статистики, t-критерием Стьюдента.

Согласно данным, представленным в таблице ниже, показатели гибкости экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента приблизительно одинаковы.

При выполнении теста «Кувырок вперед» в контрольной группе результат составил –  $37,6 \pm 4,5$ , в экспериментальной группе –  $38 \pm 5,1$ .

Выполнение теста «Кувырок назад» выявило следующие результаты: в контрольной группе –  $7,5 \pm 2,83$ , в экспериментальной группе –  $7,6 \pm 2,18$ .

При выполнении теста «Колесо» в контрольной группе результат составил –  $20 \pm 4,47$ , в экспериментальной группе –  $20,9 \pm 4,53$ .

Результаты выполнения теста «Валяшка» в контрольной группе показали –  $22,1 \pm 2,07$ , в экспериментальной группе –  $22,6 \pm 2,65$ .

Результат контрольной группы в тесте «Перекаты» составил –  $4 \pm 2,26$ , а в экспериментальной группе  $4,1 \pm 2,16$ .

Результат контрольной группы в тесте «Упрощенные перевороты на коленях вперед и назад» составил –  $7,8 \pm 2,64$ , а в экспериментальной группе  $7,9 \pm 2,18$ .

Результат контрольной группы в тесте «Козлик вокруг себя, переворот вперед с опусканием на пол и перекат на колени» составил –  $7,8 \pm 2,64$ , а в экспериментальной группе  $7,9 \pm 2,18$ .

Результат контрольной группы в тесте «Перевороты на одной руке» составил –  $37,6 \pm 4,5$ , а в экспериментальной группе  $38 \pm 5,1$ .

Результат контрольной группы в тесте «Бочка» составил –  $20 \pm 4,47$ , а в экспериментальной группе  $20,9 \pm 4,53$ .

Результат контрольной группы в тесте «Слитное соединение акробатических элементов» составил –  $24,1 \pm 2,09$ , а в экспериментальной группе  $22,6 \pm 1,91$ .

По результатам тестирования видно, что показатели гибкости у детей младшего школьного возраста примерно одинаковы, что говорит о недостоверных различиях в контрольной и экспериментальной группах и дает нам возможность проводить эксперимент с использованием разработанной методики, направленной на развитие гибкости у детей 3-9 лет.

В ходе педагогического эксперимента с девочками – гимнастками экспериментальной группы была проведена методическая работа, направленная на повышение уровня развития их координационных способностей, разработаны и проведены комплексы упражнений.

В комплекс были включены упражнения на точность выполнения движений руками и ногами, на развитие и совершенствование координации

движений и ловкости, на равновесие, на тренировку вестибулярного аппарата.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились по общепринятой методике. Юные гимнастки контрольной и экспериментальной групп приняли участие в тестировании с использованием Т – критерия Стьюдента с целью определения уровня развития их координационных способностей.

Результаты показали, что по всем тестам различия в результатах экспериментальной группы выше, чем в результатах контрольной группы.

Несмотря на то, что в контрольной группе, которая занималась по общепринятой методике, практически все показатели уровня развития координационных способностей также возросли по окончании эксперимента, в экспериментальной же группе они стали значительно выше.

Таким образом, результаты эксперимента показывают эффективность проделанной работы. Гипотеза исследования о том, что внедрение в тренировочный процесс гимнасток в возрасте 3–9 лет методики акробатических упражнений на развитие координационных способностей позволит повысить их уровень, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась.

Целью формирующего этапа является развитие гибкости младших школьников с помощью акробатических элементов в гимнастике. Задачи формирующего этапа:

1. Разработать комплексы упражнений, направленных на развитие гибкости младших школьников с помощью партерной гимнастики.
2. Реализовать разработанный комплекс упражнений, оценить результат в конце эксперимента.

На основе теоретических исследований, а также данных констатирующего эксперимента нами были разработаны и реализованы комплексы упражнений, направленные на формирование гибкости младших школьников с помощью партерной гимнастики.

Исходя из темы, в исследовании необходимо было разработать такие комплексы упражнений, которые могли послужить как грамотным пособием для учителя, так и методически правильным инструментом в формировании гибкости младших школьников с помощью акробатических составляющих в гимнастике.

При составлении комплексов были учтены следующие требования:

- конкретность (задание должно иметь конкретную цель с конкретным предметом);
- динамичность (задание должно содержать определённое развитие);
- посильность (уровень сложности задания должен соответствовать возрасту).

## Заключение

Координационные способности представляют из себя функциональные возможности некоторых органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование определенных элементов движений в единое смысловое двигательное действие. Координационные способности направлены на подготовку к усложняющимся условиям жизни и высокому ее темпу.

Художественная гимнастика, по праву считается одним из самых зрелищных видов спорта. Несмотря на то, что это - исключительно женский вид спорта, у него не меньше приверженцев, чем у любого другого вида спорта. В процессе занятий по художественной гимнастике формируются жизненно необходимые двигательные навыки и умения (спортивные и 67 прикладные), приобретаются специальные знания, воспитываются волевые и моральные качества.

В художественной гимнастике у гимнасток 3 – 9 лет координационные способности проявляются в способности гимнасток выполнять упражнения легко, свободно, изящно, а также экономично и точно.

Младший школьный возраст является сенситивным периодом развития гибкости и является самым благоприятным для развития гибкости в целом.

Изучение научно-методической литературы, посвященной проблемам влияния различных видов гимнастики на развитие гибкости, позволило изучить существующие методики, способствующие развитию гибкости и разработать собственную методику с использованием средств партерной гимнастики, направленную на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста.

Сравнительный анализ выполнения тестов испытуемыми контрольной и экспериментальной групп позволил сделать вывод о том, что дети в экспериментальной группе после проведения эксперимента показали более высокие результаты развития гибкости, чем дети в контрольной группе, что говорит об эффективности нашей методики, направленной на развитие гибкости у детей 3-9 лет.

Таким образом, после проведения исследования можно сделать следующие выводы:

- в начале педагогического эксперимента контрольные испытания показали, что испытуемые в контрольной и экспериментальной группах показали примерно одинаковые результаты, которые не имеют достоверных различий при  $\alpha < 0.05$ .

При выполнении теста «Кувырок вперед» в контрольной группе результат составил –  $37,6 \pm 4,5$ , в экспериментальной группе –  $38 \pm 5,1$ .

Выполнение теста «Кувырок назад» выявило следующие результаты: в контрольной группе –  $7,5 \pm 2,83$ , в экспериментальной группе –  $7,6 \pm 2,18$ .

При выполнении теста «Колесо» в контрольной группе результат составил –  $20 \pm 4,47$ , в экспериментальной группе –  $20,9 \pm 4,53$ .



Результаты выполнения теста «Валяшка» в контрольной группе показали –  $22,1 \pm 2,07$ , в экспериментальной группе –  $22,6 \pm 2,65$ .

Результат контрольной группы в тесте «Перекаты» составил –  $4 \pm 2,26$ , а в экспериментальной группе  $4,1 \pm 2,16$ .

Результат контрольной группы в тесте «Упрощенные перевороты на коленях вперед и назад» составил –  $7,8 \pm 2,64$ , а в экспериментальной группе  $7,9 \pm 2,18$ .

Результат контрольной группы в тесте «Козлик вокруг себя, переворот вперед с опусканием на пол и перекаат на колени» составил –  $7,8 \pm 2,64$ , а в экспериментальной группе  $7,9 \pm 2,18$ .

Результат контрольной группы в тесте «Перевороты на одной руке» составил –  $37,6 \pm 4,5$ , а в экспериментальной группе  $38 \pm 5,1$ .

Результат контрольной группы в тесте «Бочка» составил –  $20 \pm 4,47$ , а в экспериментальной группе  $20,9 \pm 4,53$ .

Результат контрольной группы в тесте «Слитное соединение акробатических элементов» составил –  $24,1 \pm 2,09$ , а в экспериментальной группе  $22,6 \pm 1,91$ .

По результатам тестирования видно, что показатели гибкости у детей младшего школьного возраста примерно одинаковы, что говорит о недостоверных различиях в контрольной и экспериментальной группах и дает нам возможность проводить эксперимент с использованием разработанной методики, направленной на развитие гибкости у детей 3-9 лет.

Педагогический эксперимент и анализ результатов проведенного тестирования подтвердили справедливость выдвинутой гипотезы исследования о том, что использование акробатических комплексов в художественной гимнастике позволит повысить уровень гибкости у детей 3-9 лет.

Произошедшие изменения достоверно различны в экспериментальной и контрольной группах при уровне значимости  $\alpha$ .

На основании изложенного можем сделать заключение, что поставленная в самом начале работы цель достигнута, задачи все решены.