

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 двигательно-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 (σ), 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.