

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИМНАСТОК

6-7 ЛЕТ

Студентки 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

ШЛЫКОВОЙ ТАТЬЯНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ

Научный руководитель
доцент, к. п. н.

_____ О.В. Ларина
подпись, дата

Зав. кафедрой
доцент, к.м.н.

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2023

Актуальность исследования. Художественная гимнастика по характеру двигательной деятельности является сложно координационным видом спорта и требует от спортсменок проявления широкого круга двигательных умений, навыков и качеств. Учитывая «омоложение» художественной гимнастики на этапе начальной подготовки, в настоящее время обучаются дети 5-8 лет. В жизни ребенка этот этап охватывает дошкольный и младший школьный возраст. Три года отводится на данный этап подготовки в спортивных школах.

В учебных программах для спортивных школ не указаны средства и методы развития спортивной мотивации на этапах многолетней подготовки. Тренеры не обращают должного внимания на формирование мотивации у своих воспитанников. В результате происходит уменьшение спортивной мотивации, смена мотивационных установок и дети бросают спорт.

Стремление молодых тренеров приблизить занятия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста к строго регламентированным тренировкам взрослых гимнасток с одной стороны, и не устойчивой мотивацией детей к занятиям гимнастикой, с другой стороны, определили актуальность данного исследования.

Высокие достижения в спорте тесно связаны с мотивационной сферой человека, тем более, если спортсмен совсем еще юный. Неудача в спорте, неудовлетворенность спортивными результатами часто становятся непреодолимой преградой в реализации личностного потенциала и социализации человека в других сферах.

Так как спортивная мотивация у девочек формируется в результате регулярных занятий гимнастикой, важным представляется изучение этого вопроса в тренировочном процессе. Возникает необходимость постоянного поиска новых форм организации занятий, средств, методических приемов и методов проведения тренировок с юными спортсменками, направленных на

формирование мотивации к занятиям художественной гимнастикой на перспективу многолетней подготовки.

Цель исследования: исследовать динамику физической подготовленности и спортивной мотивации девочек 6-7 лет в процессе спортивной тренировки на начальном этапе подготовки.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования, решались следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме комплексного контроля девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой на начальном этапе подготовки.
2. Оценить формирование мотивационной сферы девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.
3. Оценить показатели физической подготовленности гимнасток 6-7 лет начального этапа подготовки.
4. Исследовать динамику физической подготовленности и спортивной мотивации гимнасток 6-7 лет.

Объект исследования: спортивная тренировка гимнасток 6-7 лет, направленная на повышение уровня физической подготовленности.

Предмет исследования: показатели физической подготовленности и спортивной мотивации гимнасток 6-7 лет на начальном этапе спортивной подготовки.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что эффективным средством контроля за уровнем подготовленности и формирования спортивной мотивации гимнасток в возрасте 6-7 лет, находящихся на начальном этапе подготовки, является проведение контрольно-нормативных испытаний, позволяющих проследить динамику исследуемых параметров.

Методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы:

1. Анализ научно-методических литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.

3. Организация экспериментальной работы.
4. Статистическая обработка результатов исследования.

Общее содержание работы

Художественная гимнастика представляет собой вид спорта, объединяющий в себе технически сложные элементы с художественным оформлением и эмоциональным переживанием поставленного номера.

Помимо сильных физических нагрузок данный вид спорта становится направлением искусства, позволяет сохранять эстетическую составляющую, выражающуюся в выступлениях с использованием музыкальных композиций. При определении и формировании системы эффективной подготовки спортсменок требуется указание специфических требований к их физической форме и навыкам. В число базовых способностей гимнасток входят быстрота, прыжки, гибкость и координация. Именно на развитие данных качеств должна быть направлена работа тренеров.

В художественной гимнастике применяются определенные виды способностей к удержанию координации. К ним относятся способности:

- ориентированию в пространстве;
- равновесию;
- перестраиванию движений;
- соединению (комбинированию) движений;
- приспособлению к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач;
- выполнению заданий в заданном ритме;
- управлению времени двигательных реакций;
- предвосхищению (антиципированию) различных признаков движений, условий их выполнения и хода изменения ситуации в целом;
- рациональному расслаблению мышц.

Как и при развитии любых физических качеств человека, при работе над координацией могут возникать трудности. К основным, по мнению специалистов, относятся следующие: необходимость распределения внимания

между движениями во многих суставах и звеньях тела и необходимость стройно согласовывать все их между собой; преодоление большого количества степеней свободы, которые присущи человеческому телу; упругая податливость мышц.

Способом их преодоления в гимнастике и спорте в целом становится координированность. Под данным термином понимается результат выполнения комплекса движений, согласованных между собой и соответствующих задачам и условиям их выполнения. Также на координацию тела и координированность оказывает влияние состояние организма, его здоровье и степень физического развития.

Формирование мотивации занятиями спортом, включает два аспекта: во-первых, создание устойчивого интереса к гимнастике, стремления совершенствоваться в нем, во-вторых, создание положительной мотивации участия в соревнованиях, желания продемонстрировать свое мастерство именно в соревновательных условиях.

Для детей более естественным оказывается интерес к двигательной активности, удовольствие от движения, восприятие занятий спортом как игры. Но то, что соревнование является неотъемлемым компонентом спортивной деятельности, делает необходимым с самого начала занятий формировать положительное отношение к ним. Акцентирование внимания детей только на приобретении и совершенствовании двигательных навыков, исключение из подготовки соревновательных элементов может превратить соревнования в сильный стрессор, снижающий мотивацию занятий спортом.

Критерием успеха работы по формированию мотивации занятий спортом на этапе начального обучения является их субъективное принятие как лично значимых. Если спорт не становится лично значимой деятельностью, трудно ожидать от спортсменов активности в совершенствовании спортивного мастерства, в преодолении связанных с ним трудностей, физических и психических нагрузок.

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный и младший школьный возраст (6-9 лет). Этот возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием всех функций и систем детского организма. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий спортом. Главной целью является создание прочной основы для воспитания здорового и гармонично развитого молодого поколения.

Целью начального этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике - выявить способных девочек и основательно заложить прочный фундамент, для дальнейшего спортивного совершенствования.

Задачи групп начальной подготовки 1 года обучения:

Набор детей для занятий художественной гимнастикой не имеющих медицинских противопоказаний к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, гибкие, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, положительной внешней и внутренней мотивацией.

Развитие физических качеств и способностей: координационных способностей, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств.

Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Дальнейший отбор детей перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера и хореографа, за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизиологических показателей, вызванных систематическими занятиями художественной гимнастикой.

Музыкально-двигательная подготовка направлена на формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа и должны различаться по содержанию.

1-е занятие: разминка, упражнения без предмета, элементы со скакалкой, музыкальные игры.

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, элементы с мячом, творческие задания с воспроизведением ритмических рисунков.

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, элементы с обручем, музыкальные игры, творческие задания и импровизация.

Экспериментальная часть исследования проводилась на базе СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «НАДЕЖДЫ ГУБЕРНИИ». В исследовании приняли участие 30 девочек в возрасте 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой в группе начальной подготовки 1 года обучения. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительностью 1,5 часа. Экспериментальное исследование длилось 9 месяцев – с сентября 2022 года по май 2023 года.

Педагогический эксперимент проводился в три этапа:

1 этап (констатирующий) сентябрь 2022 года, в течение которого проводился предварительный контроль физической подготовленности девочек 6-7 лет. Задачи этого этапа: оценить готовность к освоению программы начальной

подготовки и определить исходный уровень физической подготовленности и направленности мотивации.

2 этап (формирующий) октябрь-апрель 2023 года. На этом этапе в тренировочном процессе использовались специальный комплекс упражнений и средства музыкально-двигательной подготовки, направленные на повышение физической подготовленности и формирование мотивационных установок у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой 1 год на начальном этапе подготовки.

3 этап (контрольный) май 2023 года, на этом этапе проводилась повторная диагностика физической подготовленности девочек 6-7 лет. Задачи этого этапа: оценить динамику развития физических качеств и способностей, направленность мотивации гимнасток художниц.

По результатам проведенного тестирования было выявлено, что девочки 6-7 лет, занимающиеся художественной гимнастикой 1 год на этапе начальной подготовки имеют средний и низкий уровень физической подготовленности.

Анализ результатов диагностики показал различные степени выраженности мотивов и потребностей девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Оценка осуществлялась по следующим критериям: общение, познание, стремление к самовыражению и развитие характера, физическое совершенство, улучшение самочувствия и здоровья, эстетическое удовольствие и острые ощущения, потребность в одобрении, повышение престижа и желание славы, коллективистская направленность.

Оценка мотивации детей была направлена на определение доминирующих мотивов занятий художественной гимнастикой.

Результаты повторного тестирования свидетельствуют о положительной динамике по всем показателям физической подготовленности у девочек 6-7 лет.

Таким образом, использование специального комплекса упражнений в тренировочном процессе гимнасток 6-7 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки, способствовало повышению уровня их физической подготовленности.

Также необходимо отметить, что формирование положительной мотивации к занятиям гимнастикой на этапе начальной спортивной подготовки является наиболее эффективным средством психологической подготовки гимнасток и важным принципом воспитания у юных спортсменок сознательности и активности.

Заключение. На современном этапе развития, художественной гимнастики характерен высокий уровень спортивно-технических достижений, которые определяют повышенные требования ко всем видам подготовки, в том числе и психологической.

Первый год обучения 5-6 лет является предварительным. Затем следует этап непосредственной начальной подготовки (6-8 лет). Оба этапа имеют тесную связь между собой и являются единым целым.

Мотивация спортивной деятельности дошкольников и школьников представляет собой неустойчивое психологическое образование в структуре развивающейся личности. Оно часто стихийно возникает, формируется в непредсказуемых направлениях и преждевременно нейтрализуется, что препятствует реализации личностного потенциала. В результате немало детей покидают спорт, проявляют равнодушие к собственным спортивным достижениям (Марочкина Н.В. «Возрастная динамика развития спортивной мотивации у детей дошкольного и школьного возраста: на примере художественной гимнастики». Астрахань, 2012. 210 с.).

На констатирующем этапе проведен контроль физической подготовленности юных гимнасток 6-7 лет и направленности спортивной мотивации, чтобы оценить их готовность к освоению программы начальной подготовки.

Для определения уровня физической подготовленности были подобраны тесты определяющие показатели физических качеств, соответствующие контрольным нормативам данного этапа подготовки в художественной гимнастике.

Для определения особенностей мотивации к занятиям художественной гимнастикой у девочек 6-7 лет, использовалась модифицированная методика В.И. Тропникова и пробы Люшера.

По результатам проведенного тестирования было выявлено, что девочки 6-7 лет, занимающиеся художественной гимнастикой 1 год на этапе начальной подготовки имеют средний и низкий уровень физической подготовленности.

Результаты тестирования показали, что на начальном этапе подготовки мотивация девочек характеризуется неустойчивостью интересов к художественной гимнастике.

На формирующем этапе в тренировочный процесс внедрен специальный комплекс упражнений и средства музыкально-двигательной подготовки, направленные на повышение уровня физической подготовленности и формирование мотивационных установок у девочек 6-7 лет.

На контрольном этапе проводилась повторная диагностика физической подготовленности девочек 6-7 лет. Оценивалась динамика развития физических качеств и способностей, направленность мотивации гимнасток художниц.

Результаты проведенного эксперимента показали положительную динамику формирования таких мотивов занятий художественной гимнастикой как: стремление к самовыражению (28,2%-29,8%), физическое совершенство (24,9%-28,4%), эстетическое удовольствие (32,3%-40,3%).

В процессе эксперимента установлена удовлетворенность гимнасток занятиями художественной гимнастикой.

Результаты повторного тестирования свидетельствуют о положительной динамике по всем показателям физической подготовленности у девочек 6-7 лет.