

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ

физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ  
АКРОБАТИКОЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 424 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Лихацкой Татьяны Сергеевны

Научный руководитель

Доцент, к. п. н.

\_\_\_\_\_

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой

Доцент, к. м. н.

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2023

**Значимость исследования.** Акробатика как научная дисциплина изучает: закономерности физического развития и совершенствования занимающихся с помощью характерных для нее средств, методов и форм организации занятий; вопросы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса; возможности улучшения техники выполнения акробатических упражнений; вопросы, связанные с совершенствованием планирования тренировки и периодизацией; уровень работоспособности и становление спортивной формы; влияние занятий акробатикой на людей различного пола и возраста; возможности более широкого применения ее средств в физическом воспитании школьников и ряд других вопросов, связанных с повышением уровня спортивного мастерства и физического развития подрастающего поколения. Дальнейшая разработка и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, методики обучения и тренировки, а также различных вопросов теории немислимы без серьезных научных исследований, которые, к сожалению, во многих направлениях еще отстают от практики. В зависимости от поставленных задач в области акробатики применяются главным образом педагогические, физиологические, биомеханические и математические методы исследования. Высокий уровень достижений акробатики предъявляет высокие требования к профессиональной квалификации тренера-преподавателя.

В этой связи первостепенное значение приобретает подготовка высококвалифицированных специалистов, способных на научной основе творчески совершенствовать систему подготовки акробатов высокого класса, внедрять новые средства и методы в процессе тренировки, использовать специальную аппаратуру для определения состояния подготовленности спортсменов и разрабатывать на этой основе рациональные режимы занятий. Особенности основных задач начального этапа подготовки ребенка, можно выделить такие как: укрепление здоровья; закалка организма; формирование правильной осанки; развитие физических качеств (силы, гибкости, скорости, координации); освоение прикладными двигательными умениями; освоение

базы техники акробатических движений; занятия хореографией, гимнастики, спортивной акробатики; воспитание волевых качеств, процесс организованности и целеустремленности.

Акробатические упражнения являются одним из способов физического развития и совершенствования моторики ребенка. Акробатические упражнения по-разному воздействуют на задействованный организм.

Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов и улучшению функции вестибулярного аппарата. Дети, занимающиеся акробатическими упражнениями, более устойчивы к изменениям положения тела в пространстве, быстрее осваивают новые движения и легче осваивают сложные координированные действия.

Акробатические упражнения в зависимости от сложности и воспитательной задачи предлагаются детям разного пола и возраста. Элементы акробатики отвечают следующим требованиям: вызывать у ребенка положительные эмоции, преследовать цели, реализация которых превышает его личные возможности; творческой деятельности и, следовательно, имеют волновой эффект. В результате систематических тренировок ни одна система организма не остается неизменной. Эти изменения затрагивают мышцы, кости грудной клетки и др., особенно в период их формирования и наибольшей пластичности.

В спортивной акробатике, требуется высокий уровень выявления физических качеств, такие как (смелость, определенный волевой настрой, упорство, важнейшие качества на более низких квалификационных уровнях) Исходный уровень подготовленности к прыжковым упражнениям выше и более конкретно выражен, а значит, та же вестибулярная устойчивость должна быть уже развита хотя бы так, чтобы выполнять вращательные упражнения основного цикла.

Тем не менее акробатические упражнения стимулируют развитие всех иных качеств и способностей. Вследствие чего, имеет важное значение уметь

правильно использовать существующий арсенал средств. Например, такие средства как хореографическая подготовка. Качественное изменение хореографической составляющей подготовки благоприятно и эффективно сказывается на тренировочном процессе акробатов. Разработанные комплексы хореографических упражнений гарантируют высокий интерес занимающихся.

**Цель исследования** – исследовать особенности физического развития девочек в возрасте 7-9 лет в процессе занятий акробатикой оздоровительной направленности.

**Объект исследования** – тренировочные занятия акробатикой в спортивно-оздоровительной секции.

**Предмет исследования** – физическое развитие девочек 7-9 лет в процессе занятий акробатикой.

**Гипотеза исследования** – показатели физического развития девочек 7-9 лет в процессе занятий акробатикой в оздоровительной секции будут выше, с помощью специальных упражнений.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературные источники по проблеме физического развития девочек 7-9 лет в процессе занятий спортивной акробатикой
2. Оценить уровень развития физических качеств у девочек 7-9 лет, занимающихся акробатикой оздоровительной направленности.
3. Оценить уровень физического здоровья девочек в возрасте 7-9 лет.
4. Экспериментально оценить динамику показателей физического развития девочек 7-9 лет в процессе занятий акробатикой.

**Методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- эксперимент;
- тестирование физического развития и двигательной подготовленности;
- методы математической статистики.

**Структура и объем работы.** Работа состоит из оглавления, введения, общей характеристики работы, двух глав, списка использованных источников. Работа выполнена на 59 страницах компьютерного текста. Список использованных источников включает 41 наименование.

В данной работе мы рассматриваем возраст от 7 до 9 лет. Как известно из литературных источников, в этот период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. Этот возраст, на наш взгляд, является наиболее подходящим для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной деятельности. Двигательное развитие детей этого возраста зависит от их способности быстро осваивать новые движения, перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой, оптимально контролировать и регулировать двигательные действия, т. навыки координации глаз.

При организации учебных занятий с детьми этого возраста следует избегать пространных указаний, длительных и монотонных заданий. Важно строго дозировать нагрузку, так как для детей этого возраста характерно слаборазвитое чувство утомляемости. Дети трудно оценивают изменения внутренней среды организма при утомлении и не способны в полной мере выразить их словами даже при полном истощении. В этот период дети физически развиваются относительно равномерно. Увеличение роста и массы тела, выносливости, жизненной емкости легких происходит достаточно равномерно и пропорционально.

Анализ нормативных документов по физическому воспитанию в начальной школе и методической литературы Е. Г. Булич; Величенко; В. Н. Касаткина; В. А. Нестеров, показал, что в большинстве начальных школ отсутствует необходимое программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания детей различных групп здоровья. Исследования, проведенные по физическому воспитанию младших школьников с ослабленным здоровьем, свидетельствуют о том, что методика обучения

секции акробатики с использованием элементов акробатики в начальной школе также недостаточно представлена.

Эксперимент, проведенный в рамках нашего исследования, был направлен на оценку изучаемого явления и процесса. Методика эксперимента заключалась в целенаправленном наблюдении за проявлениями тех или иных качеств, когда в соответствии с планом исследования условия, в которых находится и действует испытуемый, изменяются незначительно или значительно. Во время опыта специально созданные ситуации способствовали проявлению качеств или их формированию.

В начале нашего рассмотрения результатов основных показателей физического развития мы установили, что экспериментальная и контрольная группы статистически равны. Анализируя динамику физического развития в период эксперимента с октября 2021 г. по ноябрь 2022 г., мы проанализировали результаты двух групп детей: экспериментальной группы 15 девочек (ЭГ) и контрольной группы 15 девочек (КГ). В экспериментальной группе дети посещали акробатическое отделение СДЮСШОР г. Минска.

Проанализировав полученные в ходе исследования морфофункциональные показатели, мы получили следующие результаты у юных акробатов из экспериментальной группы и нетренированных детей из контрольной группы.

Анализ показателей длины тела в экспериментальной группе до исследования составил 92,66 см, на втором этапе исследования это значение составило 93,56 см, прирост показателя за весь экспериментальный период в этой группе составил 0,97%.

В контрольной группе на первом этапе показатель составил 92,93 см, а на втором этапе исследования - 93,25 см. Прирост за весь период составил 0,34 %.

Учитывая показатели массы тела детей, мы установили, что в контрольной группе на первом этапе показатель составил 15,13 кг, на втором этапе исследования показатель составил 16,90 кг и прирост за весь период составил 31,90 %.

В экспериментальной группе прогресс за весь период исследования составил 23,49 %. На первом этапе исследования показатель составил 15,32 кг, на втором - 16,26 кг.

Анализ показателей окружности грудной клетки, было установлено, что в экспериментальной группе показатель на первом этапе исследования составил 50,79 см, на втором этапе этот показатель составил 54,98 см, рост на протяжении всего эксперимента составила 8,24 %. В контрольной группе анализ показателей грудной клетки на первом этапе составил 50,30 см, а на втором этапе показатель в контрольной группе составил 52,24 см. Прирост за весь период эксперимента составил 3,85 %.

На основании индекса Пинье установлено хорошее телосложение (индекс менее 10), а у 50% девочек КГ – нормальное телосложение (индекс от 11 до 20).

Так, показатель в экспериментальной группе на первом этапе исследования составил 26,55. на последнем этапе исследования этот показатель увеличился до 35,57. Чем меньше разность, тем лучше показатель. В данном случае этот показатель составил – 9,02, что говорит о гиперстеническом (менее 10) телосложении девочек экспериментальной группы.

Прирост показателя за весь период исследования составил 33,97%. – экспериментальная группа.

В контрольной группе показатель Индекса Пинье на начальном этапе исследования составил 27,5 ед., а в конце исследования составлял 38,36 ед., Разность показателя составил - 11,86, это значит, что у девочек контрольной группы нормостенический (разность от 10 до 30) тип телосложения. Прирост составил 39,49%. - в контрольной группе.

При изучении динамики индекса Руфье установлено, что в экспериментальной группе происходило постепенное снижение этого показателя (с 8,12 ед. до 6,23 ед.) за период исследования.

В экспериментальной группе показатели индекса Руфье, мы выявили что, у девочек, оценка показателей посредственная (6-10 ед.), это означает что у девочек улучшилась работоспособность, соответственно улучшились и их показатели работоспособности сердца и тренированности организма за весь период исследования, так как девочки занимаются спортивной акробатикой.

В контрольной группе снижение было незначительным (с 9,10 ед. до 8,56 ед.). Исходя из показателей индекса Руфье, в контрольной группе мы выявили что у девочек улучшилась работоспособность, и тренированность организма, но незначительно.

Таким образом, результаты учебного исследования свидетельствуют о том, что по всем изучаемым показателям экспериментальная группа опережает в развитии сверстников контрольной группы, не занимающихся акробатикой на всем протяжении исследования.

Для определения влияния занятий спортивной акробатикой на уровень подготовленности детей нами были проведены специальные тесты по ее оценке. Оценка физической подготовленности на практике осуществляется с помощью комплекса тестов, который должен отвечать основным требованиям спортивной метрологии.

Среди них надежность (постоянство, воспроизводимость результатов при одних и тех же многократных условиях измерения), избирательность (способность регистрируемого параметра отражать то, что он должен отражать исходя из исследовательской задачи), способность (способность давать максимальную информацию). возможно) и объективность (независимость результатов от сопутствующих исследованию факторов).

В результате анализа полученных данных в начале учебного года в изучаемых параметрах физической подготовленности девочек контрольной и экспериментальной группы не выявлено существенной разницы.



Так, среднее время выполнения теста «Бег 30 м» составило у девочек КГ  $4,92 \pm 0,1$  с, у девочек ЭГ –  $4,96 \pm 0,1$  с.

На выполнение теста «Челночный бег 3x5 м» девочки КГ затрачивали в среднем  $12,45 \pm 0,1$  с, а девочки ЭГ –  $13,45 \pm 0,09$  с.

Результаты тестов «Прыжок в длину с места» были следующими: в КГ –  $168,0 \pm 3,92$  см, а в ЭГ –  $169,50 \pm 9,05$  см.

Результаты тестов «Наклон вперед из положения сед» были следующими: в КГ  $8,16 \pm 0,96$  см, а в ЭГ  $8,50 \pm 1,73$  см.

Результаты тестов «Ласточка» были следующими: в КГ  $3,65 \pm 0,4$  с, а в ЭГ  $4,65 \pm 0,4$  с.

В упражнении «Наклон вперед из положения седа, см.) результаты экспериментальной группы улучшились на 1,73 см. С 6,77 см., в начале года до 8,50 см. в конце года.

В контрольной группе результаты «Наклон вперед из положения седа, см.) улучшились на 0,96 см. С 7,20 см., в начале года до 8,16 см., в конце года.

В упражнении «Прыжок в длину с места, см.» результаты девочек экспериментальной группы улучшились на 9,05 см. С 160,45 см. в начала года, до 169,50 в конце года.

А в контрольной группе результаты «Прыжок в длину с места, см.» улучшились на 3,92 см. С 164,08 см. в начале года, до 168,0 см. в конце года.

В беге на 30 м результаты девочек из экспериментальной группы улучшились на 0,27с. С 4,96 с. в начале года до 4,69с. в конце года.

В контрольной группе результаты девочек в беге на 30 м стали лучше только на 0,1с., 4,92с. в начале года и 4,82с, в конце года.

В упражнении «Челночный бег 3\*5» результаты девочек из экспериментальной группы улучшились на 1,05с. С 12,45с. в начале года до 11,50 с. в конце года.

А в контрольной группе в упражнении «Челночный бег 3\*5» улучшились на 1,05 с. С 13,45 с. в начале года до 12,50с. в конце года.

В упражнении на равновесие «Ласточка» в экспериментальной группе девочки улучшили результаты на 0,3 с. С 4,65 с. до 4,95с. в конце исследования. А в контрольной группе в упражнении на равновесие «Ласточка» девочки улучшили результаты на 0,3 с. С 3,65 с. до 3,95с. в конце года.

В ходе исследования отмечен значительный прирост скоростных способностей в экспериментальной группе. Так, в экспериментальной группе за время исследования показатели бега на 30 м увеличились на 4,69.

В контрольной группе по этим показателям также отмечалось увеличение показателей в ходе исследования, но оно было не таким значительным.

Таким образом, из полученных результатов мы видим, что за период исследования в экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика развития скоростных способностей у спортсменок. Это говорит о том, что низкорослость положительно влияет на скоростное развитие детей 7-9 лет.

В контрольной группе это число также показало значительный прирост. В отношении активной гибкости в обеих испытуемых группах наблюдалась практически одинаковая динамика.

Достоверный прирост за время исследования в экспериментальной группе наблюдался и в навыках взрывной силы (прыжок в длину с места), где они составили 160,45 и 169,5 соответственно. Так же в контрольной группе существенных изменений по этому показателю не произошло.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

1. Влияние акробатики на организм занимающихся достаточно подробно и по-разному изучено разными авторами. Отмечается положительное влияние на общее развитие детей, занимающихся акробатикой, на их регенерацию, повышение функциональных возможностей организма, расширение двигательных ощущений и развитие физических качеств.

2. Содержание спортивной акробатики будет разным из-за наличия разных механизмов воздействия на организм занимающихся детей. Одним из главных

направлений воспитательного процесса в группах физической культуры является выявление желаний и способностей детей к спортивной акробатике. Доминирующим методом тренировочных занятий должен стать игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки юных акробатов. Содержание занятия представлено следующими средствами: упражнения, упражнения с предметами и без предметов, наклоны с поворотами, скручивания туловищем, упражнения для ног и рук, акробатические упражнения (кувырок, мостик, стойка на голове и др.).

3. Результаты педагогического исследования свидетельствуют о том, что по всем показателям, проверенным в период исследования, экспериментальная группа имеет преимущество перед сверстниками контрольной группы, не выполняющими акробатические элементы в плане развития. Посещение детьми акробатической спортивно-оздоровительной секции способствует повышению уровня их физического состояния и физической работоспособности.