

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА
ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Манкене Софьи Сергеевны

Научный руководитель

старший преподаватель _____ М.Ю. Рагулина
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Экспериментальная часть по оценке физкультурно-спортивной деятельности спортсменок с использованием движений на равновесие

Организация и методы исследования

На современном этапе развития художественной гимнастики высоких результатов достичь нереально без эффективной системы совершенствования координационных способностей. Важнейшим инструментом в процессе подготовки высококвалифицированных гимнасток служат средства и методы комплексного развития всех физических качеств.

Техническая подготовка в художественной гимнастике характеризуется сложно-координационными действиями спортсменок, выполняемых одновременно с манипуляциями предметами на фоне музыкального сопровождения. Специфика вида спорта предъявляет высокие требования к развитию координационных способностей спортсменок на всех этапах спортивной подготовки.

Цель данного исследования заключалась в определении эффективности использования программы, направленной на использование упражнений на равновесие в подготовке гимнасток на этапе углубленной специализации которые вызывают положительную динамику в развитии координационных способностей.

Исследование проводилось с октября 2025 года по май 2026 года на базе ОО «Саратовская Областная Федерация художественной гимнастики».

Контингент обследуемых составили 20 спортсменок женского пола в возрасте 11-13 лет, занимающиеся на базе ОО «Саратовская Областная Федерация художественной гимнастики» в группах спортивного совершенствования. Спортивный стаж у гимнасток составлял на момент обследования не менее 5 лет. Испытуемые были разделаны на две группы - контрольная и экспериментальная. В каждой по 10 человек. В ходе педагогического эксперимента спортсменки в контрольной группе занимались по программе определенной ФССП на этапе углубленной специализации по виду спорта художественная гимнастика. Спортсменки экспериментальной группы также занимались по программе определенной ФССП, но с добавлением упражнений на равновесия. На заключительном этапе эксперимента были проедены контрольные тесты в обеих группах, для того чтобы сделать выводы об эффективности предложенной программы.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить задачи, поставленные в ходе эксперимента:

1. Анализ литературы по теме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента.
6. Метод обработки и интерпретации статистических данных.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования совершенствования координационных способностей в художественной гимнастике.

2. Провести педагогическое наблюдение за контрольной и экспериментальной группой во время тренировочных занятий и соревновательной деятельности во время проведения педагогического эксперимента.

3. Провести оценку физического состояния спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой до и после проведения педагогического эксперимента.

4. Проанализировать эффективность организации учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике в аспекте совершенствования координационных способностей.

5. Разработать методические рекомендации для эффективной организации учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике на этапе углубленной специализации, в аспекте совершенствования координационных способностей.

Результаты и анализ исследования

Педагогический эксперимент проводился в три этапа.

На первом этапе осуществлялись изучение и анализ учебно-методической литературы по спортивной биомеханике, теории и методике физического воспитания, спортивной тренировки и спортивной метрологии, а также специальной литературы по художественной гимнастике. Велось наблюдение за деятельностью спортсменок в процессе спортивной тренировки и соревнований. Были сформулированы рабочая гипотеза, цель и задачи исследования, разрабатывались основные положения экспериментальной программы.

На втором этапе исследования проведена следующая работа: прошла подготовка к педагогическому эксперименту. На подготовительном этапе работы определены гипотеза, методологический аппарат эксперимента.

На третьем этапе были выявлены результаты уровня развития физических и технико-тактических способностей исследуемых девочек – гимнасток по окончании экспериментальной работы (тестирование), сравнение их с начальными результатами, сделаны выводы об ее эффективности.

Наша гипотеза исследования заключалась в следующем: использование упражнений на равновесие в подготовке гимнасток на этапе углубленной специализации вызывает положительную динамику в развитии координационных способностей.

Для оценки уровня физической подготовленности спортсменов использовалась серия контрольных тестов, разработанных на основе нормативов по ОФП и СФП для зачисления в группы углубленной специализации по художественной гимнастике.

Анализируя данные уровня физической подготовки в начале педагогического эксперимента, нужно отметить, что результаты не имеют существенных значимых различий. Это указывает на то, что для эксперимента были сформированы однородные группы.

После проведения педагогического эксперимента нами были также проведены тесты оценки физических качеств в контрольной и экспериментальной группы. Сравнительные результаты представлены на диаграмме.

Полученные данные уровня физической подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента указывают на то, что в ходе эксперимента удалось добиться значительного положительного изменения показателей уровня развития координационных качества, что наглядно видно из диаграммы. Это указывает на то, что выбранная программа тренировки для экспериментальной группы была выбрана правильно и подтверждает гипотезу исследования. Для проведения педагогического эксперимента нами была разработана программа проведения тренировочных занятий с применением упражнений на статическое и динамическое равновесие. Отличия в проведении учебно-тренировочных занятий в экспериментальной и контрольной группе представлены в таблице.

Полученные результаты тестирования уровня функциональной подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной группы указывают на то, что у большинства испытуемых контрольной группы показатели развития физических качеств соответствуют значениям «ниже среднего» и «средние» в начале эксперимента. В конце педагогического эксперимента эти показатели у большинства испытуемых остались на уровне - «средние». У большинства испытуемых экспериментальной группы данные показатели соответствовали «средним» в начале педагогического эксперимента. Но в конце педагогического эксперимента у 90% учащихся экспериментальной группы они стали соответствовать показателям «хорошо» и «отлично». Полученные результаты позволяют сделать заключение, что программа совершенствование координационных способностей, с включением упражнений на равновесие эффективно повлияла на функциональную подготовку занимающихся.

В ходе педагогического эксперимента для испытуемых было предусмотрено тестирование технико-тактической подготовки, в комплекс тестов были включены задания на координацию исходя из целей и задач бакалаврской работы. Для оценки уровня технико-тактической подготовленности спортсменов использовалась серия контрольных тестов, разработанных на основе нормативов по оценке технико-тактического

мастерства для зачисления в группы углубленной специализации по художественной гимнастике. В таблице 9 отражены, упражнения, которые вошли в состав контрольных тестов.

Анализируя данные уровня технико-тактической подготовки в начале педагогического эксперимента, нужно отметить, что результаты не имеют существенных значимых различий. Это указывает на то, что для эксперимента были сформированы однородные группы.

После проведения педагогического эксперимента нами были также проведены тесты оценки технико-тактических качеств в контрольной и экспериментальной группы.

Полученные данные уровня технико-тактической подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента указывают на то, что в ходе эксперимента удалось добиться значительного положительного изменения показателей уровня развития координационных качества, что наглядно видно из диаграммы. Спортсменки из экспериментальной группы показали хорошие результаты в аспекте качества и чистоты выполнения технических и композиционных элементов при выполнении своих программ с предметами. Это наглядно видно по резко прогрессирующему показателю в тесте №5. Это указывает на то, что выбранная программа тренировки для экспериментальной группы была выбрана правильно и подтверждает гипотезу исследования.

Для получения результатов и представления анализа соревновательной деятельности спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, в ДЮСШ до и после проведения педагогического эксперимента мы использовали следующие соревнования, включенные в официальный календарь Саратовской области: Первенство Саратовской области по художественной гимнастике, областные соревнования по художественной гимнастике «Краски весны».

Для получения результатов и представления анализа соревновательной деятельности гимнасток до и после проведения эксперимента мы использовали протоколы соревнований, в которых, принимали участие спортсменки контрольной и экспериментальной группы.

Ниже в таблице представлены результаты выступления спортсменок до эксперимента, спортсменки принимали участие в индивидуальном зачете.

Как видно из диаграммы показатели по выступлениям у экспериментальной группы улучшились, что видно по среднему результату. Показатели контрольной группы остались на одном уровне до и после эксперимента. Что подтверждает действенность выбранной нами программы использования упражнений на равновесие в координационной подготовке гимнасток. Все это соотносится с целью работы и гипотезой исследования.

Программа использования упражнений на равновесие в комплексе средств на развитие координации рассматривалось нами как дополнительная технология, которую можно использовать на учебно-тренировочных

занятиях по художественной гимнастике на этапе углубленной специализации.

Как показывают результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы, данная программа позволила улучшить результаты гимнасток и усовершенствовать их координационную сферу.

Развивая координационные возможности гимнасток, также не стоит забывать о развитии смежных сфер подготовки спортсмена: технической, тактической, психологической, физической. Современные тенденции в подготовки высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике направлены на гармоничное и всестороннее развитие спортсмена, при этом сохраняя оптимальный уровень развития всех сторон подготовки.

Ведь, в конечном счете, упражнения на равновесие развивают способность спортсмена, согласовывают движения и удерживать баланс, что является одной из основополагающих характеристик во многих сложно координационных видах спорта, в том числе и художественной гимнастике. Обладать хорошей координацией — значит уметь правильно пользоваться мышечным аппаратом, то есть расслаблять и напрягать мышцы именно тогда, когда это необходимо. Мышечная координация определяет не только точность движений, но и тонус мускулов в расслабленном состоянии. Человек с плохой координацией не чувствует свои мышцы в должной мере. Если контроль над мышцами слабый, они могут сокращаться непроизвольно в самое неподходящее время. Результатом этого становятся мышечные зажимы и спазмы, которые, во-первых, приводят к лишней трате энергетических ресурсов, а во-вторых, вызывают боль и дискомфорт. Упражнения на развитие координации тренируют правильное мышечное сокращение и расслабление, развивают умение чувствовать мышцы, легко и быстро вовлекать их в работу и так же легко и быстро расслаблять.

Методические рекомендации для эффективности использования программы

В ходе проведенного исследования мы сформулировали основные методические рекомендации для эффективного совершенствования координационных способностей в художественной гимнастике на этапе углубленной специализации. В их число входит:

1. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту занимающихся;
2. Весь спортивный инвентарь должен быть подобран правильно, исходя из параметров телосложения спортсменов и уровня подготовки;
3. При проведении занятий должны соблюдаться общие правила безопасности во избежание травматизма;
4. Тренировочные занятия должны соответствовать принципу нарастающего эффекта нагрузки (от более простых упражнений к сложным);

5. Следить за правильностью усвоения изучаемого материала, препятствовать возникновению ошибок;

6. Упражнения на развитие координации должны чередоваться с упражнениями меньшей интенсивности;

7. Выполнять упражнения последовательно, с чередованием нагрузки на различные группы мышц из различных исходных положений;

8. С целью формирования коммуникативных способностей упражнения могут выполняться в парах, в группах.

На каждом тренировочном занятии должна соблюдаться правильная подача изучаемого материала, должно сохраняться стремление к созданию положительного эмоционального фона. Кроме того, необходимо обращать внимание на качество выполняемых упражнений, демонстрируя для примера учащихся, которые выполняют упражнения правильно.

Заключение

Художественная гимнастика направлена на решение задачи физического развития человека и совершенствования его двигательных способностей. В связи с введением новых, более сложных элементов в программу соревнований по художественной гимнастике возникла необходимость поиска путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, особенно развития координационных способностей. С этой целью был разработан и внедрен комплекс упражнений на равновесие, а также апробирован в рамках проведения педагогического эксперимента. В результате эксперимента выявлено, что динамика развития координационных способностей у экспериментальной группы выше, чем у контрольной. Это говорит о том, что воздействие комплексов упражнений на равновесие создает положительный эффект в развитии координационной сферы испытуемых. Положительные результаты проведенного эксперимента указывают на правильность выбранных направлений в работе над совершенствованием координационных способностей в художественной гимнастике с использованием современных методик тренировки на этапе углубленной специализации.

Программа с использованием упражнений на равновесия в комплексе средств на развитие координации рассматривалась нами как дополнительная технология, которую можно использовать на учебно-тренировочных занятиях по художественной гимнастике на этапе углубленной специализации. Как показали результаты тестирования, данная программа позволила улучшить результаты гимнасток экспериментальной группы по показателям физической и технико-тактической подготовленности, а также повысить результаты соревновательной деятельности.

В ходе исследования экспериментальным путем удалось доказать, что предложенная нами гипотеза о том, что использование упражнений на равновесие в подготовке гимнасток на этапе углубленной специализации

вызывает положительную динамику в развитии координационных способностей является верной.

На основании предоставленного текста, вот развернутое заключение для дипломной работы, структурированное по ключевым пунктам.

В ходе выполнения бакалаврской работы была достигнута поставленная цель: определена эффективность использования программы, направленной на развитие координационных способностей гимнасток 11–13 лет на этапе углубленной специализации посредством упражнений на равновесие.

Для решения поставленных задач был проведен глубокий анализ научно-методической литературы, который позволил выявить, что координационные способности являются фундаментом технической подготовки в художественной гимнастике. Специфика вида спорта, характеризующаяся сложно координационными действиями с предметами на фоне музыкального сопровождения, предъявляет высочайшие требования к вестибулярному аппарату, чувству равновесия и способности к согласованию движений.

Организация и проведение педагогического эксперимента

Экспериментальная работа проводилась на базе ОО «Саратовская Областная Федерация художественной гимнастики» в период с октября 2025 по май 2026 года. В исследовании приняли участие 20 гимнасток в возрасте 11–13 лет со стажем занятий не менее 5 лет. Для обеспечения объективности результатов были сформированы контрольная и экспериментальная группы (по 10 человек), однородные по уровню физической и технико-тактической подготовленности.

В ходе эксперимента:

1. Контрольная группа занималась по стандартной программе, утвержденной ФССП для этапа углубленной специализации.
2. Экспериментальная группа занималась по той же программе, но с внедрением авторских комплексов упражнений, ключевым элементом которых стал комплекс упражнений на статическое и динамическое равновесие (стойки на носке/полупальце, равновесия в шпагатах, ходьба по ограниченной опоре и т.д.).

Анализ результатов исследования

Сравнительный анализ данных, полученных в ходе констатирующего и формирующего экспериментов, позволил сделать следующие выводы:

1. Динамика физической подготовленности. В начале эксперимента статистически значимых различий между группами не наблюдалось. По итогам исследования в экспериментальной группе зафиксирован более выраженный прирост показателей координационных способностей и гибкости по сравнению с контрольной группой. Показатели силовых и скоростно-силовых способностей также продемонстрировали положительную динамику в обеих группах, однако в экспериментальной

группе они были достигнуты более эффективно за счет улучшения нервно-мышечной координации.

2. Динамика технико-тактической подготовленности. Результаты контрольных тестов (удержание равновесия с манипуляцией предметом, жонглирование, ловля без зрительного контроля) показали значительное преимущество экспериментальной группы. Гимнастки ЭГ продемонстрировали лучшую способность к согласованию движений тела и предмета, а также более высокую точность выполнения сложных технических элементов.

3. Анализ соревновательной деятельности. Наиболее убедительным доказательством эффективности программы стали результаты выступлений на соревнованиях. Средний балл гимнасток экспериментальной группы вырос с 24,1 до 28,6 балла. В то же время показатели контрольной группы остались на прежнем уровне (24,1 балла). Это свидетельствует о том, что предложенная программа не просто улучшает результаты тестов, но и напрямую способствует росту спортивного мастерства и стабильности выступлений в условиях соревнований.

Выводы

Проведенное исследование полностью подтвердило выдвинутую гипотезу: целенаправленное использование упражнений на равновесие вызывает положительную динамику в развитии координационных способностей гимнасток на этапе углубленной специализации.

Таким образом, разработанная методика доказала свою эффективность. Она позволяет повысить качество учебно-тренировочного процесса за счет целенаправленного воздействия на ведущие для данного вида спорта физические качества. Полученные результаты позволяют рекомендовать внедрение данного комплекса упражнений в практику работы тренеров ДЮСШ и спортивных федераций.

Методические рекомендации

На основе выводов исследования были сформулированы практические рекомендации для тренеров:

Соблюдать принцип постепенного усложнения нагрузки при выполнении упражнений на равновесие.

Чередовать высокоинтенсивные координационные упражнения с упражнениями на расслабление.

Использовать разнообразный инвентарь и исходные положения для всестороннего развития вестибулярного аппарата.

Включать в занятия парные и групповые упражнения для развития коммуникативных навыков.

Следовательно, поставленные во введении задачи решены, цель достигнута, а работа имеет практическую значимость для теории и методики спортивной тренировки в художественной гимнастике.

