

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 6-8 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ  
ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Замятиной Алины Маратовны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ И.А. Суменков

**Зав. кафедрой**

Доцент, кандидат педагогических наук

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

## **Экспериментальная часть Организация исследования**

В практической части выпускной квалификационной работы, нами было проведено исследование на территории МУ ДО СШОР № 8 им. В.Г. Беляйкова в г. Ярославль. Основной целью педагогического исследования было улучшение методики развития двигательных-координационных способностей молодых гимнасток на начальном этапе подготовки.

В исследовании участвовали 20 гимнасток в возрасте от 6 до 8 лет из группы начальной подготовки 1 года обучения (НП-1). Половина из них (10 человек) занималась по стандартной методике в контрольной группе, в то время как другая половина - по экспериментальной. Все спортсменки имели одинаковый уровень подготовки.

Занятия проводились по 90 минут 3 раза в неделю.

Исследование состояло из пяти этапов:

1. В ходе исследования была проанализирована специальная литература и существующие методики по развитию координационных способностей у девочек-гимнасток в возрасте 6-8 лет.

2. Подготовительный этап работы включал в себя разработку гипотезы, определение методологического аппарата эксперимента.

3. Начальное тестирование показало уровень развития координационных способностей исследуемых девочек-гимнасток перед началом эксперимента.

4. Методическая работа с гимнастками направлена на повышение уровня развития их координационных способностей в ходе педагогического эксперимента.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование для выявления результатов развития координационных способностей девочек-гимнасток, сравнение результатов и сделаны выводы об эффективности работы.

### **Методы исследования**

В ходе педагогического исследования мы использовали традиционные методы исследования:

- 1) Анализ научно-методической литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Контрольное тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- 5) Метод математической статистики.

## Методы математической статистики

Для определения достоверности результатов исследований и оценки разработанной и использованной методики полученные материалы исследования обрабатывались методами математической статистики.

### Анализ результатов контрольного исследования

В январе 2024 года нами было проведено исходное тестирование с целью определения уровня координационных способностей в начальной стадии эксперимента, а в конце марта того же года в ходе контрольного теста была выявлена прогрессия по всем показателям и проанализированы сравнительные результаты. Итоги работы каждой гимнастки были запротоколированы и отображены в Приложении к данной выпускной работе.

В процессе сравнительного анализа полученных данных, нами были выявлены усредненные результаты отдельно по каждому из тестов. На их основе можно с уверенностью говорить о том, что улучшение всех показателей наблюдается в обеих группах, однако в экспериментальной группе после внедрения разработанной методики развития КС, они значительно выше, что свидетельствует об ее эффективности и практической значимости в тренировочном процессе гимнасток 6-8 лет. Ниже представляем дифференцированный анализ и наглядную демонстрацию результатов тестирования по каждому нормативу.

Гимнастки обеих групп показали достаточно хорошие результаты по нормативу «Прыжки вдвое сложенную скакалку». Так, на начало эксперимента в среднем каждая из представительниц контрольной группы могла уверенно выполнить  $5 \pm 0,2$  прыжков за 10 секунд, а в конце эксперимента (март 2024 года) данный показатель улучшился до  $6 \pm 0,3$  раз. В итоге средний результат гимнасток из контрольной группы прирос на 21%.

В экспериментальной группе на начало эксперимента усредненный результат девочек был равен  $6 \pm 0,2$  раз, а к концу эксперимента после проведения повторного тестирования возрос до  $7 \pm 0,8$  раз, что в количественном виде составил прирост на 26%.

Сравнительный анализ полученных данных позволяет сделать вывод, что несмотря на то, что это упражнение относится к сложнокоординированным и для его освоения требуется больше времени, внедрение грамотно подобранного комплекса упражнений в экспериментальной группе ускоряет темп роста более высоких результатов.

В начале эксперимента гимнастки в контрольной группе в среднем удержали баланс в равновесии в течение  $6 \pm 0,1$  с. по нормативу «Боковое равновесие с рукой», а в конце эксперимента результат улучшился до  $6 \pm 0,6$  с. В итоге средний результат гимнасток контрольной группы увеличился на 8%. Учитывая, что упражнение выполнялось при осложненных условиях - на высоком полупальце, то достоверных различий не выявлено.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $6\pm 0,4$  с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $7\pm 0,1$  с. В общей сложности показатели гимнасток экспериментальной группы в этом нормативе увеличился на 11%. Значительное влияние на повышение уровня развития КС оказала правильная дозировка упражнений из разработанного нами комплекса и регулярность занятий с акцентом на отработку равновесия и координации в пространстве.

Гимнастки обеих групп показали достаточно хорошие результаты по нормативу «Шене». Так, на начало эксперимента в среднем каждая из представительниц контрольной группы могла уверенно выполнить  $5\pm 0,4$  раз., а в конце эксперимента (март 2024 года) данный показатель улучшился до на 28%.

В экспериментальной группе на начало эксперимента усредненный результат девочек был равен  $5\pm 0,2$  раз, а к концу эксперимента после проведения повторного тестирования возрос до  $7\pm 0,1$  раз, что в количественном виде составил прирост на 37%.

В тесте «Риск с обручем» средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен  $6\pm 0,1$  сек., а после эксперимента значение осталось то же  $6\pm 0,1$  сек. Это говорит о том, что тренер не уделял внимания развитию данной группы координационных способностей. Так как это сложная комбинация элементов, то достоверных различий выявлено не было.

Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен  $6\pm 0,1$  с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $5\pm 0,7$  с. В итоге средний результат спортсменок экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 7%. Улучшению результатов гимнасток повлияла профессионально подобранная дозировка упражнений из нового комплекса. Так как это сложная комбинация движений, то достоверных различий выявлено не было.

## **Заключение**

В ходе проведенного исследования литературных данных и результатов проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы:

Изучение научно-методической литературы по теме исследования показало, что развитие координационных способностей играет важную роль в достижении высоких результатов у девочек возрастом 6-8 лет в художественной гимнастике. Вопросы эффективности подбора средств и методов для повышения уровня координационных способностей всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку являются многогранным аспектом и дают возможность улучшить и разнообразить учебно-тренировочную деятельность гимнастки.

По мере роста квалификации элементы, выполняемые юными гимнастками становятся сложнее и разнообразнее, и техника их исполнения не

должна препятствовать работе с предметом. В соответствии с правилами соревнований в художественной гимнастике, уровень сложности должен иметь определенный уровень. При подборе средств важен элемент новизны в упражнениях и постоянное усложнение движений. Точность воспроизведения движений по пространственным, силовым и временным параметрам имеет большое значение при выполнении всех видов двигательных актов с предметами. Рациональное распределение усилий во время упражнения – это характеристика точности. В дальнейшем гимнастки должны научиться выполнять упражнения под музыку и правильно сочетать движение и музыку. Был разработан комплекс экспериментальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей у девочек в возрасте 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Эти упражнения основаны на максимальном развитии отдельных психо-физиологических функций, которые обеспечивают оптимальное управление и регуляцию двигательных действий. В этих упражнениях внимание уделяется развитию чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий, двигательной памяти и представления движения (идеомоторных реакций) и развитию вестибулярного аппарата.

Результаты тестирования подтверждают положительное влияние подобранной методики на формирование двигательно-координационных показателей у молодых гимнасток.