

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**

**«Особенности спортивной гимнастики, как средства развития
двигательных качеств»**

студентки 414 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Белокониной Алины Сергеевны

Зав. кафедрой
Доцент, к. м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Научный руководитель
Преподаватель

подпись, дата

О.В. Слепова

Саратов 2024

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В младшем школьном возрасте у учащихся отмечается анатомические и функциональные изменения в организме. В этом возрасте наступает благоприятный период для развития силы, ловкости, гибкости. Сейчас очень много различных методик для развития двигательных качеств, но несмотря на это уровень развития этих качеств находится на низком уровне.

В бакалаврской работе мы раскрываем проблему развития двигательных качеств по спортивной гимнастике на этапе начальной подготовке.

Тема: «Особенности спортивной гимнастики, как средства развития двигательных качеств»

Цель педагогического исследования – изучить теоретические основы и особенности спортивной гимнастики, а также выявить методы силовой подготовки на занятиях гимнастикой.

Исходя из цели дипломной работы, можно поставить следующие **задачи педагогического исследования:**

- 1) изучить и проанализировать литературу по проблеме исследования;
- 2) раскрыть значение спортивной гимнастики, как средства развития физических качеств;
- 3) разработать комплекс гимнастических упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и гибкости;
- 4) применить комплекс гимнастических упражнений в опытно-экспериментальной работе.

Объект педагогического исследования

Значение гимнастики для формирования и развития двигательной активности подростков.

Предмет педагогического исследования

Гимнастика как один из видов спортивной деятельности, особенности и значение спортивной гимнастики, как средства формирования и развития двигательных качеств детей.

Экспериментальное обоснование влияния гимнастических упражнений на формирование физических качеств у детей.

Гипотеза педагогического исследования

Если использовать гимнастику как средство формирования и развития двигательных качеств, то можно развивать силу, гибкость и ловкость.

Методы педагогического исследования

- 1) анализ специальной литературы на данную тему;
- 2) беседа, сравнение и обобщение опыта преподавания гимнастики.

Практическая значимость педагогического исследования

Практическая значимость нашей исследовательской работы заключается в том, что она может быть использована для повышения работоспособности организма ребенка в целом с помощью комплекса физических упражнений.

Материал педагогического исследования

Материалом для нашей работы послужили научные работы, связанные со спортом и здоровым образом жизни, справочники по физической культуре и гимнастике, а также группа детей младшего школьного возраста.

Место проведения педагогического исследования

ЦДЮСШ № 1 г. Саратова

Структура ВКР

ВКР включает в себя: титульный лист, содержание, введение, основную часть (2 главы), заключение, список использованных источников, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

Спорт имеет очевидную пользу и поэтому с детства необходимо вовлекать организм в физические нагрузки. Профессиональные спортсмены находят отличным решением заняться гимнастикой.

Проще говоря, гимнастика представляет собой комплекс акробатических упражнений и танцевальных элементов, которые выполняются в ритме музыки. Движения обычно являются грациозными и энергичными.

Польза гимнастики для детей не вызывает сомнений по ряду причин:

- Развивает пластичность и координацию движений, а также двигательный аппарат.

- Физическая активность. Занятия гимнастикой дают возможность детям быть активными, что является особенно важным в раннем возрасте. Активные дети формируют правильную осанку и развитые мышцы, а систематические тренировки благотворно сказываются на общем состоянии здоровья.

- Общение с ровесниками. В местах занятий дети могут адаптироваться в коллективе и завести новых друзей с подобными интересами, что полезно для развития коммуникабельности и работы в группе.

- Воля и характер. В рамках тренировок развивается сила воли, ответственность и конкурентный дух. Это способствует развитию индивидуальности, учит стремиться к достижению целей не только в спорте, но и в жизни.

- Показательные выступления могут дать ребенку возможность получить то, чего ему не хватает в других кружках. Соревнования – неотъемлемая часть гимнастики. Умение выступать перед людьми полезно для развития у детей навыков, которые могут понадобиться в различных сферах, так как они научатся демонстрировать свои способности и преодолевать страх.

Регулярные занятия гимнастикой совершенствуют осанку, развивают музыкальный слух, координацию и моторику. В данном месте дети осваивают

умение почувствовать ритм музыки и передать настроение в своих движениях. Кроме того, тренируются мышцы, воспитывается устойчивость и формируется точность движений.

Занятия идеально развивают гибкость, ловкость и навыки пространственной ориентации. В процессе тренировок развивается как тело, так и ум. Сложные последовательности элементов, которые нужно запомнить, отлично тренируют память. Гимнастика приобщает к эстетическому образованию.

Соревнования являются значимой частью жизни юных спортсменов. Исполнение всех элементов с легкостью и улыбкой, которые были отработаны в течение месяцев тренировок, является великим достижением.

Регулярные занятия гимнастикой отлично организуют, дисциплинируют, приучают ценить время и приносят неописуемое удовлетворение от владения своим телом.

Систематическое проявление интеллектуальных способностей в образовательных учреждениях, неучастие в физической активности, пассивный образ жизни и неправильное питание оказывают отрицательное влияние на здоровье большинства школьников. В результате, у них ухудшается зрение, нарушается обмен веществ, ослабевает иммунитет и общее состояние здоровья ухудшается.

Однако, существуют способы сохранить свое здоровье и достичь высокой работоспособности. Самым эффективным методом улучшения адаптационных возможностей организма являются регулярные физические упражнения.

Многие люди, к сожалению, не следуют базовым принципам здорового образа жизни. Они долгое время сидят в одном положении, мало двигаются, переедают, не умеют расслабляться и отвлекаться от повседневной рутины, часто беспокоятся, страдают от бессонницы и, в итоге, страдают от различных заболеваний. Более того, некоторые злоупотребляют алкоголем, табаком и наркотическими веществами, что сокращает их жизнь.

Гимнастика является важным фактором в комплексном физическом развитии организма. Она не только улучшает координацию движений и развивает выносливость, но и способствует улучшению работы нервной системы, активизации кровообращения, стимуляции обменных процессов и очищению организма от вредных веществ. Регулярные занятия гимнастикой в спортивных секциях также могут положительно влиять на осанку человека.

Каждый человек признает значимость физической активности и необходимость ее для поддержания здоровья. Среди всех видов спорта, гимнастика уже начиная с ранних лет играет важную роль в формировании личности, поскольку помогает нам стать сильными и гармоничными через работу над нашим телом.

Потребность в движении является врожденной у человека. Стремительную радость физической активности можно заметить в детском возрасте - они готовы бегать и прыгать целыми днями! Важно заниматься физическим развитием детей с самого начала их жизни. Будучи самостоятельно ограничены, родители могут с трудом охватить весь спектр необходимых упражнений для правильного физического развития. Поэтому, лучше всего отправить детей в спортивные секции, однако некоторые упражнения можно выполнять и дома.

Дети любого возраста нуждаются в физической активности и развитии, и чем раньше родители заботятся о полном удовлетворении этой потребности, тем здоровее ребенок вырастет. Для детей, младше двух лет, можно придумывать интересные и разнообразные игры, способствующие всестороннему развитию. Трехлетним детям уже следует включать зарядку, как в детском саду, так и в домашних условиях.

Детская физическая активность начинается с того момента, как малыш полноценно осваивает навык хождения. Именно с этого периода можно вводить элементы занятий с уклоном на физкультуру. Уже в садике на занятиях физкультурой дети делают зарядку и учатся основным (базовым) упражнениям для развития физических качеств.

С раннего детства детей можно приучать заниматься гимнастикой под руководством тренера. Однако перед тем, как приступить к тренировкам, необходимо обратиться к врачу для оценки общего физического состояния ребенка. Это особенно важно на раннем этапе развития, так как от этого зависит будущее здоровье ребенка.

Первые годы занятий гимнастикой направлены на развитие физических навыков, увеличение гибкости и поддержание уже существующего уровня. На тренировках дети учатся плавно и гармонично двигаться, а также развивать чувство ритма. Эмоциональное состояние играет важную роль в развитии ребенка.

Если целью занятий является не только достижение Олимпийских высот, но и общее физическое и психологическое развитие ребенка, то его приподнятое настроение после тренировок и дружеские отношения с тренером являются главными ориентирами на пути к успеху. Важно учитывать, что некоторые спортивные секции могут сконцентрироваться исключительно на выращивании чемпионов, что может нанести вред здоровью растущего организма из-за излишней физической нагрузки.

Занятия гимнастикой в школьном возрасте помогут детям приобрести уверенность в себе, развить физические навыки и укрепить такие черты характера, как настойчивость и целеустремленность. Однако при выборе занятий гимнастикой или любым другим видом спорта, очень важно учесть желание самого ребенка заниматься. Занятия по принуждению не только не принесут пользы ребенку, но и не способствуют его физическому и психологическому развитию.

Профессиональный спорт предполагает возможность получения травм, поэтому далеко не все дети, начавшие заниматься различными видами деятельности, продолжают свой путь до конца. Многие из них переходят в разряд любителей и тех, кто занимается физическими упражнениями лишь для поддержания своего здоровья.

Однако, если ребенка не отдать в спорт вовремя, могут возникнуть проблемы со здоровьем. С возрастом, объем двигательной активности, к сожалению, сильно уменьшается.

Занятия физической культурой сыграть важную роль в профилактике различных заболеваний, особенно гипертонии и ишемической болезни сердца. Длительное лечение этих заболеваний не всегда приводит к выздоровлению, в то время как профилактика может быть более эффективной. Для достижения профилактического эффекта необходимо заниматься физической культурой как минимум два раза в неделю по 30 минут с высокой интенсивностью, подходящей для данного возраста, и обязательно задействовать не менее 2/3 мышц тела. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов) осуществляется с помощью гимнастических упражнений, которые выполняются с учетом суставов и характеризуются большой амплитудой. Важно отметить, что занятия физической культурой способствуют положительным эмоциям, которые являются важным фактором оздоровления.

Кроме того, занятия физической культурой приносят такие плюсы, как повышение самооценки, психологическое раскрепощение, а также появление уверенности в себе и своих силах.

Гимнастика и ее методы способствуют повышению общей физической подготовленности ребенка и помогают успешнее решать задачи физического воспитания. Упражнения гимнастики в сочетании со словом педагога и музыкальным сопровождением являются эффективным комплексным средством воспитания дисциплины и подготовки дошкольников к занятиям в школе. Мы предположили, что в результате систематических занятий гимнастикой будет повышена эффективность физической подготовленности детей.

Экспериментальное исследование проводилось в ЦДЮСШ № 1 г. Саратова. Перед началом эксперимента показатели физической подготовленности детей из экспериментальной и контрольной групп имели

минимальные различия, что говорит о том, что наши испытуемые находились в равных условиях.

Формирующий эксперимент продолжался в течение полугода. После окончания формирующего эксперимента была проведена контрольная диагностика физической подготовленности всех детей, которая выявила улучшение результатов в экспериментальной и контрольной группах детей.

Мы сравнили разницу в динамике показателей физической подготовленности детей и пришли к выводу, что в результате систематических занятий гимнастикой физическая подготовленность детей повышается.

Таким образом, гипотеза исследования получила подтверждение. Цель работы достигнута, задачи выполнены:

- мы изучили и проанализовали литературу по проблеме исследования;
- раскрыли значение спортивной гимнастики, как средства развития физических качеств;
- разработали комплекс гимнастических упражнений, которые были направлены на развитие силы, гибкости и ловкости;
- применили комплекс гимнастических упражнений в опытно-экспериментальной работе.

Список использованной литературы

1. Брыкин А.Т. Гимнастика. / А.Т.Брыкина. М., 2014
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. / Ю.К. Гавердовский. М., 2013
3. Дугина В.В. Особенности физической подготовки девочек 10-11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / Современные проблемы науки и образования. / В.В. Дугина, Н.М. Евдокимова –2014.
4. Жуков Р.С. Методика начального отбора в женской спортивной гимнастике / Современные наукоемкие технологии. / Р.С. Жуков, Н.В. Минникаева, Е.С. Сидоров –2017.
5. Журавин М.Л., Гимнастика. Учебник для студентов вузов. / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова. М., 2014
6. Котова Е.А. Ведущие показатели компонентов спортивной формы у высококвалифицированных спортсменок-студенток, занимающихся художественной гимнастикой. / Е. А. Котова. М., 2013.
7. Кузнецов Б.А. Спортивная гимнастика в СССР. / Б.А. Кузнецов. М., 2015
8. Латынина Л.С. Гимнастика сквозь годы. / Л.С. Латынина. М., 2013
9. Латынина Л.С. Равновесие. / Л.С. Латынина. М., 2016
10. Литература Ипполитов Ю.: Судейство соревнований по гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 2012
11. Литература Мартовский А.Н.: Гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 2016
12. Литература Под общ. ред.: Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского: Спортивная гимнастика. - М.: Физкультура и спорт, 2019
13. Литература : Урок физкультуры в современной школе. - М.: Советский спорт, 2005
14. Литература авт. колл.: д-р пед. наук, профессор Ю.К. Гавердовский, канд. биол. наук, проф. Т.С. Лисицкая и др.

15. Литература Хоркина С.: Кульбиты на шпильках. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008
16. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. / Т.И. Манина, Е.Н. Водопьянова, 2013.
17. Национальный гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; Ред. кол.: Р.Н. Терехина, Н.Н. Венгерова, Л.В. Люйк: Гимнастика. - СПб.: [Б.И.], 2009
18. Николаев В. В движении - жизнь. / В. Николаев. М.: Физкультура и спорт, 2015.
19. под общ. ред. И.Б. Павлова, В.М. Баршая: Гимнастика с методикой преподавания. - М.: Просвещение, 2015
20. Под ред. Ю.К. Гавердовского: Гимнастическое многоборье. - М.: Физкультура и спорт, 2017
21. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. / Е.Г Попова. М., 2013
22. Родионенко А.Ф. «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. / А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.В. Юшин - Москва, «Советский спорт», 2013.
23. Ростороцкий В.С. Гимнастика достойна гимнов. / В.С. Ростороцкий. М., 2014
24. Сабилов Ю. Гимнастика: Справочник. / Ю.Сабилов, Я.Фрадков. М., 2014
25. Семёнов Л.П.: Советы тренерам. - М.: Физкультура и спорт, 2020
26. Сермеев. Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. / Б.В. Сермеев. М.: Физкультура и спорт, 2013.
27. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) / Н.Г. Сучилин. Москва, «Советский спорт» 2015.
28. Титов Ю.Е. Восхождение: гимнастика на Олимпиадах. / Ю.Е Титов. М., 2014
29. Турищева Л.И. Жизнь моя гимнастика. / Л.И. Турищева. М., 2015

30. Федеральное агенство по физической культуре и спорту:
Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Программа. - М.:
Советский спорт, 2005
31. Шахлин Б.А. Моя гимнастика. / Б.А. Шахлин. М., 2013
32. <http://aphorizmy.ru/pro-gimnastiku/>
33. <http://citaty.ru/pro-gimnastiku/>
34. <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

<http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/sredstva-i-metody-razvitiya-silovyh-sposobnostey>