

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ НА
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Тимофеевой Елизаветы Евгеньевны

Научный руководитель

старший преподаватель _____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Заведующий кафедрой

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

Саратов 2026

Экспериментальная методика влияния художественной гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Организация и методы исследования

Нами было проведено исследование на базе ГБУ ДО СО «СШОР «Надежда Губернии» по адресу г. Саратов, ул. Аткарская, д. 29, Стадион «Локомотив» в двух группах детей возрастом 3-7 лет. В нем принимали участие 14 воспитанников дошкольного возраста (3-7 лет). В первой и второй группе по 7 детей: 3 спортсмена возрастом 3-4 лет, 2 спортсмена возрастом 5-6 лет, 2 спортсмена возрастом 7 лет.

Экспериментальная группа занималась по современной методике обучения два раза в неделю, контрольная группа занималась по методике обучения СССР по программе А. В. Кенеман и Т.И. Осокиной два раза в неделю.

Исследование проводилось в течение 9 месяцев с 1 апреля 2025 по 30 декабря 2025 г. в течение подготовительного периода.

Контрольные тестирования принимались тренерами – преподавателями высшей квалификационной категории в количестве пяти человек.

В тренировочном процессе были использованы следующие методики на развитие физических качеств:

1. Игровые методики включают в себя различные игры и упражнения, которые помогают детям развивать физические навыки в непринужденной обстановке. Игры могут быть направлены на развитие координации, гибкости, силы и чувства ритма.

2. Упражнения на развитие гибкости. Гибкость является одним из ключевых компонентов художественной гимнастики. Упражнения на растяжку и гибкость помогают детям развивать подвижность суставов и улучшают общую физическую форму.

3. Основы координации и балансировки. Элементы, направленные на развитие координации и равновесия, помогают детям лучше контролировать свое тело и выполнять сложные движения.

4. Элементы акробатики (кувырки, прыжки). Основные акробатические элементы помогают развивать силу, гибкость и координацию. Дети учатся выполнять простые перевороты и прыжки.

5. Работа с предметами. Использование предметов (ленты, мячики, обручи) помогает развивать ловкость и артистизм. Дети учатся взаимодействовать с предметами во время выполнения элементов.

Методы исследования.

Педагогическое наблюдение является одним из основных методов в данном исследовании, позволяющим получить информацию о физическом развитии и моторных навыках детей.

Цели и задачи:

- Наблюдение за процессом выполнения упражнений художественной гимнастики.

- Оценка уровня физической активности детей во время занятий.
- Анализ взаимодействия детей между собой и с педагогом.

Процедура:

- Наблюдения проводились в естественной обстановке (на занятиях художественной гимнастикой) в течение 6 месяцев.
- Использовались специальные таблицы для регистрации поведения, активности и уровня выполнения заданий каждым ребенком.
- Наблюдения фиксировали как положительные аспекты (успехи, активное участие), так и трудности (неуверенность, недостаточная координация).

Педагогический эксперимент позволил проверить гипотезу о влиянии художественной гимнастики на физическое развитие детей.

Цели и задачи:

- Определить уровень физического развития детей до и после внедрения программы художественной гимнастики.
- Сравнить результаты между контрольной группой и экспериментальной группой.

Процедура:

- Формирование двух групп: экспериментальной и контрольной.
- Проведение предварительного тестирования для определения исходного уровня физического развития (сила, гибкость, координация, выносливость).
- Внедрение программы занятий по художественной гимнастике в экспериментальной группе на протяжении 6 месяцев.
- После завершения программы проведено повторное тестирование для оценки изменений в физическом развитии двух групп.

Анализ результатов включает в себя обработку и интерпретацию данных, полученных в ходе педагогического наблюдения и эксперимента.

Цели и задачи:

- Оценить эффективность занятий художественной гимнастикой для физического развития детей.
- Выявить изменения в физических показателях (гибкость, сила, координация, выносливость) до и после эксперимента.
- Сравнить результаты между экспериментальной и контрольной группами.

Процедура:

- Обработка количественных данных (измерения показателей физического развития) с использованием тестирования.
- Сравнительный анализ качественных данных, собранных в ходе педагогического наблюдения.
- Подготовка отчетов о результатах исследования с выводами о влиянии художественной гимнастики на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Упражнения, перечисленные выше, были взяты для развития у занимающихся координации, гибкости и силы в художественной гимнастике.

Также мы проводили тесты, которые помогут оценить нам уровень подготовки ребенка до экспериментальной методики и после прохождения курса экспериментальной методики. Тесты проводились 2 раза в начале эксперимента и в конце [16]. Каждое упражнение в тесте измеряется по пяти бальной системе.

1. Тест на гибкость:

Наклон вперед сидя (Складочка)

Описание:

- Ребенок сидит на полу с вытянутыми ногами. Ноги должны быть прямыми, а стопы направлены вверх.

- Задача ребенка — попытаться дотянуться до пальцев ног, сохраняя ноги прямыми.

Цели:

- Оценка уровня гибкости.
- Развитие подвижности суставов и мышц.

"Бабочка"

Описание:

- Ребенок сидит на полу, сводя подошвы ног вместе и удерживая их руками. Затем он пытается опустить колени как можно ниже к полу.

Цели:

- Оценка гибкости бедер и паховых мышц.
- Развитие подвижности тазобедренных суставов.

Колечко

Описание:

- Ребенок ложится на живот, наклоняется назад на прямых руках и сгибает ноги к голове.

Цели:

- Оценка гибкости спины.
- Развитие подвижности суставов.

Мостик

Описание:

- Ребенок лежит на спине, сгибает колени и ставит ноги на пол. Затем он поднимает таз вверх, образуя мостик.

Цели:

- Оценка силы мышц спины, ягодиц и ног.
- Развитие гибкости позвоночника.

Шпагат

Описание:

- Ребенок садится на пол и пытается развести ноги в стороны как можно шире, стремясь достать до пола.

Цели:

- Оценка гибкости бедер и паховых мышц.

- Развитие подвижности тазобедренных суставов.

2. Тест на силу:

Приседания

Описание:

- Ребенок выполняет приседания с собственным весом, стараясь опуститься как можно ниже и вернуться в исходное положение.

- Следите за тем, чтобы колени не выходили за линию носков.

Цели:

- Оценка силы нижних конечностей.
- Развитие координации движений и правильной техники выполнения упражнений.

Березка

Описание:

- Ребенок ложится на спину, поднимает ноги вверх и поддерживает их руками, образуя прямой угол с телом.

Цели:

- Оценка силы мышц пресса и плечевого пояса.
- Развитие координации и равновесия.

3. Тест на координацию и баланс:

Ходьба по линии

Описание:

- Нарисуйте линию на полу (можно использовать мел или скотч). Ребенок должен пройти по этой линии, не сходя с нее.

- Можно усложнить задачу, добавив небольшие препятствия (мягкие игрушки) вдоль линии.

Цели:

- Оценка координации движений и баланса.
- Развитие пространственного восприятия.

Стояние на одной ноге (Флажок)

Описание:

- Ребенок стоит на одной ноге, другую ногу поднимает так, чтобы стопа была выше колена опорной ноги.

- Задача — удержаться в этом положении как можно дольше.

Цели:

- Оценка способности поддерживать равновесие.
- Развитие мышц стабилизаторов.

Прыжки через скакалку

Описание:

- Ребенок прыгает через скакалку, которую держит взрослый (или сам, если умеет). Задача — прыгнуть как можно больше раз за 30 секунд.

Цели:

- Оценка координации движений и ритма.
- Развитие ловкости и быстроты реакции.

4. Тест на выносливость:

Бег на месте

Описание:

- Ребенок выполняет бег на месте в течение 1 минуты. Следите за тем, чтобы он поднимал колени высоко и двигал руками.

Цели:

- Оценка уровня общей физической выносливости.
- Развитие сердечно-сосудистой системы.

Заключение

Были изучены теоретические аспекты влияния художественной гимнастики на физическое развитие детей, проведён анализ существующих программ занятий художественной гимнастикой для дошкольников и разработан экспериментальный комплекс упражнений для развития координации, гибкости, силы и выносливости для физического развития детей дошкольного возраста (3-7 лет) по художественной гимнастике. Определены методики оценки уровня координации, гибкости и силы у детей дошкольного возраста.

В ходе проведенного эксперимента было установлено, что занятия по современным комплексам упражнений значительно способствуют развитию физических качеств детей в экспериментальной группе.

Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что современные комплексы упражнений гимнастики демонстрируют более высокую эффективность в гармоничном развитии ребенка по сравнению с традиционным комплексом СССР и положительно влияют на физическое развитие детей дошкольного возраста, способствуя улучшению их координации, гибкости и силы по сравнению с детьми, у которых тренировок меньше.

Анализ данных показал, что участники эксперимента, регулярно выполнявшие задания по современному комплексу упражнений, продемонстрировали значительные улучшения в тестах на координацию, гибкость, силу и выносливость по сравнению с контрольной группой. Это свидетельствует о высокой эффективности предложенного комплекса упражнений и его способности стимулировать интерес детей к учебно-тренировочному занятию.