

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Факультета физической культуры и спорта  
Козицкой Валерии Михайловны

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

В.Н. Частов

**Зав. кафедрой**  
Доцент, к.ф.н.

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

За последние годы успехи российских гимнасток на международной арене являются весьма значительными. Они выиграли золотые медали как в абсолютном первенстве, так и в групповых упражнениях на Олимпийских играх. Однако некоторые ученые замечают, что плотность достижений настолько велика, что возникает проблема в совершенствовании технической подготовки гимнасток на протяжении многих лет тренировки. Целью является повышение уровня спортивного мастерства, его надежности и стабильности [26].

Теория и практика художественной гимнастики пока не способны предоставить ответы на многие вопросы, связанные с тренировкой юных гимнасток. В научных исследованиях основным вопросом является разработка методов для совершенствования техники выполнения упражнений гимнастками групп спортивного совершенствования и учебно-тренировочных групп. [22]

Для правильного выбора средств и методов подготовки гимнасток к выполнению упражнений необходимо проведение исследований, направленных на определение двигательно-координационных способностей, которые необходимы для качественного выполнения соревновательных упражнений.

**Актуальность.** Анализ научных, методических и теоретических источников показывает, что проблема развития двигательно-координационных способностей не получила достаточного освещения в общенаучной и специализированной литературе. Как отмечается в работах по художественной гимнастике, важным является начальный этап подготовки гимнасток. Именно на этом этапе необходимо активно развивать двигательно-координационные способности спортсменок и закладывать основы техники владения предметами. Это является важным условием для дальнейшего роста результатов в соревновательной практике [23].

Координация движений является основой любого физического действия и связана не только с художественной гимнастикой, но и с жизнью в целом. При этом следует учесть, что каждый ребенок обладает своей индивидуальностью, и предрасположенность к развитию координационных способностей может различаться.

Художественная гимнастика - это особый вид спорта, который наиболее полно соответствует особенностям женского организма. Этот вид спорта отвечает стремлению девочек к танцу, пластике и грациозности, а также способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию организма. Исходя из этих специфических особенностей, выбираются программный материал и методы обучения.

**Цель исследования** – изучить и экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений по развитию двигательно-координационных способностей юных гимнасток на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования** - тренировочный процесс девочек гимнасток 7-8 лет на этапе начальной подготовки.

**Предмет исследования** - развитие двигательно-координационных способностей девочек 7-8 лет в художественной гимнастике.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать основы развития двигательно-координационных способностей девочек в художественной гимнастике.
2. Разработать и внедрить экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие двигательно-координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.
3. Определить влияние экспериментального комплекса на уровень развития двигательно-координационных способностей юных гимнасток и качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами.

**Гипотеза исследования** заключается в том, что разработанный комплекс упражнений улучшит развитие двигательных-координационных способностей девочек 7-8 лет и будет способствовать эффективному обучению упражнениям с предметами.

**Методы исследования:**

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

## Основное содержание работы

На основе цели были поставлены следующие задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать основы развития двигательльно-координационных способностей девочек в художественной гимнастике.
2. Разработать и внедрить экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие двигательльно-координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.
3. Определить влияние экспериментального комплекса на уровень развития двигательльно-координационных способностей юных гимнасток и качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами.

В ходе педагогического исследования мы использовали следующие методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

*Метод теоретического анализа и обобщения литературы.*

Проводился с целью изучения имеющихся данных по тематике нашего исследования, постановка цели и определение задач исследования. Изучение литературных источников было необходимо для более четкого понимания исследуемой нами проблемы и определения общих теоретических позиций, таких как, изучение определения координационных способностей, раскрытие основных средств и методов развития, раскрытие сути методики развития двигательльно-координационных способностей.

*Педагогическое наблюдение*

В ходе педагогического наблюдения проводился анализ физического состояния юных гимнасток с целью подбора правильной нагрузки на занятиях. Педагогическое наблюдение необходимо для определения влияния

экспериментальной методики на уровень развития двигательных-координационных способностей юных гимнасток 7-8 лет и качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами.

### *Тестирование*

Педагогическое тестирование проводилось в условиях спортивного зала во время тренировочного занятия. Перед тестированием с обучающимися проводилась разминка в течение 25 минут, которая включала общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку. Перед гимнастками ставилась задача выполнить контрольные упражнения максимально точно.

Для определения уровня развития координационных способностей и общей работоспособности у обучающихся использовались специально подобранные тесты, которые позволяют оценить различные проявления координационных способностей:

1. Три кувырка вперед (сек);
2. Челночный бег 3x10 (сек);
3. Проба Ромберга (сек);

И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута в колене, ее носок касается колена опорной ноги. Руки в стороны, голова прямо. По команде «готов» включается секундомер. Испытуемые должны простоять не менее 20 сек.

4. Равновесие «пассе» (сек).

И.П. - руки в сторону, удержание равновесия на одной ноге, другая согнута в колене вперед, по команде «начали», необходимо подняться на носок опорной ноги.

Были использованы результаты экспертного оценивания выполнения гимнастками базовых упражнений с предметами (в баллах):

1. Прыжок через скакалку на двух ногах;
2. Бросок скакалки;
3. Бросок обруча одной рукой;
4. Перекат обруча из руки в руку.

## *Педагогический эксперимент*

Педагогический эксперимент организовывался с целью улучшения развития двигательных-координационных способностей юных гимнасток с помощью комплекса упражнений и работе над техникой выполнения базовых соревновательных упражнений с предметами.

### *Математическая обработка данных.*

Статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических ( $\bar{X}$ ), стандартного отклонения ( $\sigma$ ), средней ошибки ( $m$ ), коэффициента вариации ( $V$ ).

Для сравнения средних арифметических использовалось вычисление величины критерия t-Стьюдента по следующей формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_3 - \bar{X}_k}{\sqrt{m_3^2 + m^2}}$$

Исследование проводилось на базе МАУ ДО «СШ Центральна», г. Энгельс, ул. Садовая 18. С ноября 2023 по май 2024 года. В эксперименте принимали участие две группы девочек численностью 20 человек в возрасте 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах.

Разработанный комплекс упражнений, используемый в экспериментальной группе основан на совершенствовании развития специальных двигательных - координационных способностей юных гимнасток средствами общефизической подготовки и работе над техникой выполнения базовых соревновательных упражнений с предметами. В контрольной группе применялись в основном традиционные средства подготовки. Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Контрольные замеры уровня развития координационных способностей проводились два раза, в начале и в конце педагогического исследования.

Организация педагогического эксперимента осуществлялась в четыре этапа:

**На первом этапе** исследования проводился обзор и анализ научной и методической литературы по теме исследования; изучалось состояние исследуемой проблемы на практике; определялась цель, гипотеза, задачи и методы исследования.

**На втором этапе** исследования проводилось тестирование, и выявлялся начальный уровень развития двигательно-координационных способностей юных гимнасток.

**На третьем этапе** проводилась разработка экспериментального комплекса упражнений, направленного на развитие двигательно-координационных способностей юных гимнасток 7-8 лет, а также на качество выполнения базовых элементов соревновательных упражнений с предметами. Комплекс упражнений внедрен в тренировочный процесс занимающихся.

**На четвертом этапе** проходило проведение итогового тестирования, исследуемых групп. Результаты обрабатывались при помощи методов математической статистики. Полученные данные обобщались, анализировались и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

Экспериментальный комплекс основан на совершенствовании развития специальных двигательно - координационных способностей юных гимнасток средствами общефизической подготовки и работе над техникой выполнения базовых соревновательных упражнений с предметами.

***Комплекс упражнений для развития равновесия:***

1. 3 кувырка вперед и выйти в равновесие 2 мин
2. Бег, прыжок с поворотом туловища на 360°. 1 хлопок - вправо, 2 хлопка влево. Выполнять прыжок точно вверх, точно по сигналу.
3. Бег, по сигналу (1 хлопок), поворот на 180°. Выполнять точно по сигналу, после поворота продолжать бег, но в другом направлении.
4. Бег по сигналу. 1 хлопок - кувырок вперед, 2 хлопка - упор лежа. Элемент выполнять точно по сигналу.

### ***Упражнения с применением игрового метода:***

1. Кувырок вперед с ловлей предмета, бросок выполняет тренер без зрительного контроля гимнастки. Выполнять - 5-6 раз.

2. Полоса препятствий: прыжки с двойным вращением скакалки – 10 раз. «Уголки» (на гимнастической стенке) - поднятие ног до 120° - 10 раз. Прыжки через скамейку, вдоль нее на 2-х ногах - 10-15 раз. Упор лежа, отжимание - 10 раз. От одного упражнения к другому переходить, только закончив предыдущее.

3. Группу разделить на две команды, перед гимнастической стенкой на расстоянии 3-5 метров. По команде тренера по одному человеку от каждой команды бегут к гимнастической стенке и обратно, преодолевая при этом препятствия. Эстафету выполнять с линии старта, следующий член команды начинает выполнение только после того, как ему передадут эстафету. Прибежав к своей команде, хлопком ладоши выполнивший передает эстафету следующему члену команды, а сам встает в конец колонны. Победитель - команда, закончившая первой.

4. «Координационный комплекс» и.п. - стойка на левой ноге, правая вперед, руки вверх, поворот вперед «колесо», кувырок вперед, «циркуль», и т.п. наклон назад. 10-12 сек 5раз.

5. «Бег пингвинов» Команда выстраивается в колонну возле стартовой линии. Первый игрок зажимает между ногами (выше коленей) мяч. В таком положении он должен достигнуть отметки, расположенной в 10-12 шагах и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. И так до последнего игрока. Играть 3 мин.

### ***Упражнения на удержание равновесия:***

1. «Флажок» стойка на левой ноге, правая согнута (правая стопа касается левого колена, колено направлено вперед), руки в сторону, подъем на полупалец, зафиксировать положение. Выполняется с закрытыми глазами без опускания на пятку. То же с левой.

2. «Юла» Выполняется с закрытыми глазами при вращении без схождения с места и опускания на пятки при стойке.

3. «3 кувырка – стойка». 3 кувырка вперед, после сразу стойка на полупальцах, руки в сторону. Выполняется максимально быстро (кувырки), без паузы между кувырками и стойкой. 4 раза.

4. Равновесия на повышенной опоре (скамейка). И.п. - стойка на левой, правая в сторону в шпагат с помощью руки, подъем на полупалец, зафиксировать положение. Выполняется на скамейке без пошатывания, без опускания на пятку. С правой и левой по 2 раза.

#### ***Комплекс упражнений с булавами:***

1. Броски: средние броски с ловлей в жесткий хват, булава вертикально, то же после параллельного броска 2 булав, то же после предварительных поочередных бросков малой высоты с ловлей за голову.

2. Круги:

а) по 4 малых круга в боковой плоскости правой и левой рукой.

б) круг рукой в боковой плоскости с одновременными малыми кругами булавой. из и.п. - рука с булавой вверх, пережат булавы с ловлей за спиной другой рукой и пережат тот плеча в и.п.

в) круговой пережат с передачей булавы.

#### ***Комплекс упражнений с лентой:***

1. Вертикальные (или горизонтальные) змейки лентой, соединенные с простейшими движениями ногами типа выпадов, поворотов скрестным шагом или переступая в связки на 8 счетов, повторяемые по 4 раза, начиная с левой руки.

2. Серии лицевых, а затем горизонтальных кругов лентой в различных сочетаниях:

а) большой лицевой - средний за головой - малый (кистью) за головой, на 4 счета по 4 раза.

б) 2 средних круга лентой перед собой (на полу) - большой горизонтальный круг над головой - шагнуть в круг на полу.

### 3. Спирали:

а) вертикальные спирали по 8 счетов внутрь и наружу, 2 раза левой, а затем правой рукой.

б) сочетание спирали с большим боковым кругом, во время спирали рука в ней.

в) спираль кистью - предплечьем - всей рукой.

### 4. Круги в сочетании с обводками, передачами и бросками:

а) малые круги с обводками палочки вокруг кисти (в лицевой или боковой плоскости).

б) увеличивающиеся круги в лицевой плоскости с поворотом спиной по ходу вращения ленты и переброской палочки по дуге в другую руку.

в) переброска из руки в руку над головой (без поворота)

г) большой бросок хватом за ткань ленты - ловля в рисунок после поворота кругом (выполняется без перемещения)

д) другие формы бросков (ногой, с возвратом палочки и т.п.) в сочетании с рисунками и передачами.

### ***Комплекс упражнений с мячом:***

#### 1. Броски:

а) 2 малых - 1 большой, поочередно, 4 серии.

б) последовательные большие броски, по 4 раза правой и левой рукой.

#### 2. Перекаты:

а) по предплечью - 2 раза и большой из одной руки в другую.

б) «круговой» перекат с поддержкой мяча другой рукой, по 3 раза слева - направо, справа - налево.

в) большие перекаты в равновесие, из руки в руку по груди и спине, 8 раз.

#### 3. Выкруты:

а) лицевая восьмерка с передачей мяча и обволакиванием вокруг вертикальной оси.

б) горизонтальные выкруты перед собой и над головой с обволакиванием мяча вокруг своей оси.

в) в равновесии обволакивание и передача мяча за спиной во время поворота на двух.

#### 4. Отбивы:

а) 6 последовательных отбивов одной рукой с передачей мяча в другую.

б) 3 сильных поочередных отбива с ловлей в обратный хват и горизонтальным выкруток.

в) 3 последовательных отбива с приемом мяча на тыльную поверхность кисти, перемещая руку кверху.

г) отбить мяч кистью, затем предплечьем согнутой и повернутой наружу руки, подбить коленом и поймать в другую руку.

#### 5. Переброски:

а) за спиной, поочередно 8 раз.

б) под плечом, последовательно по 4 раза.

в) под ногой, последовательно и поочередно.

#### ***Комплекс упражнений с обручем:***

1. Вертушка на ладони. Выполняется правой и левой рукой по 2 или 4 раза в зависимости от продолжительности вращения. (8 счетов или 4).

2. Вертушка вокруг горизонтальной оси с передачей обруча за спиной в повороте на 360 град, (на 4 счета) направо и налево. Повторить 4 раза.

3. Бросок обруча двумя руками перед собой на малую высоту с сильным подкручиванием вокруг вертикальной оси. Во время полета - стойка на носках, руки в стороны. Ловля одной рукой, останавливая обруч жестким хватом, в сагиттальной плоскости. Повторить прием по 4 раза правой и левой рукой, чередуя направления подкручивания (внутри и наружу)

4. Быстрые, горизонтальные вращения обруча на кисти, поднятой вверх руки, замедляя темп, перевести обруч на предплечье, затем на плечо, шею, талию; при переходе на колени темп вращений ускоряется (можно включить перемещение по площадке); подхватывая обруч, выпрыгнуть из него.

5. Серия плавных движений с включением в работу туловища: переводы и восьмерки обручем в различных плоскостях (горизонтальной, боковой, лицевой), держа его двумя руками, наклоны, вращения и передачи из руки в руку, на 32-64 счета.

Предварительно разученный комплекс выполняется группой под музыку, без пауз и остановок. Необходимы синхронность, согласованность, а при оценке качества и полная безошибочность движений. Комплекс позволяет проверить помимо уровня владения базовыми навыками степень функциональной двигательной асимметрии, стабильность и вариативность техники, соответствии эталонам, способность к работе в групповых упражнениях, умение использовать небольшие пространства площадки, улавливать ритмические акценты.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Художественная гимнастика - это спортивная дисциплина, наиболее подходящая для женского организма, поскольку она отлично сочетается с желанием девочек танцевать, быть гибкими и красивыми.

1. Девочки в возрасте 7-8 лет обладают хорошей моторной реакцией и координацией, что позволяет им выполнять достаточно сложные движения. Координационные способности представляют собой функциональные возможности органов и структур организма, чье взаимодействие позволяет совместить различные элементы движения в единую смысловую деятельность. Важно отметить, что к 11-12 годам необходимо полностью сформировать навык владения различными предметами. Исходя из этого, в возрасте 7-8 лет ребенку требуется интенсивное обучение сложным и новым координационным движениям.

2. Разработанный комплекс упражнений для развития координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, включает упражнения по развитию равновесия, игровые упражнения, а также использование таких предметов, как скакалка, обруч, мяч и булавы, для оптимального контроля и управления движениями.

3. Проведенная работа подтверждает, что использование данного комплекса упражнений, направленных на развитие координации, приводит к улучшению результатов в экспериментальной группе по всем тестам. Все контрольные упражнения с использованием предметов показали более высокие результаты у девочек экспериментальной группы. Отмечается, что разработанный комплекс упражнений способствует эффективному развитию двигательных-координационных способностей девочек в возрасте 7-8 лет и улучшает их способность выполнять упражнения с использованием предметов.