

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

**ОБУЧЕНИЕ ДЕВОЧЕК ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ БАЗОВЫМ
ЭЛЕМЕНТАМ С ПРЕДМЕТАМИ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Сидоровой Елены Сергеевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Художественная гимнастика является одним из наиболее популярных и эстетически выразительных видов спорта, сочетающим в себе элементы хореографии, акробатики и работы с предметами. Особое значение в системе многолетней подготовки гимнасток имеет начальный этап обучения, на котором закладываются основы технического мастерства, координационных способностей и интереса к занятиям спортом.

Основное содержание занятий по художественной гимнастике составляют упражнения без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Упражнения с предметом вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а также двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действия с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Возраст 5–6 лет считается наиболее благоприятным для начала систематического обучения художественной гимнастике. В этот период у детей активно развиваются двигательные способности, пластичность, чувство ритма, координация движений и способность к усвоению новых двигательных навыков. Освоение базовых элементов с на данном этапе играет ключевую роль в формировании правильной техники и дальнейшем спортивном совершенствовании гимнасток.

В то же время обучение гимнасток 5–6 лет базовым элементам с предметами требует учета возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей детей. Недостаточная методическая проработанность начального этапа, несоответствие сложности упражнений возможностям ребенка или отсутствие игровой направленности занятий могут

негативно сказаться на мотивации и качестве освоения двигательных навыков. В связи с этим возникает необходимость поиска и обоснования эффективных методических подходов к обучению базовым элементам с предметами в художественной гимнастике на начальном этапе подготовки.

Актуальность данной выпускной квалификационной работы обусловлена потребностью в совершенствовании процесса обучения гимнасток младшего возраста, направленного на повышение эффективности освоения базовых элементов с предметами, формирование устойчивого интереса к занятиям и создание предпосылок для дальнейшего спортивного роста.

Объект исследования – процесс обучения художественной гимнастике на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования – влияние составленного комплекса упражнений на освоение базовых элементов с предметами гимнастками 5–6 лет.

Цель исследования - составить и обосновать эффективность комплекса упражнений, направленного на обучение гимнасток 5–6 лет базовым элементам с предметами.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме обучения детей дошкольного возраста художественной гимнастике;
2. Составить комплекс упражнений по обучению гимнасток 5–6 лет работе с предметами;
3. Оценить эффективность предложенного комплекса упражнений в процессе педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования состоит в том, что эффективность обучения гимнасток 5–6 лет базовым элементам с предметами повысится при использовании специально составленного комплекса упражнений, учитывающего возрастные особенности детей и поэтапное освоение упражнений.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математико-статистической обработки материала.

Художественная гимнастика — это олимпийский вид спорта, объединяющий элементы танца, акробатики и работы с предметами под музыкальное сопровождение. Она отличается высокой эстетической выразительностью, пластикой движений и сложной координацией, требующей синхронизации разных групп мышц и точного контроля над собственным телом. Основной целью художественной гимнастики является не только спортивное совершенствование, но и развитие художественного вкуса, чувства ритма, гибкости, ловкости и координации.

Исторически художественная гимнастика формировалась как направление физического воспитания детей и подростков, развивая у них гармоничное физическое развитие, координацию и пластичность. Современная художественная гимнастика включает работу с предметами — обруч, мяч, скакалка, ленты и булавы — что делает ее уникальной среди других спортивных дисциплин. Каждый предмет не только усложняет технику, но и развивает специфические навыки: точность движений, глазомер, координацию рук и ног, ритмичность и пространственное ориентирование.

Для детей дошкольного возраста (5–6 лет) художественная гимнастика имеет особое значение. В этом возрасте наблюдается интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, высокие темпы развития нервной системы и значительный потенциал для формирования основных двигательных навыков. Занятия гимнастикой в дошкольный период способствуют развитию гибкости, силы, равновесия, ловкости и координации движений, что является фундаментом для дальнейшего спортивного и физического развития ребенка.

Помимо физического развития, художественная гимнастика оказывает важное психофизиологическое воздействие на детей. В дошкольном возрасте преобладает наглядно-образное мышление, а эмоциональная восприимчивость находится на высоком уровне. Музыкальное сопровождение, игровые формы занятий и образные задания создают эмоционально положительный фон, повышая интерес к физической активности и способствуя формированию устойчивой мотивации к занятиям. Дети начинают осознавать связь между движением и результатом, что важно для развития самоконтроля и концентрации внимания.

Работа с предметами на начальном этапе подготовки гимнасток имеет особую значимость. Обруч, мяч и скакалка позволяют развивать точность движений, координацию, пространственное восприятие и ловкость. Например, перекаты обруча по полу или телу способствуют развитию координации рук и глазомерных навыков, подбрасывание и ловля мяча развивают точность и быстроту реакции, а вращение скакалки улучшает синхронизацию движений и ритмичность. Игровой подход к работе с предметами делает процесс обучения увлекательным и доступным, снижает психологическое напряжение и способствует усвоению базовых элементов.

На практике занятия художественной гимнастикой в дошкольном возрасте строятся на основе принципов постепенности, доступности и систематичности. Новые упражнения вводятся поэтапно, начиная с простых движений без предметов, затем добавляются элементы работы с предметами. Использование игровых форм обучения, сюжетных упражнений и музыкального сопровождения помогает поддерживать интерес детей на протяжении всего занятия. К примеру, упражнение «катим солнышко» с мячом или «вихрь обруча» превращает техническое задание в увлекательную игру, что повышает эффективность усвоения навыков.

Кроме того, художественная гимнастика способствует всестороннему развитию личности ребенка. Регулярные тренировки формируют такие качества, как настойчивость, внимание, умение преодолевать трудности и

контролировать свои движения. Работа в группе развивает коммуникативные навыки, умение взаимодействовать с другими детьми, чувство взаимопомощи и коллективизма. В дошкольном возрасте эти качества закладываются особенно устойчиво, что делает художественную гимнастику не только физическим, но и социально-развивающим видом деятельности.

Научные исследования подчеркивают значимость художественной гимнастики для дошкольников. Так, по мнению А.В. Лях, раннее обучение основам гимнастики способствует развитию координации, пластики и чувства ритма, создавая базу для последующего освоения сложных спортивных элементов. В работе В.П. Платонова отмечается, что систематические занятия гимнастикой формируют у детей положительное отношение к физической активности, укрепляют здоровье и повышают функциональные возможности организма. Современные педагогические подходы рекомендуют использовать игровые и образные методы обучения, учитывать возрастные и психофизиологические особенности, а также постепенно увеличивать сложность упражнений.

Дальнейшие исследования подчеркивают, что художественная гимнастика оказывает положительное влияние на когнитивное развитие дошкольников. Улучшается концентрация внимания, способность к запоминанию и анализу информации. Выполнение сложных комбинаций требует от ребенка умения планировать свои действия, прогнозировать результаты и быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, что способствует развитию логического мышления и креативности. Кроме того, групповые занятия формируют навыки социального взаимодействия, умение работать в команде и поддерживать друг друга.

Особое внимание в художественной гимнастике уделяется развитию эстетического восприятия. Дети учатся чувствовать красоту движения, гармонию формы и ритма, развивается их художественный вкус и способность к самовыражению. Музыкальное сопровождение занятий способствует формированию музыкального слуха и чувства ритма, а также развивает

эмоциональный интеллект. Через гимнастику дети знакомятся с миром искусства, что расширяет их кругозор и способствует всестороннему развитию личности.

В процессе занятий художественной гимнастикой формируется дисциплина и самоконтроль. Дети учатся ставить перед собой цели, преодолевать трудности и добиваться желаемого результата. Это способствует развитию волевых качеств, таких как настойчивость, целеустремленность и умение преодолевать лень. Регулярные тренировки формируют привычку к здоровому образу жизни и ответственности за свое здоровье.

Особое внимание в дошкольной художественной гимнастике уделяется гармоничному сочетанию физических и художественных элементов. Дети учатся плавно сочетать движения рук и ног, контролировать равновесие, взаимодействовать с предметами и музыкой. Эти навыки формируют эстетическое восприятие, развивают творческие способности и обеспечивают комплексное развитие организма.

Тестирование. Ключевым моментом в процессе отбора является оценка степени развития физических способностей. Уровень физической подготовки гимнасток выявляется посредством специализированного тестирования, разработанного для художественной гимнастики. Данные испытания проводились в начале и в конце педагогического исследования и охватывали следующие контрольные упражнения.

1. Бросок обруча. При выполнении броска оценивается сохранение заданного направления движения обруча, сохранение равновесия после выполнения броска и ловля кистью одной руки.

2. Вертушка – разновидность вращения обруча. Это энергичное вращение обруча вокруг оси, проходящей через его диаметр. Упражнение выполняется одной рукой.

3. Вращение скакалки. При выполнении вращения оценивается сохранение заданной плоскости вращения, натянутость скакалки и положение гимнастки.

4. «Эшаппе» - бросок одного конца скакалки. Элемент, связанный с риском. Выполнение вращения назад с дальнейшим выбрасыванием одного конца и его ловли. Оценивается траектория полета, натянутость скакалки, ловля и положение гимнастки.

Профессиональная оценка техники исполнения включала такие элементы, как бросок обруча, вертушка, вращение скакалки, «эшаппе». Оценивание производилось на основе анализа технических аспектов выполнения этих упражнений. Детальное описание эталонной техники выполнения каждого элемента, а также соответствующие критерии ошибок, структурированы в таблицах с 1 по 8.

Практическая часть проводилась на базе спортивного клуба «Блеск», Саратовской области, г. Энгельса, ул. Минская, д. 23. Педагогический эксперимент проводился с июля 2025 года по январь 2026 года. В данном педагогическом эксперименте принимали участие 20 девочек гимнасток в возрасте 5-6 лет, разделенные по 10 человек на две группы – контрольная и экспериментальная. Все гимнастки имеют одинаковый уровень подготовки.

Цель педагогического эксперимента состоит в оценки эффективности составленного комплекса упражнений, направленного на обучение гимнасток 5 – 6 лет базовым элементам с предметами.

В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе обучения художественной гимнастике.

В экспериментальной группе занятия проводились с использованием составленного комплекса по обучению базовым элементам с предметами.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев. Занятия проводились 2–3 раза в неделю, продолжительность одного занятия – 45–60 минут.

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 владения базовым элементом с предметами у юных гимнасток.

На третьем этапе на данном этапе проводилась разработка экспериментального комплекса упражнений для обучения базовым элементам 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 результате анализа протоколов экспертного оценивания выполнения гимнастками базовых элементов с предметами, было проведено предварительное тестирование. Результаты которого представлены в таблице 9.

В начале исследования обе группы, экспериментальная и контрольная, продемонстрировали сопоставимый уровень владения базовыми элементами с предметами, что зафиксировано в протоколах тестирования.

Однако, после внедрения составленного комплекса упражнений в экспериментальной группе, стали наблюдаться существенные различия. В то время как контрольная группа продолжала обучение по традиционной программе. Результаты итогового тестирования гимнасток представлены в таблице 10.

В результате анализа протоколов экспертного оценивания выполнения гимнастками базовых элементов с предметами, проведенного по окончании эксперимента, было выявлено, что гимнастки экспериментальной группы набрали достоверно большее количество баллов во всех упражнениях.

1. Упражнение «Бросок обруча»:

В начале исследования контрольная группа демонстрировала в среднем 6,4 балла. По завершении эксперимента, после проведения повторного тестирования, этот показатель улучшился до 7,8 балла. Это означает, что средний балл участников контрольной группы увеличился на 1,4. Статистический анализ подтвердил значимое улучшение ($p < 0,05$) результатов в данном упражнении. В экспериментальной группе исходное среднее значение составляло 6,3 балла. К концу периода наблюдений, после повторного замера, оно возросло до 9,1 балла. Таким образом, спортсмены экспериментальной группы улучшили свой средний результат на 2,8 балла. Полученные данные указывают на существенный ($p < 0,05$) подъем показателей в этом виде испытаний.

2. Упражнение «Вертушка»:

Первоначальная средняя оценка контрольной группы равнялась 5,5 баллам. После завершения исследования и итогового тестирования, показатель вырос до 7,1 балла. Следовательно, наблюдался прирост среднего результата у контрольной группы на 1,6 балла. Анализ предоставленных данных свидетельствует о статистически подтвержденном ($p < 0,05$) прогрессе в этом упражнении. В экспериментальной группе средний балл на старте составил 5,1, а к финалу эксперимента, после повторного замера, достиг 8,6. В итоге, средний результат атлетов экспериментальной группы повысился на 3,5 балла. Анализ зарегистрированных данных выявил статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение набранных баллов в этом виде испытания.

3. Упражнение «Вращение скакалки»:

На старте эксперимента средний результат контрольной группы был 6,7 балла. К концу исследования, после заключительного тестирования, он увеличился до 7,5 балла. Таким образом, средний балл спортсменов контрольной группы вырос на 0,8 балла. Анализ показал статистически значимый ($p < 0,05$) прирост значений в данном упражнении. В экспериментальной группе изначально фиксировался средний результат на уровне 6,6 балла. К моменту завершения эксперимента, после проведения

повторного тестирования, он увеличился до 9,2 балла. В итоге, средний результат спортсменов экспериментальной группы увеличился на 2,6 балла. Полученные сведения подтверждают статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей в рамках данного испытания.

4. Упражнение "Эшапе":

Исходный средний балл контрольной группы составлял 6,4. После повторного тестирования, проведённого по окончании исследования, он достиг 7,7. Это означает, что средний результат гимнасток в контрольной группе увеличился на 1,3 балла. Анализ данных указывает на статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение результатов в рамках данного упражнения. В экспериментальной группе, начальный средний балл был зафиксирован на уровне 6,3. В конце исследования, после повторного замера, он увеличился до 9,4. Таким образом, средний показатель спортсменок экспериментальной группы увеличился на 3 балла. Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом ($p < 0,05$) росте показателей в этом испытании.

Статистически значимое улучшение результатов подчеркивает эффективность составленного и внедренного в тренировочный процесс комплекса упражнений. Данный комплекс основан на применении специализированных упражнений, направленных на развитие координации, чувства предмета и точности движений, позволил гимнасткам экспериментальной группы значительно повысить уровень освоения базовых элементов.

Важно отметить, что улучшения наблюдались не только в общей сумме баллов, но и в отдельных компонентах, формирующих оценку за выполнение элемента, таких как чистота исполнения, точность траектории предмета и синхронность движений гимнастки и предмета. Это свидетельствует о комплексном воздействии комплекса на различные аспекты технической подготовки гимнасток.

1. Художественная гимнастика является эффективным средством физического развития детей дошкольного возраста, способствуя

формированию координации, гибкости, чувства ритма и общей моторики. Особое значение имеет работа с предметами, которая развивает ловкость, точность движений и пространственное мышление.

Возраст 5–6 лет является оптимальным для начального этапа подготовки гимнасток. Для эффективного обучения необходимо учитывать психофизиологические особенности детей, включая высокую эмоциональность, подвижность, недостаточную силу мышц и формирование навыков наглядно-образного мышления.

2. Составленный комплекс упражнений, направленный на обучение базовым элементам с предметами, строится на принципах постепенности, доступности и индивидуального подхода. Комплекс включал поэтапное освоение упражнений с обручем и скакалкой, сочетание упражнений без предмета и с предметом, а также использование игровых и образных методов обучения.

Педагогический эксперимент показал, что применение составленного комплекса способствует более эффективному освоению базовых элементов с предметами, повышает координацию и согласованность движений, улучшает уверенность детей в работе с предметами и формирует устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой. Сравнив и проанализировав результаты, полученные в ходе эксперимента, было установлено, что технику выполнения базовых элементов с предметами усвоили гимнастки как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но результаты итогового экспертного оценивания в экспериментальной группе намного выше.