

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ И
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

студентки 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

ТЕКЛИНОЙ МАРИИ АЛЕКСЕЕВНЫ

Научный руководитель
Доцент, к. п. н.

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
Доцент, к. м. н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Актуальность исследования. Эстетическая гимнастика – один из командных видов спорта среди гимнастических дисциплин, где оценивается синхронность и техника всех движений «тела», скоординированные с другими сложными группами элементов.

Двигательная выразительность и артистичность исполнения сложных соревновательных программ гимнасток делает эстетическую гимнастику зрелищной.

Рост спортивных достижений на современном этапе развития эстетической гимнастики определяют новые подходы и требования к специальной двигательной и технической подготовке юных спортсменок на этапе спортивной специализации.

Искусство эмоционального движения в эстетической гимнастике, является отличительным признаком этого вида спорта от других. Поэтому техническая подготовка является сложным и разнообразным процессом, охватывающий объемный материал с использованием различных направлений подготовки.

Специфика данного вида спорта предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей спортсменок на всех этапах спортивной подготовки. Поэтому в тренировочном процессе необходимо уделять особое внимание освоению сложных в координационном отношении базовых элементов: поворотов, равновесий, прыжков, акробатических элементов.

Объект исследования: тренировочный процесс гимнасток 8-9 лет, занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования: показатели координационной, специальной двигательной и технической подготовленности гимнасток 8-9 лет.

В связи с этим **целью** исследования явилось исследование специальной двигательной и технической подготовленности гимнасток в возрасте 8-9 лет с разным уровнем координационных способностей.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование в спортивной тренировке комплекса упражнений, направленных на развитие координационных способностей, будет способствовать повышению уровня специальной двигательной и технической подготовленности гимнасток 8-9 лет.

Предмет, цель и гипотеза потребовали решения следующих **задач**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме специальной двигательной и технической подготовки спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации.
2. Выявить особенности и оценить уровень координационных способностей гимнасток в возрасте 8-9 лет.
3. Оценить уровень специальной двигательной и технической подготовленности с учетом координационных способностей гимнасток 8-9 лет.
4. Исследовать динамику специальной двигательной и технической подготовленности с учетом координационных способностей гимнасток 8-9 лет в процессе спортивной тренировки.

Методы исследования определялись исходя из цели и задач исследования:

1. Анализ научно-методических литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Организация экспериментальной работы;
4. Статистическая обработка результатов исследования.

Общее содержание работы.

Упражнения в эстетической гимнастике специфичны и достаточно простые и доступные, преимущественно используется метод единства

(целостный). Различные элементы осваиваются целиком при условии, если у гимнасток хорошо подготовленная база двигательных навыков и умений, следовательно, элементы могут быть освоены целиком.

Эстетической гимнастике присущи специфичные упражнения, нацеленные на выразительные, пластичные движения всего корпуса. Именно эти базовые элементы тела составляют всю целостность композиционной постановки, задавая определенный смысл и образ. Все эти движения придают еще большую зрелищность новому виду спорта и заинтересованность зрителей в происходящем на площадке.

Базовые элементы составляют основу всей композиции, ее выразительный «язык», с помощью которого исполняются все элементы и комбинации в совокупности всех структурных частей создавая единый образ. Данные движения тела во много повышают интерес к эстетической гимнастике и восприятие зрителя к выполняемой композиции.

Упражнения, выполняемые в эстетической гимнастике природно-естественные, основанные на взаимосвязанности между собой. Движения тела полагается выполнять с определенной плавностью и легкостью при этом технически правильно, движения должны быть естественными и каждое последующее вытекает из предыдущего, тем самым создавая целостность и единство композиционной постановки. Технически правильно выполненные элементы должны быть разнообразными, показывать двусторонность гимнасток, а также амплитудную гибкость, что является основным показателем уровня мастерства гимнасток.

Оценка и развитие координации движений - способности согласовывать движения различными звеньями тела, соизмеряя их во времени, в пространстве и по величине мышечного усилия; сочетать напряжения и расслабления работающих мышц; сохранять статическое и динамическое равновесие.

Важной составляющей в эстетической гимнастике, является эмоциональность движений «говорящих» рук, совместно с изгибами и

наклонами головы, которые должны быть скоординированы с другими группами элементов.

Упражнения в эстетической гимнастике включают элементы всех групп: равновесные связки, прыжковые комбинации, проявляющаяся в них телесная выразительность непрерывно связана с технической подготовленностью гимнасток и культуры их движений, показывающая умение владеть «языком» своего тела, что придает еще большую привлекательность данному виду спорта.

Искусство эмоционального движения в эстетической гимнастике, является отличительным признаком этого вида спорта от других. Все движения эмоциональны и выразительны. Именно поэтому техническая подготовка является сложным и разнообразным процессом, охватывающий объемный материал с использованием различных направлений.

Базовые компоненты в эстетической гимнастике делятся на технический, групповой и художественный. Всем компонентам соответствуют определенные задачи, выполнение которых должно производиться на всех этапах подготовки.

Первый компонент, технический - это набор необходимых двигательных навыков, которые приобретены во время тренировочного процесса.

Технический компонент подразделяется на несколько составляющих, таких как: упражнения из классической хореографии, упражнения на развитие пластики, акробатические упражнения и упражнения без предмета.

Используемые средства технического компонента схожи со средствами, применяемыми в художественной гимнастике (турляны, выпады, вращения, скачки, обще-гимнастические упражнения, различные подскоки и ходьба), но с уклоном на специфику эстетической гимнастики. Подготовка без предметов представляет собой некую систему, которая опирается на балетное искусство.

Техническая подготовка в эстетической гимнастике на этапе начальной специализации направлена на обучение и совершенствование техники соревновательным упражнениям. В основе соревновательных упражнений

эстетической гимнастики лежит искусство движений телом.

Техника должна обеспечить гимнастке красоту, выразительность и точность движений. Техническая подготовленность характеризуется тем, что и как умеет выполнять гимнастка, и как она владеет техникой освоенных движений. Высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством гимнасток. Освоенность техники движений говорит о том, как выучена и закреплена техника выполняемого упражнения.

Экспериментальная часть исследования проводилась на базе Спортивного клуба «ГАРМОНИЯ». В эксперименте приняли участие 20 гимнасток 8-9 лет, занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации. Спортивные занятия проходили 4 раза в неделю продолжительностью 3 часа.

Распределение гимнасток на группы проводилось на основании уровня развития координационных способностей, т.к. от этих двигательных способностей зависит выполнение базовых элементов эстетической гимнастики (движения телом, повороты, равновесия, прыжки, акробатические и полу-акробатические элементы).

Диагностику координационных способностей осуществляли по результатам выполнения контрольных упражнений: воспроизведение ритмического рисунка; способность сохранять равновесие; устойчивость функций вестибулярного аппарата.

Также у обследуемых проводили оценку специальной двигательной подготовленности для выявления уровня развития ведущих физических качеств, необходимых для занятий эстетической гимнастикой:

- шпагат с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень (гибкость),
- прыжки через скакалку за 30 сек (прыгучесть),
- подъем туловища лежа на животе руки вверх удерживать положение вертикали в течение 30 сек. (сила мышц спины)
- уголок на гимнастической стенке (сила мышц живота)

Показатели акробатической подготовленности: мост, переворот вперед, переворот назад, переворот в сторону осуществлялась на основании качества выполнения по 10-бальной шкале.

Оценка показателей технической подготовленности осуществлялась на основании качественного выполнения базовых элементов: целостная волна вперед, равновесие кольцом, подбивной прыжок, баранка (полу-акробатика), поворот на 360* в положении флажок.

Исследования проводились в 2 этапа. На 1 этапе определяли показатели координационных способностей, специальной двигательной и технической подготовленности. На 2 этапе изучали динамику показателей после внедрения в тренировочный процесс специального комплекса упражнений, направленный на развитие координационных способностей гимнасток, а затем проводили их сравнительный анализ.

На основании проведенного первичного тестирования координационных способностей были сформированы 2 группы гимнасток со средним и низким уровнем координационных способностей. Первую группу составили 12 гимнасток (55% от общего числа обследованных гимнасток) со средним уровнем координационных способностей, во 2 группу вошли 8 гимнасток (45%) с низким уровнем координационных способностей.

Спортивные занятия проводились 4 раза в неделю по 3 часа. Каждое тренировочное занятие включало три части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части проводилась хореография у станка и на середине, где выполнялись волны (вперед, боковая волна), взмахи, изгибы, скручивания, расслабления, сжатия, движения тела с работой рук.

Равновесия с движениями тела (наклонами, изгибами, скручиваниями и др.)

На середине: динамические равновесия - «турляны», «циркули», прыжки, серии танцевальных шагов в сочетании с небольшими подскоками, подпрыгиваниями. Серии ритмических шагов, с движениями рук и тела. Каждая серия танцевальных шагов должна содержать смену ритма,

танцевальные элементы разного жанра и использование соответствующего музыкального сопровождения.

В заключительной части занятий использовались средства музыкально-ритмической подготовки: музыкальные игры и творческие задания.

При проведении повторных контрольных тестирований исследуемых параметров у гимнасток отмечен рост результатов и положительная динамика уровня координационной, специальной физической и технической подготовленности. Однако степень изменений была неоднозначной.

Заключение. Изучена научно-методическая литература по проблеме взаимосвязи технической и координационной подготовки юных спортсменок в эстетической гимнастике.

Показано, что эстетическая гимнастика – это сложно-координационный вид спорта, где выполняются технически сложные координированные движения телом. Движения тела полагается выполнять с определенной плавностью и легкостью при этом технически правильно, движения должны быть естественными и каждое последующее вытекает из предыдущего, тем самым создавая целостность, и единство композиционной постановки.

Технически правильно выполненные элементы должны быть разнообразными, показывать многосторонность гимнасток, а также амплитудную гибкость, что является основным показателем уровня мастерства гимнасток. Для повышения техники исполнения базовых элементов необходимо уделять большое внимание развитию и совершенствованию координационных способностей.

На этапе спортивной специализации спортсменки должны выполнить элементы, которые входят в соревновательную программу: целостная волна вперед, равновесие кольцом, подбивной прыжок, перекат через грудь (баранка), поворот на одной ноге.

Поэтому в тренировочном процессе юных гимнасток необходимо развивать все виды координационных способностей. При этом их развитие

начинается с этапа начальной подготовки и продолжается на всех последующих этапах.

Проведенное тестирование координационной подготовленности гимнасток 8-9 лет показало, что развитие координационных способностей находится на низком и среднем уровне (45% и 55% соответственно).

На этой основе были сформированы две группы гимнасток 1 группа со средним уровнем координационной подготовленности, 2 группа с низким уровнем координационной подготовленности.

Диагностика специальной двигательной подготовленности гимнасток 8-9 лет с учетом координационных способностей показала средний уровень у подавляющего большинства гимнасток 1 группы. У гимнасток 2 группы зафиксированы низкие показатели, что говорит о низком уровне специальной двигательной подготовленности девочек.

В ходе написания данной бакалаврской работы были изучены особенности технической подготовки гимнасток 8-9 лет с разным уровнем координационной подготовленности.

При проведении повторных контрольных тестирований исследуемых параметров у гимнасток отмечен рост результатов и положительная динамика уровня координационной, специальной двигательной и технической подготовленности.

При сравнительном анализе специальной двигательной и технической подготовленности гимнасток 8-9 лет на основании серии контрольных упражнений выявлено превосходство средних и индивидуальных значений у девочек 1 группы со средним уровнем координационных способностей.

По результатам проведенных исследований выявлено, чем выше уровень координационных способностей гимнасток 8-9 лет, тем выше уровень специальной двигательной и технической подготовленности, которые рассматриваются в качестве одного из основополагающих факторов роста показателей тренированности и надежности спортивных результатов на этапе спортивной специализации.

Таким образом, полученные результаты подтверждают эффективность комплекса упражнений, направленный на повышение уровня координационной подготовленности гимнасток 8-9 лет.