

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 521 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»  
Факультета физической культуры и спорта  
Камраденовой Сабрины Сабргалиевны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

**Зав. кафедрой**  
к.философ.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень достижений в художественной гимнастике предъявляет повышенные требования к различным сторонам подготовки спортсменок, что предопределяет необходимость учета их индивидуальных анатомо-физиологических и психологических особенностей на всех этапах тренировки.

Ведущее место при организации тренировочного процесса гимнасток-художниц отводится учету индивидуальных особенностей, которые обеспечивают построение, содержание и структуру тренировочного процесса.

Художественная гимнастика требует высокой степени внимания и точности в выполнении каждого движения спортсменками, помогает сохранять контроль над своим телом и эмоциями во время тренировок и выступлений, что позволяет достигать максимальных результатов.

Художественная гимнастика как вид спорта предъявляет основные требования к развитию координационных способностей и гибкости спортсменок с целью формирования универсальных навыков владения предметами на основе базовой системы движений, а также целенаправленное использование упражнений.

Младший возраст характеризуется высокой подвижностью, которая требует специальной, разумной организации, правильных форм моторного поведения.

Занятия художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах играют важное значение в оздоровлении детей, повышении их уровня физической подготовленности, обеспечение разнообразного двигательного опыта, а также обеспечивают начальный этап подготовки юных спортсменок и формируют положительную мотивацию к занятиям спортом. Поэтому разработка содержания занятий на этом этапе требует определенного подхода.

**Объект исследования** – тренировочный процесс девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительной группе.

**Предмет исследования** – показатели психоэмоционального состояния, самочувствия, устойчивости и концентрации внимания, координационной устойчивости и физической подготовленности гимнасток-художниц 6-7 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение психофизиологического состояния и физической подготовленности гимнасток-художниц, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что внедрение в тренировочный процесс гимнасток-художниц спортивно-оздоровительной группы подвижных игр и специальных упражнений будет способствовать более успешному развитию статической и динамической координационной устойчивости, гибкости, а также повышению устойчивости и концентрации внимания.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме подготовки гимнасток-художниц спортивно-оздоровительного этапа.
2. Определить фоновые показатели психоэмоционального состояния, устойчивости и концентрации внимания гимнасток-художниц 6-7 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе.
3. Провести диагностику статической и динамической координационной устойчивости гимнасток-художниц 6-7 лет.
4. Оценить уровень физической подготовленности гимнасток-художниц 6-7 лет.
5. На основе литературных источников подобрать подвижные игры и упражнения для повышения концентрации и устойчивости внимания, а также уровня физической подготовленности гимнасток-художниц 6-7 лет.
6. Исследовать динамику вышеуказанных параметров гимнасток-художниц 6-7 лет в тренировочном процессе спортивно-оздоровительной направленности.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

В качестве диагностического инструментария использовали тестовые методики для оценки психофизиологического состояния и физической подготовленности юных гимнасток-художниц.

Оценка психоэмоционального состояния осуществлялась по показателям самочувствия, активности, настроения (тест «САН»).

Оценка концентрации и устойчивости внимания производилась на основании времени выполнения тестового задания, общего объема выполненного задания и количества допущенных ошибок (методика «Пеьерона-Рузера»).

Уровень физической подготовленности осуществлялся по показателям способности к сохранению динамического и статического равновесия в упражнениях «Три кувырка вперед», «Бег змейкой», «Цапля», «Ласточка», а также тестовым упражнениям «Складка» (ноги вместе и врозь), «Кольцо», «Мост из положения лежа», «Шпагат» (правый и левый на полу, прямой на полу).

Для повышения концентрации и устойчивости внимания, координационной устойчивости и гибкости юных гимнасток в тренировочный процесс дополнительно были включены подвижные игры и специальные упражнения, эффективность применения которых оценивалась путем сравнения указанных выше показателей до и после проведения экспериментального исследования.

Все результаты исследований были обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую ( $M$ ), ошибку средней ( $m$ ) и показатель существенной разницы ( $T$ ). Достоверность различия ( $p$ ) определяли по таблице на основании

величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились в 2 этапа с сентября 2023 по март 2024 года на базе Центра художественной гимнастики № 1 г. Москвы. Контингент обследуемых составили 20 девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительной группе.

Тренировочные занятия проходили 3 раза в неделю по 2 часа. Тренировочные занятия проводились согласно общепринятому плану программы подготовки спортивно-оздоровительных групп в художественной гимнастике. Все средства подготовки девочек в спортивно-оздоровительных группах художественной гимнастики были сгруппированы с учетом их основной направленности на всесторонне развитие двигательных качеств и на повышение уровня технической подготовленности по подготовительному, основному и специальному разделам.

Исследования проводили в 2 этапа. На 1 этапе определяли фоновые показатели психофизиологического состояния и физической подготовленности юных гимнасток-художниц, а на 2 этапе исследовали их динамику в тренировочном процессе. Экспериментальное исследование проводилось в течение 7 месяцев.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Спортивно-оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании девочек младшего школьного возраста» и «Динамика психофизиологического состояния и физической подготовленности девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительной группе», заключения и списка литературы, включающего 45 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 58 страницах, содержит 7 таблиц и 11 рисунков.

## **Основное содержание работы**

### **Спортивно-оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании девочек младшего школьного возраста.**

Младший школьный возраст – это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей становления личности. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

В настоящее время элементы художественной гимнастики все чаще используются в рамках школьной программы, так как способствуют всестороннему, гармоничному развитию занимающихся, улучшению осанки, гибкости, координации движений, повышению способности организма адаптироваться к нагрузкам. Кроме того, они обеспечивают приобщение учащихся к постоянным занятиям спортом, подготавливают наиболее одаренных к обучению в специализированных школах со спортивным уклоном.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. В художественной гимнастике роль удержания устойчивой позы приобретает особую значимость. Роль данного проявления равновесия заключается, прежде всего в том, что обучение любому двигательному действию начинается из определенного исходного положения – положения тела в пространстве. Координационные способности включают в себя такие подсистемы как ловкость и равновесие. Равновесие как координационная способность проявляется в сохранении устойчивого положения тела при выполнении различных движений и поз. Способность сохранять устойчивость тела необходима при выполнении разнообразных двигательных действий.

Имеет место различие между статическим и динамическим равновесием, они мало коррелируют между собой. Координация движений развивается путем обогащения занимающихся разнообразным опытом, овладения новыми для них упражнениями, систематического выполнения специальных упражнений на координацию движений в обычных и усложненных условиях.

Внимание оказывается одним из важнейших показателей успешности обучения двигательным действиям. Учащиеся с высоким уровнем внимания в большинстве своем лучше усваивают новые движения и проявляют больший интерес к учебной деятельности. Для формирования устойчивого внимания необходимо давать короткие задания, которые бы осуществляли направленность сознания на восприятие пространственных параметров движения, таких как размах в движении руками, выполнение движения с различным направлением, работа над точностью упражнения.

Важным звеном, обуславливающим достижение высокого спортивного мастерства гимнасток, является совершенствование системы подготовки спортивного резерва. Система подготовки юных спортсменок – это многолетний и многосторонний процесс использования всей совокупности факторов, обеспечивающих их готовность к спортивным достижениям в будущем.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно-оздоровительный этап реализуется в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет. Цель первого этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В группах спортивно-оздоровительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Мероприятия по применению художественной гимнастики в деятельности спортивно-оздоровительных групп в течение года с помощью тренировок можно повысить развитие скорости, выносливости, ловкости, равновесия, координации движений.

Процесс спортивной подготовки в группах спортивно-оздоровительного этапа имеет свои особенности, которые напрямую связаны с задачами, решаемыми в самом начале занятий художественной гимнастикой. Общие положения, рекомендации и подходы представлены и дают основное направление работе с детьми в группах спортивно-оздоровительной направленности, но отмечаются некоторые особенности проведения занятий, которые должны быть учтены особенно в начале спортивной карьеры. Прежде всего в процессе реализации программы по художественной гимнастике с детьми, занимающимися в спортивно-оздоровительных группах, необходимо учитывать возрастные особенности опорно-двигательного аппарата и психического развития детей 4-7 лет.

Таким образом, занятия художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах играют важное значение в оздоровлении детей, повышении их уровня физической подготовленности, обеспечение разнообразного двигательного опыта, а также обеспечивают начальный этап подготовки юных спортсменок и формируют положительную мотивацию к занятиям спортом.

**Динамика психофизиологического состояния и физической подготовленности девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительной группе.**

Художественная гимнастика укрепляет здоровье, способствует физическому развитию, повышает уровень работоспособности, а также развивает двигательные качества. Спортивно-оздоровительный этап является фундаментом в системе многолетней подготовки юных спортсменок, который реализуется в спортивно-оздоровительных группах, а занятия направлены на разностороннюю физическую подготовку, знакомство с основами техники художественной гимнастики, формирование положительной мотивации к занятиям спортом.

Определены фоновые показатели психоэмоционального состояния, устойчивости и концентрации внимания гимнасток-художниц 6-7 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе:

- по всем категориям «САН» суммарные оценки гимнасток указывают на средний уровень психоэмоционального состояния, несмотря на то что, показатели настроения были самыми высокими, а самочувствия, напротив, самыми низкими;
- индивидуальные показатели категорий «САН» у гимнасток свидетельствуют о наличии у них низких, средних и высоких параметров самочувствия, активности и настроения;
- обобщенные показатели концентрации и устойчивости внимания у гимнасток в группе занимали промежуточное положение между низкими и средними значениями; индивидуальные показатели указывают на наличие в одинаковой степени у девочек низких и средних значений.

Проведенная диагностика статической и динамической координационной устойчивости гимнасток-художниц 6-7 лет показала, что ее уровень был низким и средним по всем тестовым упражнениям с доминированием среднего.

Фоновая оценка уровня физической подготовленности гимнасток-художниц 6-7 лет позволила установить:

- наличие неудовлетворительного, удовлетворительного и хорошего уровня физической подготовленности, причем удовлетворительный уровень был доминирующим;

- наиболее низкие балльные оценки за выполнение «Складка» в обоих вариантах (ноги вместе и ноги врозь):

- наиболее высокие балльные оценки регистрировались при выполнении гимнастического моста и различных вариантов шпагатов на полу.

На основе литературных источников подобраны подвижные игры и упражнения для повышения концентрации и устойчивости внимания, а также уровня физической подготовленности гимнасток-художниц 6-7 лет.

Исследована динамика вышеуказанных параметров гимнасток-художниц 6-7 лет в тренировочном процессе спортивно-оздоровительной направленности:

- выявлена тенденция к улучшению самочувствия, активности и настроения;

- наиболее высокие баллы были зарегистрированы по категории «настроение»;

- более существенная динамика установлена по показателю «самочувствие»;

- обобщенные показатели самочувствия и настроения повышались до высокого уровня, а активность, по-прежнему, была средней;

- индивидуальные значения по категориям «самочувствие» и «настроение» соответствовали среднему и высокому уровням, а по категории «активность» низкому, среднему и высокому;

- обобщенные показатели концентрации и устойчивости внимания у большинства (60%) девочек были средними, у 20% гимнасток характеризовались низкими и высокими значениями;

- выявлена тенденция к уменьшению времени выполнения упражнения на динамическое равновесие («Три кувирка вперед» и «Бег

змейкой») и, напротив, его увеличение в упражнениях со статической координацией («Цапля» и «Ласточка»);

- уровень динамической координационной устойчивости в тесте «Три кувырка вперед» у всех был средним; в тесте «Бег змейкой» у большинства средним, у остальных низким; уровень статического равновесия был низким, средним и высоким с доминированием среднего;

- уровень физической подготовленности соответствовал удовлетворительным, хорошим и отличным значениям с доминированием хорошего.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Среди множества видов спорта художественная гимнастика – отдельно стоящий вид спорта, включающий в себя упражнения со спортивной направленностью. Она является видом спорта с ярко выраженной ранней специализацией. Рост сложности соревновательных композиций, увеличение объема тренировочной работы обуславливают необходимость «раннего старта».

Таким образом, проведенные исследование подтвердили эффективность предложенных физических упражнений и подвижных игр, которая была выявлена на основе динамики координационных способностей и физической подготовленности у гимнасток-художниц 6-7 лет. Кроме того, подтверждено, что координационные способности во всех своих проявлениях являются одним из факторов, определяющих высокий спортивный результат в художественной гимнастике.

Результаты исследований также показали, что занятия художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительной группе способствуют формированию у девочек 6-7 лет устойчивого интереса к физкультурной деятельности, что находит отражение в высокой активности выполнения ими предложенных комплексов упражнений и включении освоенных элементов художественной гимнастики в самостоятельную двигательную деятельность.