

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ФОРМИРОВАНИЕ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ
У СПОРТСМЕНОВ 6-8 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Ищенко Ангелины Андреевны

Научный руководитель
старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика относится к числу технико-эстетических видов спорта, в которых спортивный результат определяется не только уровнем физической и технической подготовленности спортсменок, но и качеством художественного исполнения двигательной композиции. Существенное место в структуре исполнительского мастерства гимнасток занимает пластическая выразительность, отражающая целостность движений, их музыкально-ритмическую согласованность и способность передавать эмоционально-смысловое содержание упражнения.

В научно-методической литературе вопросы подготовки гимнасток на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования достаточно широко представлены. В трудах отечественных специалистов рассматриваются проблемы физической, технической, хореографической и музыкально-ритмической подготовки, а также вопросы организации учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике. Отдельные исследования посвящены развитию артистизма и выразительности движений, подчёркивается их значимость для повышения соревновательных результатов и качества исполнения гимнастических упражнений.

Вместе с тем анализ существующих научных публикаций показывает, что большинство работ ориентировано на гимнасток среднего и старшего школьного возраста, либо на этапы углублённой и высшей спортивной подготовки. Вопросы формирования пластической выразительности у спортсменок 6-8 лет, находящихся на этапе начальной подготовки, освещены фрагментарно и, как правило, рассматриваются без детального обоснования используемых педагогических средств и методов. Особенно недостаточно изучен потенциал игровых форм обучения как целенаправленного средства развития пластической выразительности в данном возрастном периоде.

Актуальность настоящего исследования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, современная система судейства в художественной

гимнастике предъявляет повышенные требования к качеству исполнительского мастерства, включая выразительность, музыкальность и целостность движений, что делает раннее формирование данных компонентов объективной необходимостью. Во-вторых, возраст 6-8 лет является сенситивным периодом для развития координационных способностей, гибкости и чувства ритма, что создаёт благоприятные условия для формирования основ пластической выразительности. В-третьих, психофизиологические особенности детей данного возраста определяют целесообразность использования игровых методов, способствующих поддержанию высокой мотивации и эффективности обучения.

Научная новизна исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке эффективности использования специально подобранных игровых методик, направленных на формирование пластической выразительности у спортсменок 6-8 лет в художественной гимнастике. В выпускной квалификационной работе рассматривается возможность сопряжённого развития физических качеств и выразительности движений в условиях игровой деятельности, что расширяет представления о содержании и организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по художественной гимнастике на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – методика формирования пластической выразительности у спортсменок 6-8 лет с использованием игровых методов обучения.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования игровых методов в формировании пластической выразительности у спортсменок 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать состояние разработанности проблемы формирования пластической выразительности в художественной гимнастике на основе научно-методической литературы.
2. Рассмотреть возрастные и психофизиологические особенности спортсменок 6-8 лет с точки зрения формирования выразительности движений.
3. Определить роль физических качеств в развитии пластической выразительности у гимнасток младшего возраста.
4. Разработать и обосновать методику формирования пластической выразительности с использованием игровых форм обучения.
5. Экспериментально оценить эффективность предложенной методики в условиях учебно-тренировочного процесса.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что целенаправленное использование игровых методов в учебно-тренировочном процессе будет способствовать более эффективному формированию пластической выразительности у спортсменок 6-8 лет по сравнению с традиционными методами обучения, за счёт повышения мотивации, эмоциональной вовлечённости и сопряжённого развития физических качеств и выразительности движений.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. В первой главе рассматриваются теоретические основы формирования пластической

выразительности у гимнасток младшего возраста. Во второй главе представлена организация и методика педагогического эксперимента, а также анализ эффективности использования игровых методов. В заключении изложены основные выводы и практические рекомендации.

База проведения исследования – Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Центральная» Энгельсского муниципального района Саратовской области, города Энгельса, в условиях которой осуществлялся учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки. В исследовании приняли участие спортсменки 6-8 лет, допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

Основное содержание работы

Суть педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании применяемой методики совершенствования технической и физической подготовленности гимнасток 6-8 лет, направленной на обучение и развитие пластической выразительности, посредством специальных упражнений в игровой форме.

В исследовании приняли участие 16 спортсменок в возрасте 6-8 лет, зачисленные в группы этапа начальной подготовки.

Были сформированы контрольная и экспериментальная группы. Занятия проходили в специальном оборудованном помещении для комфортного исследования. Все участницы имели допуск врача, а также родители дали письменное соглашение на сбор фото и видео материала для дальнейшего использования в бакалаврской работе. Тестирование проводилось в одинаковых условиях на протяжении всего эксперимента.

Гимнастки контрольной группы занимались по традиционной методике, в то время как в экспериментальной группе применялась разработанная методика с использованием музыкальных и подвижных игр, направленных на формирование пластической выразительности.

Метод математической статистики.

Чтобы определить эффективность внедрения специально подобранных средств общей и специальной физической подготовки для девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки прибегли к методу математической статистики. Они подробно описываются в литературном источнике авторами В.П. Губа и В.В. Пресняковым. Эффективность (достоверность в различии сравниваемых показателей) определяли на основании нахождения t - критерия Стьюдента в соответствии с табличным его значением. Для более быстрого нахождения математических показателей X (среднего арифметического); σ (квадратического отклонения); m

(ошибки среднего арифметического) использовали компьютерную программу Stat.

Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований В.П. Губа, В.В. Пресняков.

1. Среднее арифметическое (\bar{x})

Используется для оценки среднего уровня показателя

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Где x_i – значение показателя,

n – число испытуемых.

2. Среднеквадратическое отклонение (σ)

Характеризует разброс данных

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

3. Ошибка среднего арифметического (m)

Показывает точность среднего значения

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

4. Коэффициент вариации (V , %)

$$V = \frac{\sigma}{\bar{x}} \cdot 100\%$$

Интерпретация (по Губе): до 10% - высокая однородность, 10-20% - средняя, более 20% - низкая.

5. t-критерий Стьюдента (для независимых выборок)

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}}$$

где \bar{x}_1, \bar{x}_2 – среднее значения, σ_1, σ_2 - СКО, n_1, n_2 - объемы выборок.

б. t-критерий (для связанных выборок, «до – после»)

Часто применяется в тренировочных экспериментах.

$$t = \frac{\bar{d}}{\frac{\sigma_d}{\sqrt{n}}}$$

Где d – средняя разность результатов, σ_d – СКО разностей.

На основании поставленных задач и организаций исследовательской деятельности для более точного эксперимента, можно было условно разделить на следующие этапы:

1. Первый этап – анализ теоретических материалов и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. На данном этапе составлялся план будущей бакалаврской работы, формулировалась проблема исследования. Были определены: цель, задачи, предмет, объект и способы исследования. На их основании были отобраны методы, которые были применены в процессе работы.

2. Второй этап - педагогическое наблюдение и сбор информации. На данном этапе проводился анализ полученной информации относительно технической подготовленности наблюдаемых гимнасток 6-8 лет. Анализ технических и физических гимнастических упражнения осуществлялся совместно с выявлением базовых элементов и способов их выполнения. Помимо этого, на основании анализа литературных данных были выявлены теоретические предпосылки совершенствования методики. По результатам педагогического наблюдения была разработана методика, основанная на комплексном подходе, а именно музыкальном сопровождении и подвижных игр направленные на пластическую выразительность.

3. Третий этап - педагогический эксперимент. Основной целью экспериментальной работы являлось доказательство эффективности

разработанной методики и внедрение её в учебный или тренировочный процесс.

4. Четвертый этап - подведение итогов исследования. На данном этапе полученные результаты экспериментальной работы подвергались математической обработке. На основании полученных данных обобщались выводы, и оформлялась бакалаврская работа в соответствии с требованиями ГОСТа.

Исследование проводилось в оборудованном помещении для занятий художественной гимнастикой, на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Центральная» Энгельсского муниципального района Саратовской области, города Энгельса.

Эксперимент проводился в период с октября 2025 года по ноябрь 2025 года. Гимнастки 6-8 лет, посещавшие занятие секции художественной гимнастики, были условно разделены на две группы по 8 человек в каждой. Гимнастки, вошедшие в контрольную и экспериментальную группу, были приблизительно равны по уровню физической и технической подготовленности.

Гимнастки контрольной группы занимались по традиционной методике, в то время как в экспериментальной группе применялась разработанная методика с использованием музыкальных и подвижных игр, направленных на формирование пластической выразительности.

Педагогические принципы реализации экспериментальной методики базировались на следующих положениях:

– учитывалась взаимосвязь процессов обучения, восприятия и развития. Другими словами, обучение новым техническим приемам и развитие физических качеств гимнасток посредством применения музыкального сопровождения и специально подобранных подвижных игр находятся в тесной взаимосвязи;

– необходимо обеспечить устойчивость и целостность учебно-тренировочного процесса. Иными словами, усвоение учебного материала выстраивается, таким образом, чтобы предлагаемые упражнения и задания, выполняемые под музыкальное сопровождение и в форме подвижных игр, создавали условия для творческого применения освоенных двигательных действий, элементов и связок художественной гимнастики;

– необходимо учитывать индивидуальный и дифференцированный подходы обучении. Это предполагает включение в учебно-тренировочный процесс упражнений с музыкальным сопровождением и подвижных игр, направленных на развитие координации, выразительности и технических навыков, с максимальным учетом индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и музыкально-ритмических способностей гимнасток.

– необходимо увеличение времени на отработку техники и координации движения до 40%.

При разработке экспериментальной методики были взяты во внимание и соблюдены возрастные особенности гимнасток, их физическую подготовленность и те цели, и задачи, которые были поставлены в учебно-тренировочном процессе.

Во время тренировочного процесса на игровую деятельность гимнасток было отведено 40 минут от общего времени тренировки. Таким образом, были учтены возрастные особенности проявления произвольного внимания в процессе игровой деятельности у гимнасток начального школьного возраста, а именно 6-8 лет.

Так как в процессе выполнения соревновательных и игровых упражнений в художественной гимнастике значительная часть времени отводится на выполнение координационно сложных и технически насыщенных двигательных действий, поскольку возникает необходимость корректировки существующей системы обучения техническим элементам на начальном этапе

подготовки. Это, предположительно, будет способствовать повышению уровня технической подготовленности юных гимнасток.

В экспериментальной методике для повышения технической подготовленности юных гимнасток было увеличено время, отводимое на освоение и совершенствование базовых технических элементов художественной гимнастики с использованием музыкального сопровождения и подвижных игр, до 40% от общего объема учебно-тренировочных часов.

На основании анализа научно-методической литературы можно сделать заключение, что последовательность обучения с музыкальным сопровождением и подвижных игр у юных гимнасток на начальном этапе подготовки должна проводиться в следующем порядке:

- Игра «Будь ловким» направлена на развитие и улучшение ловкости и координации гимнасток;
- Эстафеты с гимнастическими мячами и обручами направлены на развитие и улучшение силовых и скоростных качеств.
- Игра «Запомни мелодию» направлена на выдержку и чувства ритма;
- Игра «Зайцы и медведь» направлена на развитие скоростно-силовых качеств.

В экспериментальной группе в учебно-тренировочном процессе для отработки техники применялся комплексный подход, посредством специальных упражнений игровой направленности.

Также в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы применялись специальные музыкальные сопровождения, упражнения и задания на формирование у юных гимнасток игрового восприятия, то есть умения наблюдать, концентрироваться, воспринимать величину и форму предмета, его удаленность от наблюдателя, умение воспринимать пространство, движение и время, чувство ритма.

Также в тренировочном процессе много времени отводилось на развитие так называемого творческого мышления гимнасток. В ходе учебно-тренировочных занятий целенаправленно создавались педагогические ситуации, стимулирующие гимнасток к осмыслению выполняемых движений: сравнению различных способов исполнения элементов. Педагогическое воздействие было направлено на развитие у занимающихся способности к самостоятельному выбору двигательных решений, экспериментированию с техническими элементами под музыкальное сопровождение, принятию возможных ошибок и поэтапному достижению поставленных задач.

Как отмечалось ранее, при разработке экспериментальной методики учитывались возрастные и психофизиологические особенности гимнасток 6–8 лет. В связи с этим в учебно-тренировочный процесс включались специальные средства, направленные на развитие двигательной и музыкально-ритмической памяти, преимущественно в игровой форме, с использованием музыкального сопровождения и подвижных игр, способствующих более прочному усвоению двигательных навыков и связок. Так:

- зрительная память формировалась при демонстрации упражнений на физическую подготовку;
- словесно-логическая и слуховая память формировались при объяснении или описании заданий;
- двигательная память формировалась непосредственно в процессе выполнения упражнений.
- музыкальное сопровождение помогло при выполнении упражнения сохранять темп и сохранять дыхание ровным.

Упражнения на развитие двигательной памяти в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы давались в виде заданий на выполнение упражнений на пластическую выразительность по средствам подвижных игр с музыкальным сопровождением.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При написании бакалаврской работы была поставлена цель - доказать эффективность разработанной методики пластической выразительности и совершенствования технической и физической подготовленности юных гимнасток 6 -8 лет. Цель эксперимента была достигнута за счет реализации поставленных задач.

1. Теоретический анализ литературных источников показал, что в исследованиях, посвященных методике обучения гимнасток на начальном этапе подготовки, спорным является вопрос относительно последовательности обучения пластической выразительности через подвижные игры и музыкальное сопровождение, практически не изучены средства, которые могут способствовать более быстрому и эффективному росту технического мастерства гимнасток. Те педагогические технологии в процессе спортивной подготовки юных гимнасток, которые применяются сегодня в МАУ ДО «СШ» Центральная», используются не в полной мере и поэтому имеют недостаточную эффективность.

2. По результатам анализа научно-методической литературы были отобраны специальные упражнения, направленные на непосредственное развитие технических навыков владения телом. На основании анализа научно-методической литературы можно сделать заключение, что последовательность обучения пластической выразительности в сопровождение музыки на начальном этапе подготовки должна проводиться в следующем порядке:

- «Быть ловким»;
- «Эстафеты»;
- «Зайцы и медведи»;
- «Запомни мелодию»

При разработке экспериментальной методики были учтены возрастные особенности гимнасток, их физическая подготовленность и те цели и задачи, которые были поставлены в учебно-тренировочном процессе. В методике для

повышения технической подготовленности юных гимнасток было увеличено время, отводимое на пластическую выразительность до 40% от общего количества часов. Активно использовались упражнения игровой направленности, ориентированные на совершенствование двигательных навыков и координационных движений. Также применялись специальные упражнения и задания на формирование у юных гимнасток через игровое восприятие и развития творческого мышления. Помимо этого, в процессе подготовки гимнасток применялись такие методы обучения, как беседа с гимнастками, индивидуальное обучение техническим приемам.

3. Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. За время педагогического эксперимента показатели уровня технической и физической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп достоверно улучшились. Однако результаты тестирований юных гимнасток экспериментальной группы были выше, чем у испытуемых контрольной группы. Особенно рост результата заметен в технической подготовленности спортсменов.

Таким образом, можно утверждать, что применение в учебно-тренировочном процессе гимнасток 6-8 лет разработанной методики, основанной на пластической выразительности с использованием музыкального сопровождения и построенный процесс тренировок через подвижные игры, значительно повысило уровень их технической и физической подготовки.