

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 6-
8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Романовой Валерии Олеговны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Вопросы развития координационных способностей представляют собой одну из наиболее захватывающих и многогранных задач в теории, методологии и практике физической подготовки. Неугасающий интерес к этой теме сохраняется на протяжении более столетия.

Быстрота, мощь, гибкость и координация служат краеугольным камнем формирования двигательных умений, а развитая координация крайне важна для совершенствования двигательных навыков у любого атлета, особенно у девушек, занимающихся художественной гимнастикой. В гимнастике координация проявляется в умении контролировать движения с высокой точностью заданных параметров.

Координация движений является базовым элементом, основой любого физического действия, относящегося не только к художественной гимнастике, но и к повседневной жизни человека. Приобретая базовые знания об этой способности, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, так как предрасположенность к развитию этой потенциальной способности будет уникальной.

Современная художественная гимнастика характеризуется возрастающей сложностью соревновательных программ, включающих элементы и танцевальные связки, что требует высокого уровня развития психомоторных навыков, а значит, и координации. В соответствии с новыми правилами FIG, Международной федерации гимнастики, программы усложняются за счет сложности элементов с предметами и динамических вращений. Это диктует необходимость поиска, разработки и внедрения в тренировочный процесс инновационных подходов, методик и средств, направленных на улучшение координационных способностей, необходимых для выполнения упражнений.

Художественная гимнастика предоставляет широкие возможности для включения разнообразных упражнений, развивающих координацию у юных спортсменок, позволяя задействовать различные группы мышц и расширить регуляторные функции центральной нервной системы. В настоящее время

актуален поиск способов повышения эффективности тренировочного процесса без снижения объемов и интенсивности нагрузок. Одним из путей решения этой задачи является оптимизация развития координации у девочек посредством освоения комплекса специальных упражнений.

Актуальность. Художественная гимнастика, как утверждают специалисты, принадлежит к категории видов спорта, требующих исключительной координации. Состязательные программы в этой дисциплине включают в себя комплекс сложнейших элементов: вращений, балансов, наклонов, волнообразных движений, перекатов и прыжков, которые гармонично сочетаются с манипуляциями предметами. Это предъявляет повышенные требования к уровню развития координационных навыков у гимнасток.

Изучение научной, методической и теоретической литературы по данному вопросу выявило активное изучение вопросов совершенствования двигательных и координационных возможностей, однако, их освещение в общенаучных и специализированных работах является недостаточным. Как правило, обучение и совершенствование в этой области базируется на личном педагогическом опыте, результаты которого редко предаются огласке или публикуются. Вследствие этого тренеры испытывают дефицит базовых материалов, необходимых для эффективной работы с гимнастками на этапе подготовки. Все вышесказанное подчеркивает значимость рассматриваемой проблемы.

Цель исследования – составить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей девочек гимнасток 6-8 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования – развитие координационных способностей девочек гимнасток.

Задачи исследования:

1. Анализ теоретических основ развития координационных способностей у гимнасток 6 - 8 лет;

2. Составить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей девочек, занимающихся художественной гимнастикой;

3. Выявить эффективность разработанного комплекса упражнений.

Гипотеза. Предполагается, что внедрение в тренировочный процесс гимнасток в возрасте 6 - 8 лет составленный комплекс упражнений позволит повысить уровень координационных способностей.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;

2. Педагогическое наблюдение;

3. Тестирование;

4. Педагогический эксперимент;

5. Математическая обработка данных.

Художественная гимнастика, входящая в программу Олимпийских игр, представляет собой вид спорта, где грация и мастерство сливаются воедино. Спортсменки демонстрируют сложное сочетание движений тела и виртуозное владение предметами под музыкальное сопровождение, ограниченные временным регламентом и размерами площадки. Уникальность этого вида спорта заключается в высочайшей координации, позволяющей создавать выразительные образы через гармоничное соединение композиции, музыкальности и технических элементов работы с предметом.

Современные международные соревнования включают индивидуальное многоборье, где гимнастка выступает с каждым из предметов, и групповое двоеборье, в котором одно упражнение выполняется всеми участницами с одинаковым предметом, а второе – с двумя разными. Выступления оцениваются судьями в соответствии с правилами Международной федерации гимнастики (FIG) по балльной системе, учитывая сложность движений тела и

предметов, композиционное построение, техническое совершенство и артистизм исполнения.

Художественная гимнастика – это вид спорта ациклического характера, требующий высокой координации движений. Основными средствами являются упражнения без предмета (такие как равновесия, волны, взмахи, прыжки), упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой), танцевальные элементы различных стилей (классического, народного, современного), акробатические упражнения, ритмика (согласование движений с музыкой), элементы пантомимы, элементы общей гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения) и упражнения из других видов спорта.

Классификационные упражнения – это свободное передвижение по площадке с использованием вышеперечисленных элементов, упражнений с предметами и без них, а также упрощенных акробатических элементов, разрешенных правилами соревнований. Таким образом, в основе художественной гимнастики лежит искусство выражения через движение.

Упражнения в художественной гимнастике предполагают преимущественно произвольное управление движениями. В отличие, например, от спортивной гимнастики, действия спортсменки, свободно перемещающейся по площадке, ограничены лишь минимальным количеством внешних условий. Следовательно, одна из ключевых задач технической подготовки в гимнастике – это умение владеть телом в естественных условиях.

Многочисленные факторы оказывают существенное влияние на формирование структуры физических качеств, необходимых для достижения успеха в художественной гимнастике, а также определяют особенности их развития и совершенствования.

Среди наиболее значимых качеств выделяются все аспекты гибкости, а также высокий уровень развития тонкой координации движений. Более того, специфика данного вида спорта подразумевает наличие развитого чувства ритма, музыкальности и выразительности.

Выполнение упражнений в художественной гимнастике предъявляет повышенные требования к функциональности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время выполнения соревновательных программ частота сердечных сокращений достигает практически предельных значений, при этом наблюдается снижение кислородного долга и потребности организма в кислороде. Тренировочный процесс характеризуется высокой интенсивностью: средняя частота сердечных сокращений составляет около 148 ударов в минуту. В связи с этим, гимнасткам высокой квалификации необходимо уделять особое внимание функциональной подготовке.

Музыкальное сопровождение способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма и способности двигаться в соответствии с музыкой. Танцевальные элементы способствуют расширению кругозора спортсменок, улучшению координации движений, достижению физического и эмоционального расслабления, а также совершенствованию физических качеств. Гимнастика обучает правильному поведению, формирует нравственные и волевые качества, развивает чувство прекрасного, формирует вкус и музыкальность.

Для успешного выполнения сложных упражнений спортсменам требуется разносторонняя подготовка и высокий уровень развития координационных способностей. Мотивацией для освоения таких упражнений является спортивная направленность данного вида гимнастики и необходимость участия в соревнованиях.

Особенностью соревнований по художественной гимнастике является то, что зрители и судьи оценивают не только профессиональное владение предметами и исполнение элементов, но и грациозность, выразительность и увлекательность выступлений. Оригинальный костюм, подчеркивающий красоту движений и индивидуальность каждой спортсменки, подобранный в соответствии с музыкальным сопровождением и характером исполнения, играет важную роль при оценке выступления.

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

1. Прыжки на скакалке за 10 секунд (кол-во);

Испытуемый по сигналу: «Готов!» выполняет прыжки на скакалке на двух ногах, вращение вперед. Время фиксируется. По истечении 10 секунд даётся сигнал: «Стоп!» и подсчитывается количество прыжков. Результат: количество прыжков за 10 сек

2. Проба Ромберга (сек);

Исходное положение – 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.

3. Упражнение с мячом (кол-во).

Тестируемый берет мяч в руку и по сигналу: «Начали!» выполняет удары мяча в пол одной рукой. Подсчитывается количество раз выполненных без схождения с места прямой рукой, высотой до пояса за 30 сек.

Исследование проводилось с ноября 2024 года по май 2025 года на базе спортивного клуба гимнастики «Дебют», г. Саратов, ул. Плякина 2.

В эксперименте принимали участие две группы девочек численностью 20 человек в возрасте 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах.

Обе группы занимались по программе, разработанной в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, художественная гимнастика. В контрольной группе применялись в основном традиционные средства подготовки, а в экспериментальной группе, наряду с традиционными средствами, применялся специально разработанный комплекс упражнений для развития координационных способностей.

Специальные упражнения разрабатывались с учетом пространственных, временных и силовых характеристик.

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 координационных способностей юных гимнасток.

На третьем этапе на данном этапе проводилась разработка экспериментального комплекса упражнений по развитию координационных способностей у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. 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.

В тестировании координационных способностей как экспериментальная, так и контрольная группы показали практически одинаковые результаты.

После включения в тренировочную программу предложенного комплекса упражнений, проведено повторное тестирование, результаты которого содержатся в таблице 2.

- В тесте «Прыжки на скакалке за 10 секунд»:

В начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 9,2 раза, а после повторного тестирования в конце эксперимента он вырос до 13,4 раза. Таким образом, средний результат спортсменов в контрольной группе увеличился на 3%. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение результатов в этом тесте.

В экспериментальной группе средний результат на старте эксперимента был равен 9,7 раза, а к завершению эксперимента, после повторного тестирования, он достиг 17,8 раза. В итоге, средний показатель спортсменов экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 7%. Анализ полученных данных выявил статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей в этом тесте.

Сопоставление данных, полученных в контрольной и экспериментальной группах, демонстрирует, что наибольший прирост результатов в данном тесте зафиксирован в экспериментальной группе. В конце эксперимента обнаружены статистически значимые ($p < 0,05$) различия между группами, указывающие на преимущество экспериментальной группы.

- В тесте «Проба Ромберга»:

Первоначальный средний показатель контрольной группы составил 10,3 сек., а после повторного тестирования в конце исследования достиг 14,5 сек. Таким образом, средний результат атлетов в контрольной группе возрос на 3%. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение результатов в рассматриваемом тесте.

В экспериментальной группе средний начальный результат был зафиксирован на отметке 11,2 сек., а к концу исследования, после повторного тестирования, он увеличился до 20,5 сек. В итоге, среднее значение, продемонстрированное спортсменами экспериментальной группы, увеличилось на 8%. Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом ($p < 0,05$) росте показателей в данном испытании.

Сопоставление данных, полученных в контрольной и экспериментальной группах, демонстрирует, что наиболее существенный

прирост результатов в данном тесте наблюдался в экспериментальной группе. Обнаружено статистически значимое ($p < 0,05$) различие между показателями групп в финальной фазе эксперимента, при этом преимущество осталось за экспериментальной группой.

- В тесте «Упражнение с мячом»:

В начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 17,5 повторений, а после повторного тестирования в конце эксперимента он вырос до 24,9 раза. Таким образом, улучшение среднего результата у спортсменов контрольной группы достигло 5%. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0.05$) увеличение значений в рамках данного теста.

Для экспериментальной группы исходный средний результат равнялся 16,3 повторениям, а к концу эксперимента, после повторного замера, он увеличился до 29,8 раза. В результате, среднее значение у спортсменов экспериментальной группы в этом тесте возросло на 10%. Анализ полученных сведений подтвердил статистически значимый ($p < 0.05$) подъем показателей в рассматриваемом испытании.

При сопоставлении данных контрольной и экспериментальной групп стало очевидно, что наиболее значительный прирост результатов в указанном тесте был зафиксирован в экспериментальной группе. В конце исследования было обнаружено статистически значимое ($p < 0.05$) различие между группами, с преобладанием показателей у экспериментальной группы.

Результаты показывают, что по всем 3 тестам различия по результатам экспериментальной группы выше результатов контрольной группы. Хотя контрольная группа, занимавшаяся по общепринятому методу, также увеличила уровень развития координации по окончании эксперимента, а экспериментальная группа показала результаты значительно выше.

1. В художественной гимнастике у юных спортсменок 6-8 лет, координация выражается в их способности выполнять упражнения с легкостью, непринужденностью, грацией и высокой точностью, демонстрируя

при этом экономичность движений. Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и систем организма, слаженная работа которых позволяет интегрировать отдельные компоненты движения в целостную и осмысленную двигательную деятельность. Координация играет ключевую роль в адаптации к сложным условиям и динамичному темпу жизни.

2. Специально разработанный комплекс упражнений, нацеленный на совершенствование координационных навыков у девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, включал упражнения общей физической подготовки (ОФП) с использованием предметов, таких как скакалка, обруч, мяч и булавы. Основной акцент делался на оптимизацию управления и регуляции двигательных действий. Данный комплекс включал упражнения, направленные на развитие чувства пространства и времени, способности дозировать мышечные усилия, совершенствование двигательной памяти, визуализации движений (идеомоторных реакций) и развитие вестибулярного аппарата.

3. Экспериментально доказана эффективность разработанного комплекса упражнений для улучшения координационных способностей у гимнасток 6-8 лет. Во всех контрольных тестах были зафиксированы статистически значимые улучшения показателей. Результаты педагогического эксперимента показали, что наиболее существенный прогресс в развитии координационных качеств наблюдался у гимнасток, занимавшихся по предложенной методике в экспериментальной группе.