

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ В  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

**АВТОРЕФЕРАТ**

Магистерской работы

По направлению 49.04.01

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Студентки 3 курса 341 группы

Головки Светланы Игоревны

**Научный руководитель**

Доцент, к. п. н.

\_\_\_\_\_

О.В. Ларина

подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2022

## Общая характеристика работы

**Актуальность исследования.** В современных условиях неуклонно растут реальные возможности для гармонического развития подрастающего поколения. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий представляет собой наиболее актуальную задачу для большого круга специалистов. Таким образом, актуальность исследования обусловлена противоречием между запросом современного общества на всесторонне развитое подрастающее поколение и необходимым уровнем физической подготовленности, а также недостаточной научной разработанностью проблемы повышения уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Потребность теории и практики физического воспитания в подобного рода знаниях для решения указанной выше проблемы предопределила тему настоящего исследования: «Исследование физического развития девочек 7-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительной секции».

**Цель исследования:** исследовать особенности физического развития девочек в возрасте 7-9 лет в процессе занятий художественной гимнастикой оздоровительной направленности.

**Объект исследования** – тренировочные занятия по художественной гимнастике в спортивно оздоровительной секции.

**Предмет исследования** – показатели физического развития (антропометрические и функциональные показатели) девочек 7-9 лет в процессе занятий художественной гимнастикой оздоровительной направленности.

**Гипотеза исследования.** Процесс физического развития девочек младшего школьного возраста занимающихся художественной гимнастикой оздоровительной направленности будет осуществляться более успешно, если:

– будет осуществлен учет возрастных особенностей и уровень развития физических качеств у детей младшего школьного возраста;

- использовать контроль, включающий критерии оценки физического развития девочек младшего школьного возраста;

- использовать современные технологии оздоровительной направленности, способствующие гармоничному физическому развитию девочек младшего школьного возраста.

Для достижения цели с учетом гипотезы исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить литературные источники по проблеме физического развития девочек 7-9 лет в процессе оздоровительных занятий художественной гимнастикой.
2. Определить физические качества, отвечающие требованиям художественной гимнастики
3. Исследовать антропометрические и функциональные особенности организма девочек 7-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительной секции.
4. Экспериментально оценить динамику показателей физического развития девочек 7-9 лет в процессе занятий художественной гимнастикой.

**Методологической и теоретической основой исследования** послужили основные положения теории и методики физического воспитания, в частности:

- концептуальные положения в области теории физического воспитания и спортивной тренировки [В.К. Бальсевича, М.С. Бриль, Д.Д. Донского, Ю.В. Верхошанского, Ю.Д. Железняк, В.М. Зациорского, В.Б. Коренберга, Л.П. Матвеева, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, В.И. Ляха, И.П. Ратова, В.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, В.С. Фарфеля, В.П. Филина, Н.А. Фомина);

– теория и методика развития физических качеств (В. М. Зациорский, В. Н. Платонов);

– теоретические основы формирования соразмерности развития физических качеств (М. Я. Набатникова, Н. Г. Озолин, В. Г. Конестяпин, А. И. Пьянзин);

- теория и методика художественной гимнастики (Винер-Усманова И.А., Карпенко Л.А., Кувшинникова С.А., Лисицкая Т.С., Степанова И.А.; и др.).

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогические тестирования; математико-статистическая обработка полученных результатов.

**Достоверность полученных результатов** обеспечена методологической базой исследования, адекватностью используемых методов задачам, репрезентативностью эмпирического материала и корректностью статистической обработки.

**Организация исследования:** Исследование проводилось на базе оздоровительного комплекса в спортивно-оздоровительной группе по художественной гимнастике «Сияние».

**Научная новизна исследования:** заключается в следующем:

– получены новые данные о соразмерности развития физических способностей и их динамике в процессе занятий в спортивно-оздоровительной группе "Сияние";

– разработана методика совершенствования физических способностей с учетом их уровня и соразмерности у детей младшего школьного возраста, отличительными особенностями являются акцентированное тренирующее воздействие, направленное на развитие физических качеств, определяемых по результатам предварительного и этапного тестирования; использование группы испытуемых в количестве 20 девочек.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в следующем:

– расширены теоретические представления о физическом развитии детей младшего школьного возраста и соразмерности у них развития физических качеств;

– дополнены теоретические положения о педагогических подходах к процессу достижения соразмерности развития физических качеств у детей младшего школьного возраста в процессе их физического развития, под воздействием занятий художественной гимнастикой оздоровительной направленности.

**Практическая значимость исследования** состоит в следующем: усовершенствованы методы контроля за уровнем физического развития детей младшего школьного возраста на основе модельных характеристик, позволяющих определить и развитие физических качеств у детей данной возрастной категории.

### **Основное содержание работы**

В первой главе «Теоретические аспекты показателей физического развития девочек младшего школьного возраста в процессе занятий художественной гимнастикой» рассказывается про становление и развитие художественной гимнастики как вида спорта, Оздоровительная

художественная гимнастика способствует гармоничному развитию занимающихся, комплексному совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, гарантии творческого долголетия, возможности создания занимающимися собственных танцевальных композиций в рамках тренировок. Любая напряженная работа у детей младшего возраста вызывает активную перестройку всех органов, и слишком большая интенсивность физической нагрузки, может приводить к снижению физической и умственной работоспособности, задержке роста, изменению состава крови, повышению заболеваемости. Художественная гимнастика улучшает функциональное состояние организма. Гимнастические упражнения положительно влияют на центральную нервную систему и обмен веществ, мышцы становятся сильнее и эластичнее и могут выполнять больше физических нагрузок, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, в результате чего повышается общая работоспособность и сопротивляемость вредным воздействиям окружающей среды. Поэтому проблема физического развития школьниц через художественную гимнастику является актуальной.

Для выявления особенностей физического развития девочек 7-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой, проводился эксперимент. Исследование проводилось на базе оздоровительного комплекса в спортивно-оздоровительной группе по художественной гимнастике «Сияние». К участию в проводимых исследованиях были привлечены девочки гимнастики 7-9 лет. Работа выполнялась в 2 этапа. В начале эксперимента были сняты пробы и замеры девочек и в конце эксперимента, после чего результаты сравнивались, и делались выводы.

Исследование в рамках констатирующего этапа эксперимента проводилось с помощью следующих методов:

1. Анализ научных, литературных, специальных источников и практического опыта, использование Интернет-ресурса.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Тестирование.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов на теоретическом уровне осуществляется на изучении литературы по проблеме исследования.

При определении физического развития проводили внешний осмотр. Развитие физических качеств изучали в различных по форме движениях, в которых в той или иной мере проявляются гибкость и подвижность суставов, быстрота движений, силовая выносливость отдельных мышечных групп, координационные способности и их сочетание. Причем степень развития этих качеств определяет меру двигательных возможностей детей, уровень их общей физической подготовленности, который влияет и на овладение учебными нормативами по художественной гимнастике.

Антропометрические измерения дополняют и уточняют данные соматоскопии, дают возможность точнее определить уровень физического развития обследуемого. Повторные антропометрические измерения позволяют следить за динамикой физического развития и учитывать изменения в процессе систематических занятий физической культурой и спортом.

Антропометрические показатели:

1. Рост стоя

2. Масса тела

Функциональные показатели:

ЧСС (уд/мин), Проба Генчи (сек), Проба Штанге (сек).

Динамику развития физических качеств исследовали посредством тестов: 1) на определение гибкость («Мост», «Поперечный шпагат лежа на спине»); 2) силовая выносливость («Лодочка», Силовая выносливость мышц брюшного пресса); 3) координационные способности (Выполнение равновесий на правой и левой ноге –«Ласточка»); 4) Скоростно-силовые показатели. (Прыжок в длину с места, «Выпрыгивание вверх с места»).

После эксперимента в экспериментальной группе достоверные различия были выявлены во всех показателях гибкости по сравнению с показателями контрольной группы ( $<0,05$ ).

По проведенному эксперименту можно проследить динамику эффективности применения комплексного развития силовой выносливости мышц спины и живота. В результате эксперимента контрольная и экспериментальная группа улучшили свои показатели силовой выносливости мышц спины. Количество повторения увеличилось за отведенное время эксперимента, что свидетельствует о положительной динамике в процессе развития.

Регулярные занятия при помощи подобранных упражнений, нашли отражение в изменении показателей у девочек экспериментальной группы, которые представлены в таблицах и на диаграммах. Произошли изменения и у девочек контрольной группы по результатам тестов. Снизилось количество девочек с изначально низким уровнем развития.

По итогам результата теста на равновесие можно сделать вывод, что в двух группах до эксперимента и после результаты имели небольшое расхождения. В результате тестирования чувства равновесия показатели улучшились и гимнастки смогли простоять в форме дольше, не потеряв равновесие.

Средний показатель ЧСС в покое у гимнасток составлял 89 уд/мин, после физических упражнений 117 уд/мин.



По данным тестирования для определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в ЭГ и КГ были получены результаты: средний показатель частоты пульса составил  $90,1 \pm 12,5$  уд/мин.

Показатели свидетельствуют о здоровом сердечном ритме. Измерение пульса не выявило никаких отклонений от нормы у испытуемых гимнасток.

По данным тестирования для определения функционального состояния дыхательной системы средние результаты проб Штанге –  $33,3 \pm 6,5$  сек, Генчи –  $26,7 \pm 5,5$

В ЭГ были получены следующие результаты: средний показатель частоты пульса составил  $90,3 \pm 11,7$  уд/мин, средние результаты проб Штанге –  $33,5 \pm 6,10$  сек, Генчи –  $26,3 \pm 5,2$ . Средние величины проб у детей младшего школьного возраста в ЭГ и КГ групп соответствуют положительной оценке результатов.

Показатели роста и веса так же увеличились, девочки за время эксперимента выросли и набрали мышечную массу.

Результаты предварительного тестирования позволяют утверждать, что группы статистически однородны на начальном этапе эксперимента. В среднем девочки находятся в хорошей степени подготовленности, что нашло отражение и в экспертной оценке качества выполнения гимнастического комплекса.

Исходя из изложенных данных можно сделать заключение, что эксперимент удался, все показатели в двух группах улучшились, девочки стали лучше по всем показателям, что благоприятно сказывается на данном эксперименте.

### **Заключение.**

Занятия спортом в школьный период жизни создают фундамент для всестороннего физического развития, формирования разнообразных двигательных умений и навыков, укрепления здоровья. Это приводит к

возникновению предпосылок для развития гармоничной личности. Без активных занятий физическими упражнениями практически невозможно полноценное развитие детей школьного возраста. Выявлено, что недостаток двигательной активности серьезно тормозит развитие растущего организма ребенка, ослабляет его иммунитет и защитные силы.

Значение двигательной активности для ребенка заключается в формировании различных физических умений и навыков, в укреплении здоровья, что помогает всестороннему развитию человека в период взросления. Гармоничное физическое развитие детей в младшем школьном возрасте влияет и на умственную деятельность ребенка. Неполюценное физическое развитие может привести к серьезным последствиям.

У детей во время взросления есть периоды бурного и плавного развития. В период бурного роста активизируются все обменные процессы, и именно в это время необходима активизация двигательной деятельности.

В результате анализа научной литературы и мнения специалистов выявлено, что в России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших видов спорта. Выполнение элементов из художественной гимнастики, оказывает положительное влияние на физическое развитие девочек. Происходит повышение адаптации организма к физическим нагрузкам, улучшается гибкость, повышается координация движений и также повышается уровень общей физической подготовки, что свидетельствует о том, что применение на занятиях средств художественной гимнастики способствует всестороннему, гармоничному развитию занимающихся. Младший школьный возраст охватывает детей в возрасте от 7 до 10 лет. Сенситивные периоды для различных двигательных способностей гетерохронны, то есть проявляются в разное время. Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств.

Результаты предварительного тестирования позволяют утверждать, что группы фактически считаются однородными на начальном этапе

эксперимента. В среднем девочки находятся в хорошей степени подготовленности, однако девочки контрольной группы показали результаты чуть ниже чем в экспериментальной, что нашло отражение и в экспертной оценке качества выполнения гимнастического комплекса.

Комплексы упражнений с применением средств художественной гимнастики оздоровительной направленности предполагали следующие результаты: улучшение физических качеств таких как выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Формирование здорового образа жизни через систему предложенных мероприятий.

Также в результате эксперимента девочки улучшили свои антропометрические показатели, прибавили в росте и в весе.

В результате проделанной работы можно сделать вывод что цели поставленные в гипотезе научной работы были достигнуты, получилось определить специальные физические качества отвечающие требованиям художественной гимнастики, получилось исследовать антропометрические и функциональные особенности организма девочек 7-10 лет в процессе занятий художественной гимнастикой, удалось оценить динамику показателей физического развития девочек 7-10 лет в процессе занятий оздоровительной художественной гимнастикой.