

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Аргутиной Светланы Денисовны

Научный руководитель
старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой
к.ф.н., доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2025

Введение

Актуальность. Развитые координационные способности являются нужными предпосылками для благоприятного обучения физическим упражнениям. Они оказывают влияние на темп, вид и способ овладения спортивной техникой, как и на ее последующую стабилизацию и разнообразное применение. Координационные способности направлены преимущественно к плотности и вариативности процессов управления движениями, к повышению двигательного опыта. Координационные способности предоставляют экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и приемлемое использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

При воспитании координационных способностей важно постоянное пополнение двигательного опыта, освоение новых движений, новых действий и всё это приводит к расширению функциональных возможностей.

Развитие координационных способностей требует систематичности. Различные варианты упражнений, требуемые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности. Следовательно, совершенствование координационных способностей, не считая физических качеств, является актуальной задачей процесса воспитания.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс гимнасток 8-9 лет.

Предмет исследования: методика развития координационных способностей у девочек 8-9 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Цель исследования: выявить эффективность совмещения технической и физической подготовки в учебно-тренировочном процессе гимнасток 8-9 лет с целью повышения их уровня развития координационных способностей.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности развития координационных способностей у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.
2. Определить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей.
3. Подобрать экспериментальную методику развития координационных способностей.

Методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогические контрольные испытания (тестирование).
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка полученных данных.

Гипотеза: предполагается, что включение в тренировочный процесс гимнасток 8-9 лет методики совмещения разделов технической и физической подготовки приведет к улучшению координационных способностей и повышению уровня мастерства.

Структура работы: работа включает в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть, состоящую из двух глав, заключение, список использованных источников.

База проведения исследования: МАУ ДО "СШ ЦЕНТРАЛЬНАЯ", адрес которой г. Энгельс, ул. Садовая, д. 17 "А".

Основное содержание работы

Целью работы стало исследование повышения уровня развития координационных способностей у девочек 8-9 лет с помощью совмещения разделов технической и физической подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности развития координационных способностей у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.
2. Определить наиболее эффективные средства и методы развития координационных способностей.
3. Подобрать экспериментальную методику развития координационных способностей.

Методы исследования.

1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогические контрольные испытания (тестирование).
4. Педагогический эксперимент.
5. Статистическая обработка полученных данных.

При анализе учебно-методической литературы и документальных материалов основное внимание уделялось изучению системы построения тренировочного процесса юных гимнасток на начальном этапе, а, кроме того, средств и методов развития координационных способностей. Обобщение полученных данных позволило конкретизировать выдвинутые задачи и направить их на решение наиболее актуальных вопросов теории и методики спортивной подготовки гимнасток.

Педагогические наблюдения были направлены на выявления конкретных сторон содержания и проведения тренировочных занятий.

Педагогические контрольные испытания (тестирование). В качестве контрольных показателей до и после эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп участвовали в следующих тестах.

1) Тест «Позиция на одной ноге».

И.П. – основная стойка. Выполнить шаг на правую/левую ногу вперед, руки в стороны. Затем надо поднять одну ногу вперед на 90 градусов, туловище горизонтально полу. После того как гимнастка поднимается на полупалец, засекается время. Необходимо как можно дольше сохранять неподвижное положение. Как только гимнастка опустилась на всю стопу или приставила ногу, секундомер останавливается.

2) Тест «3 кувырка вперед».

И.П. – основная стойка. Гимнастка должна выполнить три кувырка вперед, за наименьшее количество времени. Секундомер останавливается тогда, когда спортсменка примет начальное исходное положение.

3) Тест «Баланс мяча на запястье».

Для определения балансирования был взят предмет «мяч». Гимнастка должна на запястье вытянутой руки удержать мяч как можно дольше. Если у спортсменки мяч упал или она начала шагать в любую сторону, то время автоматически останавливается.

В *педагогическом эксперименте*, проведенном в естественных условиях тренировок на базе МАУ ДО "СШ" ЦЕНТРАЛЬНАЯ", участвовало 20 спортсменок возраста 8-9 лет. Тренировки проходили в группе тренера Кузовенковой А.А.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась по общепринятой методике. Определялись индивидуальные и среднегрупповые статистические характеристики.

Этапы выполнения квалификационной работы:

1 этап - (сентябрь – декабрь 2024) выбор темы бакалаврской работы, разработка исходных заданий, определение цели, задач и методов исследования, составление обзорного материала и теоретических выводов.

2 этап - (январь – апрель 2025) проведение педагогического эксперимента.

3 этап - (апрель – май 2025) обработка полученных данных и написание заключения бакалаврской работы.

Объем двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах был одинаковый. Для подготовки спортсменов в экспериментальной группе была подобрана методика тренировок, направленная на повышение уровня развития координационных способностей и имеющая свои особенности, обусловленные целью и задачами исследования.

На основе анализа литературы был подобран комплекс упражнений, который использовался на протяжении 4 месяцев. Тренировочные занятия проводились по шесть раз в неделю, три дня из них проводилась тренировка СФП, еще три из них – предметная подготовка с использованием базовых элементов. В основе тренировки в экспериментальной группе лежал интервальный метод, который предусматривал отдых 5 минут между выполнением упражнений. Комплексы специальной физической подготовки включались в учебно-тренировочное занятие во все части (подготовительную, основную, заключительную).

В результате совмещения раздела СФП и предметной подготовки с использованием базовых элементов помимо основной задачи, решались вопросы совершенствования техники двигательных действий, скоординированных с работой предметами. Экспериментальная группа выполняла комплекс упражнений на развитие координационных способностей.

1) Равновесие, стоя на двух ногах на полупальцах.

Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. Упражнение выполняется с закрытыми глазами, ноги прямые, руки точно в стороны, взгляд точно прямо.

2) Равновесие на одной ноге.

Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. Гимнастка должна поднять правую/левую ногу, согнутую в колене. Колено направлено точно вперед. Затем спортсменка поднимается на полупалец и держит равновесие, как можно дольше. Гимнастка не должна шататься и валится в разные стороны, руки четко в стороны, опорная нога прямая.

3) «Волна» вперед/назад в стойку на полупальцах.

Исходное положение – стойка на полупальцах, руки вверх. Выполняется «волна» назад, опускаясь на всю стопу, а затем снова поднявшись на полупальцы. Аналогично упражнение выполняется вперед. По 8 раз в каждую сторону.

4) кувырок в сторону, сед согнув ноги, встать в "мост" на одну толчком одной руки - держать, приставить к опорной ноге, 6-8 раз. Кувырок выполнять в быстром темпе. Выходя в "мост", таз вытолкнуть вверх, точно над пяткой опорной ноги, маховая нога в шпагат.

5) 4-8 раз кувырок вперед: встать в вертикальное равновесие, сразу поворот на пассе на 360/720 на той же ноге, два переворота вперед на одну, поставить ногу в 6-ю позицию, "волна" туловищем на двух ногах.

Повороты и перевороты выполнять с обеих ног. При выполнении "волны" руки работают сверху вниз. Все упражнения выполнять без дополнительных шагов.

Также экспериментальная группа выполняла комплекс упражнений предметной подготовки с использованием базовых элементов:

1) Упражнения на координацию с мячом.

Балансирование мяча на правой/левой руке на запястье. Рука вытянута вперед, прямая. Спортсменка стоит на одном месте, и при необходимости может

тянуться за мячом, если он перекатывается в какую-либо сторону. Упражнение способствует развитию координации движений, улучшению чувства равновесия и концентрации. Упражнение также укрепляет мышцы рук и плечевого пояса.

2) Упражнение на координацию с мячом.

Балансирование мяча на запястье. Рука вверх. Спину горизонтально полу. Ноги могут быть как прямые, так и полусогнутые. Это упражнение способствует улучшению статического равновесия, гибкости и силе мышц корпуса, также развивает концентрацию и координацию движений.

3) Упражнение на координацию с обручем.

Гимнастка выполняет «риск». Вначале она делает бросок обручем вверх, но с продвижением вперёд, затем выполняет кувырок, встает на ноги и ловит предмет. Спортсменка должна точно бросать обруч вверх, для этого нужно двумя руками выполнить движение. Упражнение развивает точность бросков, координацию движений и пространственного восприятия, улучшает акробатические навыки и общую физическую подготовку.

4) Упражнение на координацию с мячом.

Гимнастка выполняет броски мяча вверх одной рукой, одновременно поворачивая корпус в сторону. После броска спортсменка должна поймать мяч другой рукой, не теряя равновесия. Это упражнение помогает развивать координацию движений и улучшает реакцию.

5) Упражнение на координацию с лентой.

Спортсменка держит ленту в обеих руках и выполняет различные движения: круговые вращения, волны и зигзаги. При этом необходимо следить за тем, чтобы лента не касалась земли. Упражнение развивает координацию движений рук и корпуса, а также улучшает гибкость.

6) Упражнение на координацию с мячом и обручем.

Гимнастка стоит в центре круга, образованного обручами, и поочередно перебрасывает мяч через обручи, которые расположены на разных высотах.

Задача — перебрасывать мяч так, чтобы он проходил через каждый обруч, не касаясь его. Это упражнение способствует развитию точности бросков и общей координации движений.

Заключение

Координационные способности можно определить, как совокупность свойств человека, которые проявляются в процессе решения различных двигательных задач и управления двигательными действиями и их регуляции.

Чтобы развить координационные способности необходимо выполнять самые разнообразные упражнения, в которых спортсмену будет нелегко выйти из неожиданно сложившейся ситуации. Ему понадобятся находчивые, быстрые и эффективные действия.

Развитые координационные способности являются, с одной стороны, условием успешного осуществления деятельности в неожиданно возникающих ситуациях, требующих находчивости, ловкости, сноровки. С другой стороны, это показатель спортивного мастерства.

Координационные способности важны в любом виде спорта, а в художественной гимнастике они являются одними из главных качеств. Используются как общие координационные способности, так и специфические.

Проблема развития координационных способностей и способов их включения в тренировочный процесс является актуальной. Идет постоянный поиск наиболее эффективных подходов, которые позволяют добиться максимального роста и поддержания уровня развития, наиболее значимых для конкретного вида спорта координационных способностей.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

1. В процессе исследования были выявлены особенности развития координационных способностей на занятиях художественной гимнастикой у девочек 8-9 лет. Данный возраст является благоприятным для развития координационных способностей, так как он в наибольшей степени имеет организованную двигательную активность. Все это позволяет на занятиях художественной гимнастикой выполнять сложные специальные упражнения для

увеличения точности, для сохранения устойчивости.

2. Средствами развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и также упражнения, содержащие элементы новизны. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте обычно используются такие методы как:

- повторный;
- вариативный;
- игровой;
- соревновательный.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод, который может выполняться в каких-либо определенных условиях, либо в ограниченное время или определенными двигательными действиями.

3. Подобран экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на развитие координационных способностей у гимнасток 8-9 лет на учебно-тренировочных занятиях по художественной гимнастике. Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена в тенденции увеличения показателей у девочек 8-9 лет на занятиях художественной гимнастикой. Таким образом, можно утверждать, что совмещение раздела СФП и предметной подготовки с использованием базовых элементов в учебно-тренировочном процессе позволяет сэкономить время и создать предпосылки для значительного улучшения как физической, так и технической подготовленности гимнасток на этапе начальной спортивной специализации, что, в конечном счёте, проявится в показателях их исполнительского мастерства.