

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**Развитие координационных способностей девочек 9-10 лет,
занимающихся художественной гимнастикой
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Наумовой Валерии Владимировны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой,
доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Введение. Проблемы развития координации являются одной из самых интересных и сложных проблем теории, методологии и физической подготовки. Интерес к этой проблеме уже больше 100 лет не угасает.

Скорость, сила, гибкость, координация являются основой формирования двигательной способности, и хорошая координация необходима для того, чтобы развивать и усовершенствовать двигательные навыки у любого спортсмена, особенно у девушек, занимающихся художественной гимнастикой. Для гимнастики координация характеризуется возможностью контроля движений с заданным точным параметром.

Координация движения - это первооснова, фундамент любого физического действия, связанного не только с художественной гимнастикой, но и вообще с общей жизнью человека. А имея некоторое количество начальных познаний относительно этого вида способности, следует учитывать индивидуальность каждого ребенка, потому что предрасположенность к потенциальной способности будет совершенно разной.

Современная ситуация в мире художественной гимнастики отличается сложностью каждый год соревновательных программ с помощью элементов и танцевальной дорожки, что предполагает высокую степень развития психомоторики, а следовательно координации. В соответствии с новыми правилами FIG, Международной Федерации гимнастики, программу усложняют сложностью предметов, динамические вращения. Для этого требуется поиск, разработка и применение в тренировочном процессе новейших подходов, методик и средств, которые помогут улучшить координационные способности, необходимые для выполнения художественных упражнений.

Художественная гимнастика позволяет включить в себя различные упражнения по развитию координации юных спортсменов, способных охватить различную группу мышц и расширить регуляторную активность центрального нервного аппарата. На данный момент актуален поиск методов повышения эффективности процесса тренировки без уменьшения объемов

интенсивностей нагрузок. Одним из способов решения этого вопроса является оптимизация развития координации девочек, освоение комплекса специального упражнения.

Актуальность. По мнению авторов, художественная гимнастика относится к группе высоко координированных видов спорта. Соревновательные упражнения в художественной гимнастике состоят из ряда сложнейших движений: поворотов, равновесий, наклонов, волн и переворотов, прыжков, которые сочетаются с разнообразной работой предмета, что требует от спортсменок высокого уровня подготовленности координационных способностей.

Анализ научных, методических и теоретических источников в этом направлении показал активное исследование проблемы развития двигательных и координационных способностей, но недостаточно освещенное в общенаучном и специальном труде. Изучение и развитие этой темы обычно проводится по собственному педагогическому опыту, результаты не транслируются и редко опубликованы, поэтому у тренеров нет достаточных базовых материалов, необходимых для того, чтобы работать с гимнастками на этапе подготовки. Все вышеперечисленное подтверждает актуальность и необходимость данного исследования.

Объект исследования – тренировочный процесс девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования – развитие координационных способностей девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей девочек гимнасток 9-10 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение в тренировочный процесс гимнасток в возрасте 9 - 10 лет разработанного комплекса упражнений позволит повысить уровень координационных способностей.

Выдвинутая гипотеза предполагает решение следующих *задач*:

1. провести анализ теоретических основ развития координационных способностей у гимнасток 9 - 10 лет;
2. составить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей девочек, занимающихся художественной гимнастикой;
3. выявить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей гимнасток 9-10 лет.

Для решения поставленных задач использовали следующие *методы исследования*: метод теоретического анализа и обобщения литературы; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент; математическая обработка данных.

Вышеперечисленные цель и задачи исследования определили содержание и структуру данной работы, включающую введение, теоретический и практический разделы, разделенные на параграфы, заключение и список использованной литературы.

Структура работы определена ее целью и обозначенными задачами. Она состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

Основное содержание. Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку в регламентированный промежуток времени на ограниченной площадке. Специфика спортивного действия в гимнастике состоит в проявлении высокой степени сложности координации, позволяющей создавать художественное изображение посредством сочетания композиции с музыкой и различных технических элементов предмета. Современные программы международных конкурсов включают: соревнования по индивидуальной программе четырехборья, в которых гимнастка принимает участие в каждом виде программы; соревнования по групповой программе двоеборья, в которых одно упражнение выполняется с одинаковым для каждого участника предметом, второе – с двумя различными предметами. Судьи оценивают выступления девушек, занимающихся гимнастикой по правилам конкурса Международной федерации гимнастики FIG по баллам. Оценивается следующее качество исполнения спортсменок: сложности движений тела и предметов, композиции, техническое и артистическое исполнение.

Художественная гимнастика – ациклический, сложно-координированный вид спорта. Основными ее средствами являются:

1. упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);
2. упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
3. танцевальные элементы различных видов и стилей: классического, народного, современного;
4. акробатические упражнения;
5. ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
6. элементы пантомимы;
7. элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);

8. упражнения из других видов спорта.

Классификационные упражнения являются свободным передвижением по площадке с учетом перечисленных выше элементов, упражнений без предметов и с предметами, и некоторых элементов упрощенной стилизованной акробатики, допускаемой правилами соревнований. Поэтому предмет изучения в гимнастике – искусство выражения движений.

Упражнения по художественной гимнастике характерны в основном для произвольного управления движениями. Действия спортсменки, свободно продвигающейся на площадке, ограничиваются лишь минимальным количеством внешних, искусственных условий, в отличие, к примеру, от действия представителей спортивной гимнастики. Таким образом, одна из важнейших задач технической подготовки в гимнастике - искусство владения телом в естественных условиях.

Последние обстоятельства в значительной мере определяют структуру физиологических качеств, которые необходимы для художественной гимнастики, а также их развитие.

Из качеств, ведущих в гимнастике, выделяются гибкость в каждом ее проявлении, а еще важнее - развитие тонкого координационного движения, кроме того, специфика этого вида спорта предполагает ритм, музыку, артистизм.

Упражнения художественной гимнастики требуют высоких требований к работе сердца и органов дыхания спортсменов. Частота сокращений сердца при выполнении классификационных упражнений увеличивается до околопредельного, значительно уменьшается кислородный долг и запрос кислорода. Тренировка проводится с высокой интенсивностью: средняя частота сердечных сокращений 148 уд/мин. В этой связи высококвалифицированные гимнастки должны особо уделять внимания функциональной подготовке.

Сопровождение музыки способствует развитию музыкальной памяти, чувствам ритма и умению двигаться под музыку. Элементы танцев создают

условия, чтобы расширить общий кругозор спортсменок, повысить координацию движений, моторное и душевное расслабление, совершенствовать физические качества. «Гимнастика учит правильно вести себя, воспитывает нравственные и волевые качества, развивает понятие красоты тела, развивает вкус, музыку».

Для сложности упражнений спортсменам требуется разносторонняя подготовка и высокий уровень развития координации. Стимул для освоения таких упражнений - спортивная ориентация данного вида гимнастики и необходимость участия в соревнованиях.

Специфика соревнований по художественной гимнастике - это то, что, помимо высокопрофессионального владения предметами, исполнения элементов, судьи, зрители увидят грациозные и увлекательные выступления. В оригинальном костюме подчеркивается красота движений, индивидуальность каждого спортсмена, он подобран в зависимости от музыкального сопровождения и характера исполнения, играет важную роль в выставлении оценок за выполнение упражнений.

Художественная гимнастика не стоит на месте, программа соревнований усложняется каждый год. Наиболее сложной задачей является работа с предметом, а также одновременное исполнение элементов тела. К ним принадлежат следующие требования:

1. «Трудность» (определенный элемент) не засчитывается, если при выполнении элемента предмет находится в бездействии;
2. «Трудность» без движений тела или части тела должны координироваться с 1 техническим движением или 2-3 мелкими движениями предмета.

Чтобы выполнить современные требования правил соревнования, необходимо развивать весь физический состав, однако особенное внимание необходимо уделять развитию координации. Все качества физического характера тесно связаны, поэтому, развивая один из них, развивается другой.

Подготовка в художественной гимнастике от юношеского до высококвалифицированного спортсмена по Федеральному стандарту спортивной подготовки по видам спорта художественной гимнастики относится к следующим этапам:

1. этап начальной подготовки;
2. этап тренировочный (спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

Задача начального этапа подготовки – сформировать устойчивый интерес к спорту; сформировать широкий круг двигательных навыков и умений – «Школа движений», в понятии которой: правильная походка, основные повороты классического танцевального движения, знание основных положений предметов, общее физическое, акробатическое обучение; теоретическое, общее и специальное физическое обучение; освоение баз техники по видам спорта художественной гимнастики; приобретение опыта выступлений на официальных турнирах по художественной гимнастике; всесторонний гармоничный рост физических показателей; повышение здоровья спортсменов; выбор перспективных молодых спортсменов для дальнейших занятий по художественной гимнастике. Для определения способности девушек заниматься художественной гимнастикой нужно знать факторы, определяющие высокие достижения в данном виде спорта и четко представлять тенденцию развития этого вида спорта в будущем десятилетии.

Наблюдаются прямые зависимости соревнований девушек, занимающихся гимнастикой, от уровня нижеследующих показателей по значимости: двигательные и координационные способности, психологические особенности, эстетические элементы, условия соревнований.

Самый благоприятный период начальной стадии спортивного отбора – это возраст от 6 до 8 лет. Важными являются не только данные антропометрического характера, но также физические: гибкость, скорость и сила, координация, статическое равновесие, скорость реакции.

Результат освоения программы в ходе тренировочного этапа спортивной специализации - общая, специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки; стабильная демонстрация результатов спортивной подготовки на официальных турнирах; формирование спортивных мотиваций; повышение здоровья спортсменов.

Тренировочный этап рассчитан на пять лет. Условно он может быть разделен на этапы начальной профессиональной подготовки от 9 до 12 лет, а также на этапы углубленной профессиональной подготовки от 13 до 15 лет. На начальном этапе специальной подготовки уделяется особое внимание освоению базового прыжка, поворота, равновесия, волны, взмаха. Хореография помогает совершенствовать культуру движения, чувства движения, четкость линии, завершенность при выполнении различных элементов, комбинаций. Этап углубленной подготовки связан с освоением программы кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

На этапе профессионального совершенствования основными задачами являются: улучшение функционального состояния организма спортсменов; улучшение общего и специального физического потенциала, технического, тактического и психологического образования; стабильность того, чтобы демонстрировать высокие спортивные результаты на региональных, всероссийских официальных спортивных состязаниях; поддержание высокой спортивной мотивацией; поддержание здоровья спортсменов.

На этапе развития спортивной подготовки спортивные тренировки становятся все более индивидуальными, определяются специализации девушек, занимающихся художественной гимнастикой. Спортивное обучение строится по уровню мастерства спортсменки.

На этапе высшей спортивной подготовки принимаются решения следующих задач: достижение показателей уровня спортивной сборной РФ; повышение устойчивости демонстрации высокого спортивного результата на всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Организации, занимающиеся спортивной подготовкой, используют спортивную систему отбора, которая является целевым поиском и определением составов перспективных спортсменов, чтобы получить высокие спортивные результаты. Спортивный конкурс направлен на поиск самых талантливых и одаренных детей, которые могут достичь высших спортивных достижений. Сущность выбора заключается в том, чтобы определить соответствие специфических требований этого вида спорта с возможностями претендентов.

Организации, занимающиеся спортивной подготовкой, используют спортивную систему отбора, которая является целевым поиском и определением составов перспективных спортсменов, чтобы получить высокие спортивные результаты. Спортивный конкурс направлен на поиск самых талантливых и одаренных детей, которые могут достичь высших спортивных достижений. Сущность выбора заключается в том, чтобы определить соответствие специфических требований этого вида спорта с возможностями претендентов.

Выявление спортивных талантов в гимнастике является длительным, сложным процессом, поскольку все больше возрастает требование к двигательным навыкам, технике совершенствования, выражению артистизма гимнасток высшей категории. В систему спортивного отбора входят:

1. массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
2. отбор перспективных юных спортсменок для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;
3. просмотр и отбор перспективных юных спортсменок на тренировочных сборах и соревнованиях.

Анализ научно-методической литературы позволил выявить анатомо-физиологические особенности детей 9-10 лет, дать определение координационным способностям, раскрыть основные средства и методы

развития способностей, раскрыть суть методики развития координационных способностей.

Данный метод осуществлялся по вопросам теории и методики физического воспитания, методике повышения уровня технической подготовки девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, развития координационных способностей в спортивной деятельности в целом и в художественной гимнастике в частности. Анализировалась теоретическая литература, специальная методическая литература, научные статьи и др.

Педагогическое наблюдение позволило выявить положительное влияние применения специальных комплексов физических упражнений в тренировочном процессе, оценить состояние занимающихся во время тренировки.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей у девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Эксперимент заключался в следующем: контрольная группа тренировалась по традиционной, общепринятой методике, а в содержание тренировочных занятий экспериментальной группы были дополнительно включены специальные упражнения, направленные на развитие координационных способностей девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Педагогическое тестирование проводилось в условиях спортивного зала во время тренировочного занятия. Перед тестированием с обучающимися проводилась разминка в течение 25 минут, которая включала общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку. Перед гимнастками ставилась задача выполнить контрольные упражнения максимально точно.

Для определения уровня развития координационных способностей и общей работоспособности у обучающихся, использовались специально

подобранные тесты, которые позволяют оценить различные проявления координационных способностей:

- 1. Три кувырка вперед (сек);**
- 2. Прыжки на скакалке за 10 секунд (кол-во);**
- 3. Проба Ромберга (сек);**

Исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене, ее носок касается колена опорной ноги. Руки в стороны, голова прямо. По команде «готов» включается секундомер. Испытуемые должны простоять не менее 20 сек.

- 4. Упражнение с мячом (кол-во).**

Тестируемый берет мяч в руку и по сигналу: «Начали!» выполняет удары мяча в пол одной рукой. Подсчитывается количество раз выполненных без схождения с места прямой рукой, высотой до пояса за 30 сек.

Статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических (\bar{X}), стандартного отклонения (σ), средней ошибки (m), коэффициента вариации (V).

Для сравнения средних арифметических использовалось вычисление величины критерия t-Стьюдента по следующей формуле:

$$t = \frac{X_3 - X_k}{\sqrt{m_3^2 + m^2}}$$

Исследование проводилось с ноября 2022 года по май 2023 года на базе МАУ ДО «СШ Центральная».

В эксперименте принимали участие две группы девочек численностью 20 человек в возрасте 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах.

Обе группы занимались по программе, разработанной в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, художественная гимнастика. В контрольной группе применялись в основном традиционные средства подготовки, а в экспериментальной группе,

наряду с традиционными средствами, применялся специально разработанный комплекс упражнений для развития координационных способностей. Специальные упражнения разрабатывались с учетом пространственных, временных и силовых характеристик.

Контрольные замеры уровня развития координационных способностей проводились два раза, в начале и в конце педагогического исследования.

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 развития координационных способностей юных гимнасток.

На третьем этапе исследования проводилась разработка экспериментального комплекса упражнений по развитию координационных способностей у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Комплекс упражнений был 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 тесте на координацию движений: «три кувырка вперед» - в экспериментальной группе показатели выросли на 23%, в контрольной – 14%; «прыжки на скакалке за 10 секунд» - в экспериментальной группе прирост показателей составил – 21,2%, в контрольной группе – 13,6%; в «пробе Ромберга» - в экспериментальной группе показатели выросли на 24,3%, в контрольной группе прирост составил на 11,7%; в «упражнении с мячом» - в

экспериментальной группе показатели выросли на 21,6%, в контрольной группе прирост составил на 12,7%.

Результаты показывают, что по всем 4 тестам различия по результатам экспериментальной группы выше результатов контрольной группы. Хотя контрольная группа, занимавшаяся по общепринятому методу, также увеличила уровень развития координации по окончании эксперимента, а экспериментальная группа показала результаты значительно выше.

Заключение. Художественная гимнастика предназначена для решения задач развития физического потенциала человека и улучшения его двигательных способностей. В результате введения в программу соревнований новых и сложных компонентов возникла потребность в поисках способов повышения результативности тренировочных процессов, в частности развития координации.

1. В художественной гимнастике в возрасте 9-10 лет координация проявляется в умении гимнасток делать упражнения легкими, свободными, изящными, экономичными и точными. Координационные возможности являются функциональными возможностями какого-либо органа и структуры организма, взаимодействие которых дает возможность согласовать определенные элементы движения в единую смысловую двигательную деятельность. Координация направлена на подготовку к сложным условиям жизни, высокому темпу ее развития.

2. Разработанный комплекс, направленный на развитие координационных способностей девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, включал в себя ОФП-упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом и булавами с преимущественной направленностью, оптимальным управлением и регуляцией двигательных действий. Речь идет об упражнениях по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; двигательной памяти и представления движения (идеомоторных реакций), развитию вестибулярного аппарата.

3. В результате проведенной работы подтверждено, что при использовании комплекса специальных упражнений произошли улучшения координационных показателей экспериментальной группы, по тестам в процентной степени составило:

- «Три кувырка вперед» прирост составил 23%;
- «Прыжки на скакалке за 10 секунд» 21,2%;
- «Проба Ромберга» 24,3%;
- «Упражнение с мячом» 21,6%.

Все сказанное выше свидетельствует о том, что выбранный и предложенный нами комплекс упражнений способствует развитию координационных способностей у девочек гимнасток в возрасте 9-10 лет.