

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

Кафедра спортивных игр

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ АКРОБАТОВ 6-7 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Крыловой Анны Александровны

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_ Н.А. Павлюкова  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. фил.наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов 2024

## Введение

Актуальность темы заключается в том, что физическое развитие тесно связано с возрастными особенностями детей. В связи с этим и определяются конкретные задачи, содержание, методы, средства и особенности физического воспитания в раннем дошкольном и школьном возрасте, а также преемственная связь между ними. В последнее время занятия сложно координационными видами спорта набирают популярность среди детей. Одним из таких видов является спортивная акробатика. В спортивную акробатику входят сложно-координационные двигательные действия. Спортсмены, занимающиеся акробатикой, демонстрируют высокие умения владения собственным телом. С помощью занятий акробатикой можно воспитывать силу, ловкость, гибкость, быстроту и координацию движений, решать все задачи физического развития человека, совершенствовать его двигательные возможности. Кроме того, средства акробатики широко применяются в тренировочных процессах многих других видов спорта: во всех видах борьбы, боксе и других. Акробатические упражнения формируют у занимающихся жизненно важные умения и навыки.

Но часто, на тренировочных занятиях по акробатике дети не всегда с удовольствием выполняют трудные, монотонные тренировочные задания, особенно когда они связаны с многократным тренировочным повторением. А при использовании разнообразных тренировочных методов и средств у них появляется азарт, они делают все гораздо увлеченнее, быстрее, дальше и сильнее обычного. Они начинают с удовольствием ходить на тренировочные занятия по акробатике.

Практическая значимость исследования заключается в возможности изучения эффективности применения специальных методов на учебно-тренировочных занятиях по акробатике на начальном этапе обучения. Работа может представлять интерес для учителей по физической культуре, тренеров по акробатике, юных спортсменов, осваивающих навыки спортивной акробатики.

**Объект исследования** – тренировочный процесс по спортивной акробатике с детьми дошкольного возраста.

**Предмет исследования** - методика проведения ОФП и СФП акробатов 6-7 лет с применением подвижных игр.

**Цель исследования** заключалась в определении эффективности использования подвижных игр при организации и проведении занятий акробатикой с детьми дошкольного возраста и выявления их влияния на СФП юных акробатов.

Для решения поставленной цели нами были сформулированы **следующие задачи:**

1. Изучить научно-методическую литературу по интересующей нас проблеме.
2. Выявить уровень физической подготовленности детей 6-7 лет, занимающихся акробатикой.
3. Подобрать подвижные игры для юных акробатов, которые будут способствовать более успешной физической подготовленности.
4. Определить эффективность предложенной нами методики проведения тренировок акробатов с применением подвижных игр.

**Методы исследования.** В ходе исследования использовались методы, с помощью которых предлагалось решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Анализ рабочей документации.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Тестирование уровня развития физических качеств.
5. Педагогический эксперимент.
6. Беседа.
7. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

**Гипотеза исследования** – мы предположили, что включение в занятия подвижных игр позволит добиться более высоких показателей подготовленности, так как тренировочный процесс по спортивной акробатике с детьми дошкольного возраста имеет свои особенности, и, следовательно, эффективность их физической подготовки будет зависеть от выбранной методики тренировки.

Экспериментальная часть исследования проходила в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Надежда губернии» с мая 2023 г. по ноябрь 2023 г.

Структура работы определилась задачами исследования, их логической связью, последовательностью, и взаимообусловленностью. Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

## Основное содержание работы

Для проведения экспериментальной части выпускной квалификационной работы нами было проанализировано большое количества научно-методической литературы. На основании анализа источников были сформулированы цель исследования, конкретизированы задачи и определено содержание экспериментальной работы.

**Целью исследования** стало выявление эффективности использования предложенных нами подвижных игр в ходе проведения занятий акробатикой с детьми дошкольного возраста и определение их влияния на физическую подготовленность юных акробатов.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по интересующему нас вопросу.
2. С помощью тестирования определить уровень физической подготовленности юных акробатов.
3. Подобрать для группы начальной подготовки акробатов комплекс игр, способствующих более высокому росту результатов ОФП и СФП.
4. Математико-статистическим методом определить динамику развития ОФП и СФП у детей контрольной и экспериментальной групп и выявить эффективность предложенных нами средств.

Для достижения поставленной цели исследования и решения задач нами применялись следующие **методы.**

1. Метод теоретического анализа и обобщения данных литературных источников.
2. Метод педагогического наблюдения.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математико-статистической обработки материала.

**Анализ и обобщение литературы.** Был проведен анализ 31 литературных источника, на основании которого удалось сформулировать цель исследования, конкретизировать задачи и содержание исследования.

Была изучена и проанализирована научно-методическая литература по вопросам физического развития детей младшего возраста, особенностям формирования в этом возрасте физических качеств и двигательных навыков, по возможно ожидаемым результатам на этапе начальной подготовки в спортивной акробатике.

В ходе экспериментальной работы проводилось **педагогическое наблюдение** за тренировочным процессом юных акробатов 6-7 лет с целью анализа информации о результатах ОФП и СФП юных спортсменов. Анализ общей и специальной физической подготовки осуществлялся совместно с выявлением качества овладения техникой базовых элементов и соответствия способов выполнения упражнений. Помимо этого, на основании анализа литературных данных были выявлены теоретические предпосылки совершенствования методики. В ходе педагогического наблюдения были подобраны средства и методы повышения мастерства, которые базировались на комплексном подходе посредством ОФП и СФП в том числе игровой направленности.

В течение учебного года – в мае 2023г. и в ноябре 2023 г.- проводилось **педагогическое тестирование**. Его целью стало определение уровня ОФП и СФП юных акробатов. Кроме того, результаты тестирования позволили определить эффективность подобранных нами средств и методов тренировочного процесса.

В начале и в конце эксперимента мы применяли контрольные упражнения (тесты) предусмотренные тренировочной программой спортивной школы для этапа начальной подготовки 1 года обучения.

### **1 Тест.**

Для определения уровня развития быстроты применялся **бег на 30 м**. По правилам он выполнялся с высокого старта, по команде «марш». Бег выполняли

сразу два участника эксперимента, тем самым благодаря соперничеству мы усиливали мотивацию юных спортсменов. Результат определялся в секундах с точностью до 0,1 секунды. При возможных ошибках - заступ за линию старта перед командой «марш»; или во время дистанции бег не по своей дорожке или помеха сопернику – давалась возможность пробежать еще раз.

## **2 Тест.**

Для определения силы мышц рук из виса на высокой перекладине хватом сверху выполнялись **подтягивания**, при этом расстояние между кистями рук примерно равно ширине плеч, руки и ноги должны быть прямыми, ступни вместе (ноги не скрещивать). Результат определялся подсчетом количества правильно выполненных повторений. Если спортсмен допускал ошибки, то неправильно выполненные подтягивания не засчитывались.

Возможные ошибки:

- 1) нарушение техники выполнения упражнения (неправильный хват, неполное разгибание локтевых суставов, согнутые колени);
- 2) подбородок ниже уровня перекладины.

## **3 Тест.**

Для выявления скоростно-силовых способностей нами применялся **прыжок в длину с места**. Он выполнялся с места из полуприседа в узкой стойке ноги врозь, руки вниз-назад толчком двумя ногами и взмахом руками. Результат прыжка замерялся в сантиметрах от стартовой линии до пяток. Занимающемуся предлагалось выполнить три попытки, лучший из трех результатов шел в зачет. При допущенных ошибках - заступе за линию старта в начале прыжка и падении назад в конце прыжка – результат не учитывался.

## **4 Тест.**

Для определения силы мышц брюшного пресса юным спортсменам предлагалось выполнить **подъем туловища из положения лежа на спине**.

Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, руки за головой «в замок». Подъем туловища должен выполняться до касания бедер локтями. Результат определялся

подсчетом количеством правильно выполненных повторов. При возможных ошибках - локти не касаются бедер при подъеме туловища –выполнение не засчитывалось.

### **5 Тест.**

Для определения координационных способностей акробатам предлагалось **удержание равновесия на одной ноге - «ласточка»**. Равновесие выполняется из исходного положения стойка на одной ноге, другая поднята назад до прямого угла между ногами, руки в стороны. Для определения результата определялось время удержания равновесия в секундах.

При выполнении данного задания занимающимися допускались ошибки:

- 1) тело и нога опущены ниже 90 градусов;
- 2) нога, отведенная назад, находится в согнутом положении;
- 3) опорная нога находится в согнутом положении.

### **6 Тест.**

Для определения силы мышц ног дети выполняли **запрыгивания с двух ног на возвышенность высотой 50 см за 20 сек.** Для этого принималось положение - стоя ноги вместе. руки на вверх. Результат определялся подсчетом количества правильных повторений.

Возможные ошибки:

- 1) прыжок выполняется с опорой на одну ногу.

### **7 Тест.**

#### **Приседания на одной ноге (пистолет) за 30 сек.**

Присед выполнялся из положения стоя на одной ноге, другая прямая поднята вперед на 90 градусов, руки в стороны. Результат определяется подсчетом количества правильно выполненных повторений за 30 секунд. Повтор упражнения с допущенной ошибкой не учитывался. Возможные ошибки:

- 1) пятка опорной ноги отрывается от пола;
- 2) поднятая нога находится в согнутом положении.



## **8 Тест.**

Для выявления силовых способностей юным акробатам предлагалось выполнить удержание **положения «угол» в виси на гимнастической стенке**. Упражнение выполняется из положения виса на гимнастической стенке хватом сверху, ноги прямые. Подъем выпрямленных ног должен выполняться на 90 градусов до положения «угол». Результат определяется количеством правильно выполненных повторений. Возможные ошибки:

- 1) удержание ног в положении ниже 90 градусов;
- 2) ноги в согнутом положении.

С мая 2023 года по ноябрь 2023 года проводился **педагогический эксперимент**. Нами были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная. В состав каждой группы входило по 6 мальчиков и по 6 девочек 6-7 лет. В начале эксперимента проводилось предварительное тестирование юных акробатов. Цель тестирования заключалась в том, чтобы определить уровень ОФП и СФП юных акробатов 6-7 лет. Далее осуществлялся педагогический эксперимент с внедрением в тренировочный процесс подвижных игр в ходе работы с юными акробатами. Тренировочный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание ОФП и СФП. Общий объем нагрузок в группах был одинаков.

Педагогический эксперимент проводился с целью изучения эффективности использования подвижных игр при организации занятий с детьми дошкольного возраста и их влияния на ОФП и СФП акробатов начальной группы подготовки 1 года обучения.

### **Метод математико-статистической обработки полученных данных**

В ходе эксперимента полученные результаты подвергли статистической обработке, определяя среднее арифметическое значение.

Всю работу по достижению поставленной нами цели и в соответствии с определенными задачами можно разделить на несколько этапов.

1 Этап. Анализ и обобщение сведений, изложенных в методической и научно-исследовательской литературе, касающихся общей физической и специальной физической подготовки начинающих акробатов. Составление плана выпускной квалификационной работы, определение объекта, предмета, цели и задач исследования. Отбор методов для проведения эксперимента.

2 Этап. Получение информации по уровню двигательной подготовленности юных акробатов 6-7 лет, работа над отбором базовых акробатическ элементов и подбором средств и методов проведения тренировочной работы в экспериментальной группе. На основании анализа литературных данных были выявлены теоретические предпосылки совершенствования методики. По результатам педагогического наблюдения была подобрана методика, основанная на комплексном подходе, посредством специальных упражнений игровой направленности.

3 Этап. Проведение экспериментальной работы в ходе тренировочного процесса акробатов 6-7 лет с целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы и доказательства эффективности предлагаемых нами средств и методов.

4 Этап. Этот этап заключался в подведении итогов проведенного исследования. В ходе этого этапа мы сравнивали предварительные результаты тестирований с контрольными и итоговые результаты контрольной и экспериментальной групп. На основании данных сравнений были сформулированы выводы и рекомендации по тренировочному процессу в группах начинающих акробатов. Оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями Стандарта.

Данное экспериментальное исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Надежда губернии» в секции спортивной акробатики в группе начальной подготовки.

Эксперимент проводился в период с мая 2023 года по ноябрь 2023 года. Акробаты 6-7 лет, посещавшие секцию, были условно разделены на две группы по 12 человек, в каждой из них по 6 мальчиков и по 6 девочек (Приложение А). В мае 2023 года было проведено первое тестирование по выявлению уровня ОФП и СФП у занимающихся на этапе начальной подготовки 1 года обучения (Приложение Б). Отбор тестов осуществлялся на основе изучения Государственных стандартов по спортивной акробатике.

Занимающиеся, вошедшие в контрольную и экспериментальную группы, были приблизительно равны по уровню физической и технической подготовленности. По таблице 1 и рисункам 9, 10 и 11 можно сделать вывод, что уровень развития ОФП и СФП у детей в начале тренировочного процесса на низком уровне, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Тренировки в обеих группах проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Нами была поставлена задача по изучению эффективности подвижных игр при работе на ОФП и СФП.

Упражнения на ОФП и СФП в *контрольной группе* выполнялись в соответствии с рабочей программой, то есть использовались упражнения динамического и статического характера и выполнялись они повторным методом. Подвижные игры использовались для снятия напряжения, то есть в заключительной части занятия.

В течение практической части исследования в *экспериментальной группе* 2 раза в неделю в ходе работы на ОФП и СФП применялись подвижные игры. То есть в экспериментальной группе на тренировках по спортивной акробатике дополнительно использовался подобранный нами комплекс подвижных игр, направленный на развитие ОФП и СФП занимающихся, элементы которых включались в вводную и основную части тренировки.

При проведении занятий с преимущественным применением различных подвижных игр паузы отдыха между играми задавалась тренером (30-60 сек).

Для осуществления ОФП и СФП в тренировочный процесс экспериментальной группы также включались упражнения, способствующие

развитию силы основных мышечных групп, воспитывающие ловкость и координационные способности, содействующие развитию выносливости, гибкости, а также скоростно-силовых способностей.

В ходе наблюдения за тренировочным процессом экспериментальной группы и его анализа мы подобрали определенные игры и упражнения, которые изложены в Приложении В. Эти задания применялись в вводно-подготовительной и основной частях тренировки. Таким образом игра «Догонялки» заменила обычный бег; игры «Совушка» и «Море волнуется» заменили упражнения в равновесии; имитация поднятия предметов с пола и игра «Солнышко» заменили приседания; прыжки в длину были заменены на игру «Перепрыгни», «Волки во рву»; работа на пресс и углы были заменены на игру «Передай другому».

В результате эксперимента при решении поставленной задачи мы выявили, что в тренировочном процессе у детей дошкольного возраста есть особенности. Так в его содержании на данном этапе подготовки должно присутствовать больше игр, так дети меньше устают и воспринимают больше информации.

До эксперимента у детей в начальной группе на занятиях было меньше игр, связанных с работой на ОФП и СФП. За тренировку они сильно уставали и не было возможности увеличить нагрузку. Как только в тренировочном процессе стало больше игр в подготовительной и основной части занятия, дети стали быстрее воспринимать информацию и за тренировку успевали выполнить большую работу, чем спортсмены контрольной группы. Это следует из того, что у детей экспериментальной группы уровень ОФП и СФП стал выше, чем в контрольной.

На соревнованиях после эксперимента дети показали хороший уровень подготовки. У детей экспериментальной группы результаты были немного выше, чем у контрольной, но при этом все дети прошли порог нормативов.

## Заключение

Работа с детьми дошкольного возраста предусматривает занятия более гибкие по целям и задачам, вариативные по формам и методам проведения. Основной формой занятий в группах начальной группы по спортивной акробатике являются тренировочные занятия урочного типа (по структуре: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная), однако для развития и поддержания интереса детей проводятся игровые занятия, сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование и т.д.).

Учебный материал содержит упражнения для общей, специальной, теоретической и технической подготовки. Теоретический материал обязателен для изучения. Оно может осуществляться в процессе тренировочных занятий или в виде бесед в специально для этого отведенное время. Для реализации технической подготовки применяются комплексы упражнений, приведенных в учебной программе.

Так же следует повысить роль и объём хореографической подготовки как важнейшего условия роста физической и технической подготовки акробата и достижения результатов. Использование музыкального сопровождения, как на тренировочных занятиях, так и на праздниках-соревнованиях, усиливает эмоциональную окраску занятий и повышает интерес к ним, способствует облегчению освоения занимающимися основных движений.

Для детей дошкольного возраста предпочтительно больше использовать игровые методы. Они отлично влияют на работоспособность и настроение детей на занятии. В течение игры дети меньше чувствуют нагрузку и значит нагрузка возможна больше, чем обычно.

Так же при организации детей нужно строго следить за их поведением и выполнением всех требований тренера. Дети не должны быть расслаблены в течение занятия, чтобы избежать различных травм.

Не маловажное значение имеет участие занимающихся в показательных выступлениях и спортивных праздниках. Это способствует приобщению

занимающихся к спорту, повышению интереса к занятиям, совершенствованию движений в условиях эмоциональной возбужденности, психически и физически подготавливает акробатов для дальнейшего выступления на соревнованиях, воспитывает у занимающихся такие важные черты характера, как дисциплинированность, дружбу, ответственность.

Планируя занятия, педагог должен помнить, что все тренировки в целом и каждое отдельное упражнение должно оказывать определенную нагрузку – заранее предусмотренное воздействие на организм занимающегося.

В ходе тренировочного процесса важно руководствоваться принципом прогрессирования. Объем и интенсивность нагрузок как тренировочных, так и соревновательных обязательно надо увеличивать, иначе дальнейшее совершенствование физических способностей спортсменов может не произойти, но делать это важно с учетом возраста, возможностей занимающихся и постепенно. Планироваться должна многолетняя тренировка, уровень подготовки в начале и в конце очередного годичного цикла должен быть выше, чем в аналогичный период предыдущего годичного цикла.

Тренер-преподаватель должен соблюдать строгую постепенность в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Практика показывает, что высоких результатов добиваются всесторонне подготовленные акробаты. Добиться такой подготовки можно последовательно, учитывая, возрастные, половые, психологические и индивидуальные особенности всей группы и отдельно каждого занимающегося. Для планирования тренировочного процесса необходимо учитывать принцип гетерохронности развития физических качеств. Это основа планирования и проведения тренировок, а также определения их задач.

Выявив уровень развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости, надо подобрать эффективные средства и методы их развития, формы организации тренировочного занятия, установить объемы нагрузок.