

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ  
У ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Шиловой Юлии Андреевны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

Художественная гимнастика – это сложный и координационно насыщенный вид спорта, один из самых популярных как в России, так и за ее пределами. Искусство гимнасток заключается в их способности мастерски контролировать сложные и тонкие движения, передавая не только общий характер исполнения, но и его самые тонкие детали. Достижение таких результатов требует высокой активности всех систем организма. Комплексная структура движений зависит от постоянно изменяющейся техники выполнения упражнений, характера двигательной активности, музыкального ритма и используемых предметов, что в совокупности оказывает значительное влияние на организм гимнастки.

**Актуальность исследования.** Современные произвольные упражнения в гимнастике стали крайне сложными, и их разнообразие пополнилось множеством уникальных соединений и элементов. В результате интерпретация средств выразительности в композициях таких упражнений приобретает бесконечное многообразие. Высокий уровень мастерства в искусстве гимнастического движения проявляется в способности спортсмена точно передавать характер и эмоциональное содержание музыки во время исполнения упражнений. Это качество в художественной гимнастике принято называть выразительностью. Тем не менее, вопрос о формировании выразительности движений у девочек в указанном возрасте до сих пор остается недостаточно исследованным.

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

**Предмет исследования** – средства и методы развития выразительности движений и координационных способностей у юных гимнасток.

**Цель исследования** – выявить эффективность комплекса упражнений для развития быстроты реакции, координации движений, вестибулярной

устойчивости и точности движений, для развития координационных способностей у гимнасток 6-8 лет.

В соответствии с целью работы в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме бакалаврской работы.
2. Выявить особенности выразительности и координации у гимнасток 6-8 лет.
3. Определить средства, позволяющие воспитывать выразительность и координацию движений.
4. Провести экспериментальное исследование по выявлению уровня выразительности и координации юных гимнасток.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

1. анализ научно-методической литературы;
2. педагогическое наблюдение;
3. педагогическое тестирование;
4. педагогический эксперимент;
5. метод математической статистики.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что с помощью специально подобранных упражнений на координацию по блокам: упражнения на быстроту реакции (работа с предметами), упражнения на согласование движений разными частями тела, упражнения на выработку вестибулярной устойчивости, упражнения на развитие точности дифференцирования параметров движений силы, пространства, ритма, можно более эффективно развивать выразительность движений и координацию у девочек 6-8 лет, занимающихся в художественной гимнастике.

**Структура выпускной квалификационной работы (ВКР).** ВКР изложена на 46 страницах, состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников в количестве 50, приложения. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован диаграммами.

**База проведения эксперимента:** «Спортивная школа олимпийского резерва „Надежда Губерний“» (ГБУ ДО СО «СШОР „Надежда Губерний“»), расположенная по адресу: г. Саратов, ул. им. Н. Г. Чернышевского, зд. 60/62А, помещ. 4, 5-й этаж.

## **Основное содержание работы**

Педагогический эксперимент приходил на базе СОДЮСШ «Надежда Губернии» с января 2024 по апрель 2025г. В эксперименте приняли участие 16 девочек 6-8 лет, занимающиеся художественной гимнастикой, из которых 8 девочек занимались по экспериментальной программе, 8 гимнасток – по традиционной методике. Все гимнастки имели одинаковый уровень подготовки: второй, третий юношеский разряд. Перед участием в исследовании все спортсменки прошли медицинский осмотр и не имели противопоказаний для занятий. Тренировки проводились четыре раза в неделю, по 90 минут за занятие.

Педагогическое исследование состояло из трех этапов.

На первом этапе, который проходил с января по февраль 2024 года, была изучена научно-методическая литература по данной теме. Также было выполнено первоначальное тестирование координационных способностей, и разработаны комплексы упражнений для их развития.

На втором этапе, с марта по октябрь 2024 года, в группе продолжались занятия по стандартной программе. Однако в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были добавлены специально разработанные комплексы для улучшения координации и выразительности движений. Проведенное промежуточное тестирование показало значительный прогресс в экспериментальной группе по сравнению с начальными результатами.

Третий этап, который проходил с ноября 2024 года по апрель 2025 года, включал итоговое тестирование, подведение результатов исследования и математическую обработку данных. На этом этапе также был проведен анализ результатов эксперимента, и сделаны соответствующие выводы.

Для решения поставленных задач использовались различные методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;

- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

#### *Анализ научно-методической литературы.*

В ходе исследования было проведено детальное изучение и анализ специализированной литературы, касающейся основ теории и методики физического воспитания, физиологии, а также спортивной и художественной гимнастики. Результаты анализа литературных источников показали, что в настоящее время существует множество средств и разнообразных методик, направленных на развитие координационных способностей.

Научно-методическая литература позволила выявить анатомо-физиологические особенности детей в возрасте 6-8 лет, раскрыть основные средства и методы развития их способностей, а также углубить понимание методики развития координационных навыков. Этот подход был использован на начальном этапе исследования и стал теоретической основой для практического применения комплексов физических упражнений.

Основываясь на данных научных трудов и исследованиях таких авторов, как психофизиолог Н. А. Бернштейн, доктор педагогических наук Ю. В. Верхушанский, профессор В. И. Лях и главный тренер российской сборной по художественной гимнастике И. А. Винер-Усманова, а также на личном опыте, были разработаны комплексы специальных упражнений, которые были применены в рамках исследования.

*Педагогическое наблюдение.* Это дало возможность оценить положительное влияние использования специальных комплексов физических упражнений в учебно-тренировочном процессе. Мы смогли следить за стабильным состоянием занимающихся во время тренировки и предотвратить возникновение травм, связанных с неправильной техникой выполнения новых упражнений.

#### *Педагогическое тестирование.*

Тестирование гимнасток проводилось в ходе учебно-тренировочных занятий в условиях спортивного зала. Целью этого процесса было определить

начальный и итоговый уровни координационных способностей гимнасток в возрасте 6-8 лет после применения специальной методики.

Уровень координационных способностей участниц оценивался с использованием общепринятых тестов, адаптированных для спортивной тренировки и художественной гимнастики. Для определения исходного и итогового уровней координационных способностей гимнасток 6-8 лет были применены несколько тестов, сгруппированных по определённым параметрам.

*Согласование движений.* Определяется способность проявлять координацию движений в условиях дефицита времени.

**Тест 1.** Прыжки с вращением обруча назад из положения стоя.

И.п.: обруч в лицевой плоскости перед телом хватом снизу. Фиксируется количество прыжков за 10 сек. лучшего выполнения из 2-х попыток.

*Вестибулярная устойчивость.* Определяется способность к равновесию.

**Тест 2.** Арабеск. Для усложнения координации исполняется на рельсе (на носке, на высоком полупальце).

И.п.: Свободная нога и туловище подняты на 90 ° горизонтально, параллельно полу, руки прямые вытянуты вперед, нога опорная прямая. Фиксируется средний результат удержания положения равновесия «арабеск» в секундах из трех попыток. Даётся опробование теста. Секундомер включается с момента принятия правильного положения и поднятия на рельсе.

Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия гимнастки:

изменение уровня полупальца, качание, скольжение с места, падение.

*Точность дифференцирования силы, пространства.*

Определяется способность к дифференцированию параметров движений.

*Способность к пространственной ориентации.*

**Тест 3.** Шене. И.п.: стоя по шестой позиции на релеве. Шене в удобную для гимнастки сторону. ОМУ: ноги прямые, руки прижаты к туловищу. Подсчет останавливается при потере гимнасткой правильности выполнения и координации. Фиксируется количество раз (оборотов).

*Способность к точности мышечных усилий.*

**Тест 4.** Комбинация с броском. Бросок обруча, 1 шене, поймать прямыми руками хватом снизу, прыжок двойной вперед через обруч, встать на релеве, обруч перед собой. В протоколе фиксируется время лучшего выполнения из 2-х попыток.

Педагогический эксперимент был организован следующим образом: контрольная группа занималась по традиционной, общепринятой методике, в то время как в учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы дополнительно были включены специальные упражнения, направленные на развитие координационных способностей и выразительности движений гимнасток, а именно применение упражнений по блокам: упражнения на быстроту реакции (работа с предметами), упражнения на согласование движений разными частями тела, упражнения на выработку вестибулярной устойчивости, упражнения на развитие точности дифференцирования параметров движений силы, пространства, ритма. Эти упражнения проводились примерно по 25 минут три раза в неделю, преимущественно в начале учебно-тренировочных занятий.

Комплекс упражнений составлен по блокам.

Упражнения на быстроту реакции (работа с предметами)

- 25 прыжков с вращением скакалки вперед просто-скрестно;
- прыжки через в двое сложенную скакалку с вращением вперед и назад по 20 раз;

Упражнения с 2 теннисными мячами:

- Отбивание правой и левой одновременно. Дозировка: 12 раз.

ОМУ: отбив с одинаковой силой, по уровень пояса

- То же упражнение на релеве. Выполнять 10 раз Упражнение с одним теннисным мячом:

- отбив теннисного мяча об пол, скрестный поворот на  $360^{\circ}$ .

ОМУ: на релеве, хват мяча снизу. Выполнить 7 раз вправо, 7 раз влево.

- Балансирование гимнастического мяча на тыльной стороне ладони.

ОМУ: Правой и левой прямыми руками, на релеве. Дозировка: по 10 сек.

- Упражнение с продвижением вперед на релеве. Правой рукой выполняется вращение скакалки вперед в сагиттальной плоскости, левой рукой – вращение в сагиттальной плоскости вперед обруча. ОМУ: руки и ноги прямые. Продвижение на высоких полупальцах в колоннах по 3 человека.

- Перекрестная передача обруча за спиной. ОМУ: на релеве, ноги прямые. Дозировка: 8 раз вправо, 8 раз влево

- Бросок обруча в сагиттальной плоскости, шене (поворот на  $360^{\circ}$ ), поймать прыжком вперед в обруч. Выполнять 5 раз вправо, 5 раз влево.

Работа в парах:

- стоя лицом друг другу – бросок мячей. И.п.: ноги по 5-й позиции на «релеве» на прямых ногах, мяч в правой руке. ОМУ: руки прямые, ловить в ладонь. Дозировка: 6 бросков.

- То же, но одна гимнастка мяч катит, другая бросает. Дозировка: 4 броска.

Согласование движений различными частями тела (выполнение равновесий прыжков и поворотов, элементы из танцев).

- поворот «аттитюд» с мячом. И.п: ОМУ: мяч на ладони, во время поворота мяч держать в ладони в горизонтальной плоскости.

- Прямой и скрестный бег на спине и животе с вращением булав.

И.п. - Лежа на спине, руки с булавами прямые в стороны; приподнять ноги и туловище на 30 градусов от пола, выполнить бег по воздуху (прямой и скрестный) и одновременное вращение булав. Дозировка: по 30 сек. ОМУ: Колени прямые, стопы натянуты, интенсивные движения ногами, локти

прямые, вращение булав параллельно руке в горизонтальной плоскости 15 сек. к себе, 15 сек от себя.

- Удержание ног с вращением мельницы.

И.п. - Сед, натянутые ноги перед собой вместе, руки с булавами прямые наверх. Поднятие правой и левой ноги с выполнением мельницы над головой. ОМУ: Колени прямые, стопы натянуты от себя, спину держать ровно, нога поднимается максимально к голове, локти прямые. Дозировка: по 5 раз каждой ногой

- Одновременное вращение ногой и рукой. И.п. - сед на скамейке, спина прямая, поднять прямую правую ногу на  $85^{\circ}$ , носки натянутые, и выполнять вращение по часовой стрелке. При этом одновременно левой рукой рисовать по воздуху цифру «б» (то есть против часовой). В головном мозге за левую сторону нашего тела отвечает правое полушарие, а за правую – левое полушарие. При таком упражнении нагрузка между полушариями распределена. Выполнять 30 сек.

То же упражнение, но с закрытыми глазами. Выполнять 15 сек.

То же упражнение, но в усложненном варианте. Прямая правая нога выполняет вращения по часовой стрелке. А одновременно с ногой правая рука рисует по воздуху цифру «б». Сложность этого задания состоит в том, при таком упражнении вся нагрузка падает на одно полушарие. Мозжечок и левое полушарие не могут обрабатывать 2 новых непривычных движения, т.к. главная проблема для мозжечка — это новизна. Для успешного выполнения упражнения необходимо согласовывать движение руки и ноги ритмично: первый оборот ноги – половина цифры «б», второй оборот – вторая. Тогда все сложности с которыми столкнется мозжечок исчезают. Выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях [44]. Выполнять 30 сек.

### Вестибулярная устойчивость.

- Равновесия на гимнастической скамейке «Пассе», «Арабеск». И.п.: стоя лицом к скамейке, одну ногу поставить на нее, руки наверх. ОМУ:

На релеве, ноги прямые, руки прямые сцеплены наверху в замок за головой. Дозировка: по 7 сек. на правой и левой ноге.

*Точность дифференцирования параметров движений: силы, пространства, ритма*

*Упражнения на развитие пространственной ориентации.*

- Координационный комплекс. И.п. стойка на левой ноге, правая вперед перед собой с опорой на носок, руки вверх, переворот вперед, затем «колесо», кувырок назад, встать, наклон назад в мост с хватом руками за голень, встать на носки не шатаясь 4 секунды. ОМУ: ноги, руки, стопы натянутые.

- И.п. стойка на левой ноге, правая вперед на  $90^\circ$ , руки вверх, переворот вперед, равновесие арабеск, «колесо», равновесие пассе, мост, встать на релеве. ОМУ: Ноги, носки, руки натянуты. Выполнять сначала с правой ноги 3 раза, затем с левой 3 раза.

- Прыжок «касаясь кольцо» шагом одной, впрыгнуть в обруч, бросок шене. И.п. – пятая позиция на «релеве» обруч перед собой. ОМУ: руки, носки натянутые. Выполнить 3 раза.

*Упражнения на развитие точности мышечных усилий.*

- обратный кат обруча без зрительного контроля. И.п.: Стоя на «релеве» в пятой позиции обруч в правой руке сзади внизу. Дозировка: 5 раз правой рукой, 5 раз левой.

- динамическое равновесие с вращением булав. И.п. – стоя на левой ноге, правая вперед на  $90^\circ$  руки врашают булавы наверху. Опуститься вниз на одной ноге, вторая прямая вперед, подняться, продержать равновесие 5 сек. ОМУ: руки прямые, носок натянут. Дозировка: 3 раза на левой ноге, 3 раза на правой ноге.

*Упражнения на развитие чувства ритма*

Музыкальные разминки

- шаги польки, галопа со скакалкой в такт музыке. ОМУ: ноги натянутые руки перед собой прямые, вращение скакалки вперед, потом назад. Дозировка: по 20 сек с правой, потом с левой ноги.

#### *Методы математической статистики*

Результаты исследования были обработаны с применением математико-статистических методов на персональном компьютере с использованием статистических приложений.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Важнейшими составляющими исполнительского мастерства в художественной гимнастике являются выразительность и координация движений. Они связаны между собой и раскрываются как способность передавать эмоциональное и смысловое содержание музыкального произведения через целостный, динамичный, танцевальный характер выполнения двигательных действий.

Координационные способности представляют собой функциональные возможности органов и структур тела, взаимодействие которых определяет согласование определенных элементов движений в единое смысловое двигательное действие. Координационные способности направлены на подготовку к все более трудным условиям жизни и ее высокому темпу. Художественная гимнастика по праву считается одним из самых зрелищных видов спорта. Занятия художественной гимнастикой способствуют формированию жизненно важных двигательных навыков и умений, а также приобретению специальных знаний и воспитанию волевых и моральных качеств. Умение правильно координировать свои движения является залогом успешного выполнения всех предложенных заданий. От степени нагрузки на различные части тела, точности выполнения и общего развития организма зависит, насколько эффективно гимнастка справляется с упражнениями. Для того чтобы развить координацию движений, необходимо регулярно выполнять новые, всё более сложные задания.

В процессе технической подготовки гимнастки должны не только овладеть сложной координацией движений и выразительностью, но также научиться сохранять эти навыки в различных изменяющихся условиях, что имеет огромное значение для их будущей спортивной карьеры.

Анализ литературных источников и результаты педагогического исследования позволяют сделать несколько важных выводов:

Исследование научно-методической литературы показало, что развитие координационных способностей является ключевым фактором для

достижения высоких результатов у спортсменок в возрасте 6-8 лет в художественной гимнастике. Вопросы, связанные с эффективным подбором средств и методов для повышения уровня координационных навыков и выразительности движений, остаются актуальными, так как они разносторонне влияют на улучшение и разнообразие учебно-тренировочной деятельности гимнасток.

Мы разработали экспериментальный комплекс упражнений, ориентированный на развитие координационных способностей и выразительности движений у девочек возраста 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Этот комплекс акцентирует внимание на отдельных психо-физиологических функциях, которые обеспечивают оптимальное управление и регуляцию двигательных действий. Речь идет об упражнениях по выработке чувства пространства, времени, степени развивающихся мышечных усилий; двигательной памяти и представления движения (идеомоторных реакций), развитии вестибулярного аппарата.

Доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений, которая была выявлена на основе улучшения уровня развития координационных способностей и выразительности движений у гимнасток 6-8 лет в экспериментальной группе.