

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ У ДЕВОЧЕК 5–7 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Кадыковой Виктории Игоревны

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ И.Ю. Водолагина

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта, в котором гимнастки соревнуются в мастерстве исполнения сложных элементов тела и предмета, в выразительности исполнения танцевальных комбинаций, в мастерстве и выразительном выполнении соревновательных программ под музыкальное сопровождение. Оценка за упражнение складывается из трех судейских бригад (Е- техника исполнения, А- артистизм, D- трудность).

Соревнования по такому изящному виду спорта, как художественная гимнастика проводятся в двух категориях:

- индивидуальное первенство в шести композициях - 2 упражнения с предметом в квалификации (упражнение со скакалкой и упражнение с лентой) и 4 упражнения в многоборье (без предмета, обруч, мяч и булавы);

- групповые состязания в двух композициях с предметами, устанавливаемыми на олимпийский цикл решением технического комитета FIG (Международная Федерация художественной гимнастики).

Художественная гимнастика способствует воспитанию моральных и волевых качеств, вкуса и музыкальности, формированию представления о красоте тела.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец, виртуозное владение предметом и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, такта, гармонию движений с музыкой. Элементы соревновательной программы способствуют развитию координации движений, танцевальности, ловкости, выразительности, пластичности, грациозности, элегантности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие, доступность упражнений художественной гимнастики, положительное воздействие этих упражнений на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный круг занимающихся.

На первый взгляд гимнастика – это легкость, грация, пластика, красота. Чтобы добиться всего этого, девочки трудятся на тренировках развивают

физические качества, тренируют элементы, тренируют соревновательные программы, занимаются хореографией, посещают урок по танцам.

Важное место в художественной гимнастике занимает развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты.

Уже на начальном этапе подготовки гимнастки должны обладать двигательными способностями, позволяющими овладевать одиночными и композиционными действиями свободного характера и с манипулированием спортивными предметами.

Объект: процесс развития физических качеств у гимнасток 5-7 лет.

Предмет исследования: результаты развития физических качеств у гимнасток 5-7 лет после применения экспериментальной тренировочной программы.

Цель данной работы: развитие физических качеств у гимнасток 5-7 лет посредством применения экспериментальной программы.

Гипотезой стало предположение, что применение экспериментальной тренировочной программы позволит качественно повысить уровень развития физических качеств у гимнасток 5-7 лет.

Задачи исследования:

- 1) изучить уровень развития физических качеств у гимнасток 5-7 лет;
- 2) в соответствии с полученной информацией подобрать экспериментальную тренировочную программу;
- 3) проверить эффективность экспериментальной тренировочной программы на практике.

В соответствии с задачами были выбраны следующие методы исследования:

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В исследовании принимали участие 10 гимнасток 5-7 лет, второго года обучения.

Ход исследования:

1) На первом этапе было проведено тестирование на выявление уровня развития физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, ловкость, сила) до выполнения экспериментальной тренировочной программы.

После предварительной разминки гимнасткам дали возможность попробовать выполнить тестовые упражнения, после чего перешли к тестированию. Гимнасток вызывали по списку и упражнения выполнялись в строгой последовательности. Результаты каждого упражнения вносились в лист учета данных;

2) На втором этапе в тренировочный процесс гимнасток была введена экспериментальная программа:

1. Прыжки на двух ногах через скакалку с большими кругами 30 раз вперед, затем назад;

2. Бег на месте через скакалку с вращением вперед (выполнять в быстром темпе) 3 подхода по 1 минуте с интервалом отдыха 40 сек.;

3. Бросить обруч «тарелочкой», перепрыгнуть через скакалку, поймать выполнить 10 раз;

4. Бросить обруч «тарелочкой», передать наколенник под одной, под другой ногой и поймать обруч, выполнить 10 раз;

5. В парах, и.п. лежа на спине ногами друг к другу, ноги согнуты и стоят на полу, сед с хлопком в ладоши выполнить 16 раз;

6. В парах, и.п. одна лежит на животе, руки за головой в замок, другая стоит в планке в упоре на пятки первой, первая гимнастка выполняет подъем туловища 15 раз, затем держит наклон 4 раза по 8 сек., после меняются местами;

7. В парах, и.п. одна лежит бедрами на дальнем крае гимнастической скамьи, руки за головой в замок, другая держит ноги, первая выполняет подъем туловища 20 раз, затем гимнастки меняются местами;

8. Мост стоя на коленях (руки ставим на пятки, локти прямые) выполняем 4 подхода по 8 сек., между подходами складка на подъемах 8 сек;

9. Мост на локтях (грудью тянемся вперед) выполняем 2 подхода по 10 сек., между подходами складка стоя, руки за спиной в замок 8 сек.;

10. С гимнастической резиной. Лежа на животе, крайние звенья на стопах, середина резины в руках, вытягиваем ноги назад (живот прижат к полу, руки прямые) 10 раз;

11. Продольный шпагат со скамьи, заднюю ногу сильно согнуть 2 мин с каждой ноги; Поперечный шпагат со скамьи, упор на локтях 2 мин;

12. Стоим на одной ноге, мяч зажат между бедром другой ноги и животом, поднятая нога согнута в колене, перебрасываем обруч с подкруткой 10 раз на одной и 10 раз на другой ноге.

Данная программа выполнялась каждую тренировку на протяжении всего исследования и входила в вводно-подготовительную часть тренировки;

3) На третьем этапе проведено повторное тестирование на выявление уровня развития физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила). После предварительной разминки гимнасткам дали возможность попробовать выполнить тестовые упражнения, после чего перешли к тестированию. Гимнасток вызывали по списку и упражнения выполнялись в строгой последовательности. Результаты каждого упражнения вносились в лист учета данных.

2.2 Методы исследования

- Анализ литературных источников;
- Контрольные испытания;
- Математико-статистическая обработка данных.

Для проведения тестирования использовались следующие упражнения.

Гибкость.

1. Мост лежа, оценивается расстояние от пальцев рук до пяток.
2. Шпагат с опоры. Измеряется расстояние от пятки до пола.
3. Наклон вперед стоя на скамейке. Измеряется расстояние от ладоней до пола

Выносливость.

1. Кобра. Лежа на животе руки за голову в замок, поднятие туловища до вертикали, ноги на ширине плеч и закреплены. Подсчитывается количество подниманий туловища до вертикали.

2. «Книжечка» сед углом, подсчитывается количество раз.

3. Прыжки через скакалку с большими кругом вперед, подсчитывается количество прыжков.

Быстрота.

1. Двойные на время. Двойные прыжки через скакалку за 30 сек. Подсчитывается количество двойных прыжков через скакалку за 30 сек.

2. Прыжки через скакалку с вращением вперед, подсчитывается количество раз за 30 сек.

Сила.

1. Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течении 20 с. Оценивается угол между ногами и туловищем.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подсчитывается количество раз.

Ловкость.

1. Стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удержание равновесия. Оценивается время удержания равновесия.

2. Бросок обруча «тарелочкой», два поворота вокруг себя и поймать. Оценивается количество ловлей из 10 попыток.

В упражнении мост лежа наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение с расстоянием от пальцев рук до пяток 8 см., в феврале 2024 г. расстояние сократилось до 3 см. В данном упражнении положительная динамика составляет 5 см. Можно сделать вывод, что упражнения мост стоя на коленях и мост на локтях в совокупности с нестандартными упражнениями, например, в парах: в парах, и.п. одна лежит на животе, руки за головой в замок, другая стоит в планке в упоре на пятки первой, первая гимнастка выполняет подъем туловища 15 раз, затем держит наклон 4 раза по 8 сек., после меняются местами дали положительный результат в развитии гибкости.

В упражнении шпагат с опоры наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки садились на шпагат с опоры высотой 29 см., в феврале 2024 г. расстояние увеличилось до 32 см. В данном упражнении положительная динамика составляет 3 см. Можно сделать вывод, что в связи с усложненными условиями выполнения упражнения продольный шпагат со скамьи, заднюю ногу сильно согнуть 2 мин с каждой ноги и поперечный шпагат со скамьи, упор на локтях 2 мин, дали положительную динамику в развитии гибкости гимнасток.

В упражнении наклон вперед, стоя на скамье (15см), наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение с расстоянием от ладоней до пола 11 см., в феврале 2024 г. расстояние сократилось до 7 см. В данном упражнении положительная динамика составляет 4 см. Можно сделать вывод, что в связи с усложненными условиями выполнения упражнения продольный шпагат со скамьи, заднюю ногу сильно согнуть 2 мин с каждой ноги и поперечный шпагат со скамьи, упор на локтях 2 мин, дали положительную динамику в развитии гибкости гимнасток.

В упражнении «кобра» наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение в количестве 23 раз, в феврале 2024г. количество увеличилось до 35 раз. В данном упражнении положительная динамика составляет 12 раз. Можно сделать вывод, что упражнения мост стоя на коленях и мост на локтях в совокупности с нестандартными упражнениями, например, с гимнастической резиной: лежа на животе, крайние звенья на стопах, середина резины в руках, вытягиваем ноги дали положительный результат в развитии гибкости у гимнасток.

В упражнении «книжечка» наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение в количестве 7 раз, в феврале 2024 г. количество увеличилось до 15 раз. В данном упражнении положительная динамика составляет 8 раз. Можно сделать вывод, что нестандартные упражнения, например, в парах: и.п одна лежит бедрами на дальнем крае гимнастической скамьи, руки за головой в замок, другая держит ноги, первая выполняет подъем туловища 20 раз, затем гимнастки меняются местами дали положительный результат в развитии гибкости у гимнасток.

В упражнении прыжки через скакалку вперед с большими кругами наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение в количестве 20 раз, в феврале 2024г. количество увеличилось до 32 раз. В данном упражнении положительная динамика составляет 12 раз. Можно сделать вывод, что выполнение прыжков в различных направлениях способствует развитию выносливости гимнасток. Монотонная работа надоедает, и гимнастка быстро устает, а введение в тренировочный процесс разнообразия повысит интерес у спортсменок и выполнять большую дозировку будет не скучно.

В упражнении двойные прыжки за 30 сек. наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение в количестве 19 раз, в феврале 2024 г. в количестве 30 раз. В данном упражнении положительная динамика составляет 11 раз. Можно сделать вывод, что

применение упражнений, например, бег на месте через скакалку с вращением вперед (выполнять в быстром темпе) 3 подхода по 1 минуте с интервалом отдыха 40 сек. дает положительную динамику в развитии быстроты спортсменок.

В упражнении прыжки через скакалку с вращением вперед за 30 сек., наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение в количестве 28 раз, в феврале 2024 г. в количестве 35 раз. В данном упражнении положительная динамика составляет 7 раз. Можно сделать вывод, что применение упражнений, например, бег на месте через скакалку с вращением вперед (выполнять в быстром темпе) 3 подхода по 1 минуте с интервалом отдыха 40 сек. дает положительную динамику в развитии быстроты спортсменок.

В упражнении сед углом наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение с углом между ногами и туловищем 45 градусов, в феврале 2024 г. с углом 90 градусов. Качество выполнения данного упражнения улучшилось в 2 раза. Можно сделать вывод, что выполнение нестандартных упражнений, например, в парах, и.п. лежа на спине ногами друг к другу, ноги согнуты и стоят на полу, сед с хлопком в ладоши выполнить 16 раз дает положительную динамику развития силовой выносливости у юных гимнасток.

В упражнении «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение в количестве 7 раз, в феврале 2024 г. в количестве 15 раз. В данном упражнении положительная динамика составляет 8 раз. Можно сделать вывод, что выполнение нестандартных упражнений, например, в парах, и.п. одна лежит на животе, руки за головой в замок, другая стоит в планке в упоре на пятки первой, первая гимнастка выполняет подъем туловища 15 раз, затем держит наклон 4 раза по 8 сек., после меняются местами дает положительную динамику в развитии силы гимнасток.

В упражнении «стойка на одной ноге» наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение с удержанием формы 5 сек., в феврале 2024 г. с удержанием формы 15 сек. В данном упражнении положительная динамика составляет 10 сек. Можно сделать вывод, что выполнения упражнения в сложных условиях, например, стоим на одной ноге, мяч зажат между бедром другой ноги и животом, поднятая нога согнута в колене, перебрасываем обруч с подкруткой 10 раз на одной и 10 раз на другой ноге дает положительную динамику в развитии координационных способностей гимнасток.

В упражнении «бросок обруча и 2 поворота вокруг себя» наблюдается положительная динамика. В октябре 2023 г. гимнастки выполняли данное упражнение в количестве 3 раз, в феврале 2024 г. в количестве 7 раз. В данном упражнении положительная динамика составляет 4 раза. Можно сделать вывод, что выполнения упражнений в сложных условиях, например, бросить обруч «тарелочкой», перепрыгнуть через скакалку, поймать выполнить 10 раз и упражнение бросок обруча «тарелочкой», передать наколенник под одной, под другой ногой и поймать обруч выполнить 10 раз дают положительную динамику развития ловкости у гимнасток.

Уровень развития физических качеств в октябре 2023 г. был значительно ниже, чем в феврале 2024 г. Можно подвести итог, что применяемая нами экспериментальная тренировочная программа положительно влияет на развитие всех физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, сила) гимнасток 5-7 лет, второго года обучения. Применяемая методика экспериментальной тренировочной программы позволяет качественно повысить уровень развития всех физических качеств гимнасток 5-7 лет.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1) За время проведения педагогического исследования была выявлена положительная динамика в развитии физических качеств и способностей гимнасток.

2) Из результатов контрольных упражнений, приведенных в диаграмме, мы видим, что, выполняя 4 месяца упражнения направленные на развитие гибкости: мост лежа, «рыбка», продольный шпагат с опоры 30см., складка сидя стопы на себя, имеют положительную динамику воздействия на развитие гибкости. Поэтому можно сделать вывод, что данные упражнения являются эффективными для развития гибкости у гимнасток 5-7 лет.

3) Также из результатов контрольных упражнений, приведенных в диаграмме, мы видим, что упражнения направленные на развитие выносливости: «книжечка», Поднимание туловища лежа на животе, руки вверх, в сторону, вверх, двойной прыжок на 2-х ногах, на правой, на левой ноге, имеют положительную динамику воздействия на развитие выносливости. Поэтому можно сделать вывод, что данные упражнения являются эффективными для развития выносливости у гимнасток 5-7 лет.