

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ДИНАМИКА СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
студентки 4 курса 401 группы
Факультет физической культуры и спорта

МИТИНКИНОЙ ДАРЬИ ИГОРЕВНЫ

Научный руководитель

Доцент, к. п. н.

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Общая характеристика работы

Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта, в котором спортсменки демонстрируют свои умения и навыки, как в индивидуальных, так и в групповых упражнениях, с предметами или без них под музыкальное сопровождение на специально ограниченной площадке размером 13 x 13м. Гимнастки осваивают упражнения с такими предметами, как: мяч, скакалка, булавы, обруч и лента. Художественная гимнастика способствует гармоничному развитию, формированию понятий о красоте тела, музыкальности.

Российская школа художественной гимнастики на современном этапе развития считается одной из сильнейших во всем мире. В настоящее время можно выделить следующие тенденции, характерные для данного вида спорта:

- очевидное увеличение сложности соревновательных программ гимнасток и в индивидуальных, и в групповых упражнениях;
- масштабный рост количества спортивных клубов для подготовки гимнасток по всей стране;
- открытие современных центров по художественной гимнастике для обеспечения успешного тренировочного процесса (например, летом 2019 года состоялось открытие масштабного комплекса- Дворца гимнастики Ирины Винер-Усмановой, в котором созданы все условия для воспитания будущих чемпионки);
- высокий уровень сложности соревновательных программ российских спортсменок на различных турнирах;
- внедрение новейших методик и разработок в подготовку гимнасток;
- увеличение объемов тренировочной работы и многое другое.

Исходя из перечисленных тенденций и современного уровня достижений, можно сказать, что художественная гимнастика не стоит на месте, постоянно обновляются правила, вносятся изменения, появляется большое количество новых сложных элементов, поэтому необходимо

систематизировать все знания. Специально-двигательная подготовка гимнасток тесно связана с технической подготовленностью, поэтому наряду с улучшением физических качеств, девочки совершенствуют и технику работы с предметом.

Актуальность предложенной темы исследования заключается в том, что в связи с большим уровнем конкуренции среди девочек, которые занимаются художественной гимнастикой, выдвигаются серьезные требования к уровню подготовки спортсменок, а соответственно, становится необходимым применение комплекса высокоэффективных упражнений, совершенствование уровня спортивной подготовки уже с самых первых месяцев обучения для достижения высоких результатов в будущем.

Для того, чтобы избежать форсирования в подготовке маленьких гимнасток, необходимо учитывать особенности конкретного этапа тренировочного процесса, а также возраст и психологические особенности детей, что приводит к необходимости систематизировать знания спортивно-оздоровительного этапа.

Объект исследования: тренировочные занятия девочек 5-6 лет в спортивно-оздоровительной группе.

Предметом исследования являются показатели координационных, скоростно-силовых способностей, и предметной подготовленности девочек-художниц 5-6 лет.

Цель исследования: изучить динамику специально-двигательной подготовленности девочек-художниц 5-6 лет, тренирующихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Гипотеза исследования предполагает, что развитие координационных и скоростно-силовых способностей, а также овладение техникой работы с обручем, мячом и скакалкой окажут положительное влияние на динамику специально-двигательной подготовленности девочек 5-6 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе.

В качестве **задач исследования** можно выделить следующие:

- 1) Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме подготовки «художниц» в возрасте 5-6 лет в процессе занятий на спортивно-оздоровительном этапе;
- 2) Оценить уровень координационных способностей у девочек в возрасте 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой;
- 3) Определить уровень скоростно-силовых способностей у 5-6-ти летних девочек спортивно-оздоровительного этапа подготовки;
- 4) Установить начальный уровень техники работы с предметом;
- 5) Выявить динамику специально-двигательной и технической подготовленности гимнасток в возрасте 5-6 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе.

Методы исследования:

- 1) Анализ литературных источников;
- 2) Изучение и обобщение передового тренерского опыта;
- 3) Педагогическое наблюдение;
- 4) Педагогический эксперимент;
- 5) Метод математической статистики.

Основное содержание работы

Весь тренировочный процесс в художественной гимнастике, учитывая особенности развития девочек в каждом возрастном периоде, а также высокие и специфичные требования, предъявляемые гимнасткам с малых лет, подразделяется на этапы, на каждом из которых необходимо освоить определенный объем материала и сдать контрольные нормативы, которые соответствуют возрасту спортсменки.

Среди ключевых задач спортивной подготовки, а в частности и спортивно-оздоровительного этапа, можно выделить обеспечение гармоничности и всестороннего развития организма гимнасток ввиду многообразия применяемых средств; привитие моральных норм, ценностей, нравственное воспитание спортсменок; содействие в развитии таких качеств, как сила и выносливость, ловкость и координация, гибкость и прыгучесть,

чувство равновесия и других. Немаловажную роль играет и выстраивание системы знаний, умений и навыков для дальнейшего применения на практике в избранном виде спорта. В художественной гимнастике большое место в процессе спортивной подготовки отводится улучшению музыкальности, артистизма, грации и плавности движений. Уже с самого начала занятий закладываются чувства музыки и ритма, ведь в дальнейшем спортсменке предстоит, динамично перемещаясь по всей площадке в различном ритме, меняя темп движений, передавать художественный образ, заложенный в композиции и каждый шаг выполнять четко в соответствии с сюжетом композиции и музыкой, а выполнение элементов будет обретать танцевальность и эмоциональную окраску.

Для того чтобы прослеживалась эффективность многолетнего плана тренировок, обязательно постепенное решение задач на каждом этапе спортивной подготовки.

В качестве одной из главных задач спортивно-оздоровительного этапа выступает необходимость привить ребенку интерес для возникновения явного желания и дальше заниматься спортом, потому что в художественной гимнастике дети начинают свой путь в раннем возрасте, как правило, в 5-6 лет, а в последнее время и вовсе родители приводят своего ребенка на занятия уже начиная с 3-х лет, а соответственно, у детей в таком возрасте еще нет полного представления о занятиях, поэтому тренеру, в первую очередь, нужно максимально вовлечь каждого малыша в систему спортивной подготовки. Помимо этого, решаются и следующие задачи: обучение базовым движениям, необходимым в конкретном виде спорта; укрепление здоровья обучающихся; часть тренировочного процесса направлена на освоение акробатических упражнений, которые способствуют развитию такого нужного в гимнастике качества, как координационные способности.

Для художественной гимнастики характерна ранняя специализация, поэтому требуется достаточный запас знаний, касающихся особенностей детского организма. Тренировки с малых лет помогают освоить основные

необходимые навыки, сложные технически, еще до начала процесса полового созревания.

Для успешного планирования тренировочного процесса важно учитывать особенности следующих систем организма: сердечно-сосудистой, нервной системы, опорно-двигательной, костной, мышечной и других. Важно обращать внимание на особенности обмена веществ, так как большая часть энергии расходуется на процессы развития быстро растущего организма ребенка, поэтому при регулировании питания гимнасток нужно учитывать данные факторы. Что же касается костного аппарата, то главная особенность заключается в том, что суставы обладают большой подвижностью, кости маленького ребенка эластичны и подвластны искривлению. У детей в возрасте 5-6 лет позвоночник очень подвижен, что зачастую приводит к нарушениям осанки, появлению сколиозов. Нагрузка на скелет высокая. Чтобы избежать возможных проблем со здоровьем, в тренировочном процессе девочек, занимающихся художественной гимнастикой, огромное внимание уделяется формированию правильной осанки, нарушение которой опасно также давлением на внутренние органы, уплощением грудной клетки; ослабляются ее мышцы и это приводит к тому, что организм начинает хуже снабжаться кислородом и ребенку становится труднее дышать. Необходимо контролировать положение частей тела ребенка, не упускать из виду даже малейшее отклонение от правильной позы. Наибольшим развитием отличаются крупные мышцы туловища, а также конечностей, причем масса мышц ног повышается быстрее относительно массы тела, чем масса верхних конечностей. Мышечная масса детей 5-6 лет достигает примерно лишь 25% от всей массы тела. Важно заметить, что большее развитие характерно для мышц-сгибателей, в отличие от мышц-разгибателей, из-за чего голова часто смотрит вниз, руки опущены, спина сутулится.

Нельзя отделять и то, что на спортивно-оздоровительном этапе огромная роль отводится технической подготовке, она составляет около 60% относительно других средств подготовки. Она включает в себя

беспредметную, музыкально-двигательную подготовку, а также работу с предметом. К средствам беспредметной подготовки относят полные волны тела во всех направлениях, вращения, различные прыжки, равновесия, кувырки и многое другое; в то время, как предметная подготовка девочек 5-6 лет охватывает работу со скакалкой, с мячом, обручем. Для музыкально-двигательной подготовки характерны разнообразные игры под музыку, упражнения на «чувство» музыки.

В спортивно-оздоровительных группах используются упражнения на различные группы мышц, например: для рук- махи и рывки руками, круговые движения, для плечевого пояса полезны выкруты со скакалкой и др.; на мышцы шеи, туловища-наклоны головы и туловища, а также круговые движения, прогибы, поднятие туловища из различных исходных положений; для укрепления мышц ног используются такие упражнения, как сгибание-разгибание стоп, круговые движения, ходьба различных видов, в том числе в приседе, лодочка, выпады в разных направлениях, прыжки на двух и одной ноге и т.д. Обязательно выполняются упражнения на растягивание и расслабление. Занятия проходят преимущественно в форме игры.

В качестве главной задачи специальной физической подготовки выделяют развитие тех двигательных способностей, которые имеют преимущественное значение в конкретном виде спортивной деятельности. В качестве главных средств СФП выступают физические упражнения, которые близки по технике к основным двигательным навыкам. Специфичность физической подготовки в художественной гимнастике состоит в том, что успех и достижение хороших результатов зависят не от преимущественного развития одного из физических качеств, а основываются на взаимодействии всех проявлений двигательной деятельности.

В поворотах и равновесиях большое значение имеет сила, для развития которой используются различные вспомогательные средства, например, выполнение поворотов с гимнастической палкой (для правильного положения рук точно в стороны); махи, выполнение равновесий с резиной и так далее.

Повороты заключаются во вращении вокруг вертикальной оси. Поворот должен быть выполнен минимум на 360 гр., для некоторых элементов на 180 гр. и более, с четко фиксированной формой. Вращение осуществляется по инерции за счет маховых движений руками и ногой, опорная нога сразу поднимается на полупалец. Важно, как можно быстрее принять форму поворота, чтобы была больше скорость вращения и следить за тем, чтобы пятка опорной ноги была развернута внутрь, а окончание поворота должно быть четко зафиксировано, не допускается лишних шагов или потери равновесия и опоры по этой причине на пятку. На возрастной период от 5 до 6 лет приходится освоение техники базовых поворотов: поворот во флажке, вращение в шпагате с наклоном вперед (на полу), поворот с ногой вперед и другое.

Обучение детей 5-6 лет строится в основном на таких методах обучения, как словесный и наглядный. Объяснение должно быть грамотно построено, отвечать требованиям краткости и точности. Показывать упражнение необходимо слитно и в полную силу, в соответствии с правильной техникой исполнения.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что успех спортсменки зависит от хорошего уровня подготовленности по всем компонентам, находящимся в постоянном взаимодействии между собой, каждому из которых важно уделять большое внимание. Спортивно-оздоровительный этап подготовки играет важную роль в гармоничном развитии личности и формировании мотивации маленькой спортсменки. Спортивная подготовка на ранних этапах служит фундаментом для совершенствования уровня мастерства в дальнейшие годы и достижения высоких результатов, а для этого необходим эффективный подбор упражнений, которые будут рассмотрены во второй главе работы.

Эксперимент проводился на базе школы художественной гимнастики города Энгельса «МК SPORT» в период с 01.09.2023 г. по 30.04.2024 г. В нем принимали участие 10 девочек в возрасте 5-6 лет, занимающиеся в спортивно-

оздоровительной группе и имеющие примерно равный уровень физической подготовки.

Целью исследования являлось выявление динамики специально-двигательной подготовленности девочек 5-6 лет в процессе занятий художественной гимнастикой на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. В ходе проведения эксперимента применялся комплекс, состоящий из упражнений, направленных на повышение уровня специальной физической и технической сторон спортивной подготовки. Занятия проводились 3 раза в неделю, а их продолжительность составляла 2 часа.

Для повышения уровня отдельных компонентов координационных способностей использовались следующие упражнения:

- ходьба на носках по гимнастической скамье;
- удержание равновесия «Пассе» с закрытыми глазами;
- выполнение поворота в «Пассе» с остановкой в равновесии, фиксация позы на 3с.
- выполнение акробатической комбинации: кувырок вперед-колесо-прыжок на 180 гр.- кувырок назад;
- удержание равновесий «Ласточка» и «Пассе» с утяжелителями в руках, весом 150 г каждый.

Все перечисленные упражнения выполнялись в начале основной части каждого тренировочного занятия.

Для повышения уровня скоростно-силовых способностей использовались следующие упражнения:

- прыжки на двух ногах через гимнастическую скамью;
- прыжки с подтягиванием коленей к груди;
- напрыгивание на возвышенность (гимнастический блок);
- чередование прыжков разной высоты;
- прыжки на батуте на двух ногах, а также прыжки с поворотом на 180гр.

Упражнения выполняются в конце основной части каждого тренировочного занятия. Они направлены на улучшение мощного толчка и развитие прыжковой выносливости.

Для повышения уровня технической подготовленности применялись специальные упражнения, такие как:

- вращение скакалки в разных плоскостях, стоя у стены;
- выполнение равновесий «Пассе» и «Арабеск» с работой предмета (вращения со скакалкой и обручем, перекуты с мячом);
- одновременная работа с двумя предметами.

Все упражнения выполнялись в начале основной части каждого тренировочного занятия.

Проведение педагогического эксперимента проходило в несколько этапов:

1 этап - сентябрь 2023 г. - анализ научно-методической литературы по проблеме подготовки девочек в возрасте 5-6 лет в спортивно-оздоровительных группах;

2 этап - октябрь 2023 г. - сдача тестов СФП для выявления уровня специально-двигательной и технической подготовленности спортсменок в начале педагогического эксперимента; введение в тренировочный процесс комплекса упражнений, направленных на совершенствование уровня подготовки детей, и его выполнение на каждом тренировочном занятии;

3 этап - апрель 2024 г.- сдача контрольных тестов СФП, сравнительный анализ проведенного исследования, его результатов.

Все тренировочные занятия были построены в соответствии с программой подготовки на спортивно-оздоровительном этапе, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Проводился независимый педагогический эксперимент, так как исключалась возможность работы детей одной группы по разным методикам. Все нормативы, занимающиеся сдавали в одинаковых условиях, в один день и на одном и том же занятии, чтобы обеспечить равенство всех детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В работе были рассмотрены анатомо-физиологические особенности, особенности спортивной подготовки гимнасток в возрасте 5-6 лет, применяемые упражнения в процессе тренировок, и изученный материал позволяет сделать следующие выводы:

- 1) Анализ научно - методической литературы показал, что успех спортсменки зависит от хорошего уровня подготовленности всех компонентов, находящихся в постоянном взаимодействии между собой, каждому из которых важно уделять большое внимание. Многолетняя тренировка строится на основе возрастных особенностей и индивидуальных возможностей спортсменки. Спортивная подготовка на ранних этапах служит фундаментом для совершенствования уровня мастерства в дальнейшие годы и достижения высоких результатов.
- 2) Начальный уровень координационных, скоростно-силовых способностей, а также техники работы с предметом по сумме всех тестовых упражнений соответствовал преимущественно уровню ниже среднего (52 %), низкий уровень составил 20 %, средний – 25 %, а уровень выше среднего равен 3 %.
- 3) Примененный комплекс упражнений способствовал приросту показателей специально-двигательной и технической подготовленности девочек 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой на спортивно-оздоровительном этапе. В результате проведенного исследования низкий уровень подготовленности среди итоговых показателей не наблюдался, уровень ниже среднего сократился на 46 %, средний уровень вырос на 14 %, уровень выше среднего повысился на 36 %, а также на 16 % вырос высокий показатель.