

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ДИНАМИКА КООРДИНАЦИОННОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ
НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Киселевой Дарьи Геннадьевны

Научный руководитель
к.пед.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение. Художественная гимнастика относится к сложно-координационным видам спорта, основу которой составляют упражнения с предметами, что требует от спортсменок проявления быстроты, высокой концентрации внимания, динамической точности движений. Поэтому в системе тренировочного процесса особое внимание уделено разделу технической подготовки с предметами, отличающихся друг от друга и обладающих разной фактурой и свойствами.

Специфика вида спорта предъявляет высокие требования юным спортсменкам в развитии координационных способностей, так как выполняемые ими сложно-координационные действия одновременно сочетаются с манипуляциями предметами на фоне музыкального сопровождения.

Объект исследования – тренировочный процесс девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования – показатели координационной подготовленности гимнасток-художниц в упражнениях с предметами и без предметов.

Целью исследования явилось изучение динамики координационной подготовленности гимнасток-художниц начального этапа подготовки при выполнении упражнений с предметами и в упражнениях на равновесие без предметов.

Гипотеза исследования – предполагалось, что внедрение комплексов упражнений, совмещающих координационную и техническую виды подготовки с использованием базовых элементов со скакалкой, обручем, мячом, а также упражнений на равновесие, будет способствовать эффективности тренировочного процесса гимнасток-художниц начального этапа обучения и повышению уровня их координационной подготовленности.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме координационной подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике.

2. Оценить уровень координационной подготовленности гимнасток-художниц 7-8 лет при выполнении упражнений со скакалкой, обручем и мячом.

3. Определить уровень координационной подготовленности гимнасток-художниц 7-8 лет при выполнении упражнений на равновесие.

4. Составить и апробировать в тренировочном процессе комплексы упражнений, направленные на повышение координационной подготовленности гимнасток-художниц 7-8 лет при выполнении тестов с предметами и без предметов.

5. Исследовать динамику координационной подготовленности гимнасток-художниц 7-8 лет при выполнении упражнений с предметами и без предметов, а также провести ее сопоставительный анализ.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

Программа тестирования юных гимнасток-художниц включала оценку координационной подготовленности, что соответствовало цели и задачам экспериментального исследования. Для выполнения задачи были подобраны тестовые упражнения с предметами из обязательной программы и без них (упражнения на равновесие).

Комплекс тестовых упражнений с предметами включал: упражнения со скакалкой («Прыжки через скакалку вперед», «Прыжки через скакалку назад», «Прыжки через скакалку вдвое сложенную»); упражнения с обручем («Балансирование обруча на правой руке», «Балансирование обруча на левой руке», «Обратный кат обруча правой рукой без зрительного контроля», «Обратный кат обруча левой рукой без зрительного контроля»); упражнения с

мячом («Отбивание мяча под ногой в течение 15 секунд», «Перекат мяча по двум рукам», «Бросок и ловля мяча правой рукой», «Бросок и ловля мяча правой рукой»).

Диагностика координационной подготовленности в упражнениях без предмета осуществлялось на основании специальных двигательных тестов «Сохранение равновесия после 3 кувырков», «Равновесие «Passe», «Равновесие «Arabesque».

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследование проводилось с сентября 2022 года по май 2023 года на базе Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Надежда Губернии»» г. Саратова. Контингент обследуемых составили 20 девочек в возрасте 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Периодичность тренировочных занятий составляла 3 раза в неделю по 1,5 часа с одинаковым объемом двигательной активности.

Тренировочные занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе для спортивных школ с классическим чередованием общей и специальной физической, а также технической видами подготовки.

Тренировочные занятия в экспериментальной группе имели некоторые особенности, обусловленные целью и задачами экспериментального исследования. Были составлены комплексы упражнений, совмещающие координационную и техническую виды подготовки с использованием базовых элементов со скакалкой, обручем, мячом, а также упражнения на равновесие. Разработанные комплексы включались в тренировочное занятие в подготовительную, заключительную или основную части

продолжительностью 40 минут на протяжении всего годичного цикла подготовки.

В процессе занятий предмет меняли каждую неделю. Было составлено 3 комплекса упражнений с разными предметами, а также один комплекс с упражнениями на равновесие без предмета. На первой неделе применялся комплекс упражнений со скакалкой, на второй неделе – комплекс упражнений с обручем, на третьей неделе – комплекс упражнений с мячом. В каждом занятии комплекс упражнений с предметами сочетали с упражнениями на развитие координации без предмета.

Исследование проводилось в 2 этапа. На 1 этапе осуществлялась диагностика фоновых показателей и уровня координационной подготовленности гимнасток-художниц 7-8 лет. На 2 этапе проводилась оценка и сравнительный анализ динамики координационной подготовленности юных спортсменок в процессе тренировочных занятий с применением специальных комплексом упражнений.

Теоретическая значимость работы заключается в дополнении представлений о проблемах и путях повышения координационной подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике.

Практическая значимость результатов проведенного исследования заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров спортивных школ по художественной гимнастике.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы координационной подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике» и «Экспериментальное обоснование комплекса упражнений для развития координационной подготовленности гимнасток-художниц начального этапа обучения», заключения и списка литературы, включающего 65 источников. Текст магистерской работы изложен на 55 страницах, содержит 7 таблиц и 12 рисунков.

Теоретический анализ проблемы координационной подготовленности юных спортсменов в художественной гимнастике.

Художественная гимнастика характеризуется упражнениями, объединяющими ациклические и циклические движения. Причем движения формируются в комбинации упражнений, которые многократно (повторяются при соблюдении одинаковой последовательности движений спортсменом). Современная художественная гимнастика характеризуется напряженностью соревновательной деятельности и тренировочного процесса, постоянно повышающейся координационной сложностью выполняемых упражнений, необходимостью формирования стабильных и надежных навыков.

В художественной гимнастике большая часть упражнений выполняется с вращениями в различных направлениях. При этом, гимнастка при перемещении в пространстве должна удерживать позу во время вращений и сохранять равновесие во время приземления. Качество выполнения упражнений определяется состоянием вестибулярной функции. Кроме того, для гимнастки важно уметь поддерживать равновесие в статике и в динамике при выполнении различных движений. Рост спортивного мастерства в гимнастике в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного аппарата. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

В художественной гимнастике выделяют две группы координационных способностей: двигательные способности и специализированные восприятия. Развитие координационных способностей в художественной гимнастике начинается с этапа начальной подготовки и продолжается на всех последующих этапах. Развитие координационных способностей зависит от правильного подбора упражнений: это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенными нагрузками и дозировкой, соответственно возрасту спортсмена.

Спортивная подготовка юных гимнасток представляет собой тренировочный процесс, включающий в себя определённую структуру, методы, способы и приёмы воздействия на достижение спортсменами высоких результатов с учётом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

В многолетней системе подготовки гимнасток этап начальной подготовки является очень важным. Именно на этом этапе необходимо осуществлять направленное совершенствование механизмов развития двигательных-координационных способностей спортсменок. Этап начальной подготовки обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности обучающихся; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля. Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки.

Экспериментальное обоснование комплекса упражнений для развития координационной подготовленности гимнасток-художниц начального этапа обучения

Оценка координационной подготовленности гимнасток-художниц 7-8 лет при выполнении упражнений со скакалкой, обручем и мячом в начале исследования свидетельствует:

- об отсутствии достоверных различий в показателях гимнасток контрольной и экспериментальной групп;
- о наличии во всех упражнениях со скакалкой (прыжках назад и вперед, а также прыжках со скакалкой вдвое сложенной) в обеих группах гимнасток низкого и среднего уровня координационной подготовленности с доминированием низкого;
- о наличии в упражнениях с балансированием обруча правой и левой рукой, а также в упражнениях с обратным катом обруча без зрительного

контроля у всех гимнасток абсолютного низкого уровня координационной подготовленности с фиксацией значительного количества ошибок;

- о наличии в упражнении «Отбивание мяча под ногой в течение 15 секунд» низкого уровня координационной подготовленности у гимнасток обеих групп, а в упражнении «Перекаат мяча по двум рукам» – низкого и среднего с доминирование низкого;

- о наличии в упражнении «Бросок и ловля мяча» низкого и среднего уровня координационной подготовленности с преобладанием среднего при выполнении правой рукой и низкого при выполнении левой рукой.

Уровень координационной подготовленности гимнасток-художниц 7-8 лет при выполнении всех упражнений на равновесие без предметов соответствовал средним значениям у большинства гимнасток-художниц обеих групп, у остальных юных спортсменок показатели были низкие.

Составлены и апробированы в тренировочном процессе комплексы упражнений, направленные на повышение координационной подготовленности гимнасток-художниц 7-8 лет при выполнении тестов с предметами и без предметов.

Выявлена положительная динамика координационной подготовленности гимнасток-художниц 7-8 лет при выполнении упражнений с предметами и без предметов с более выраженным характером в экспериментальной группе и статистической значимостью полученных результатов:

- уровень координационной подготовленности в прыжках через скакалку вперед в группе контроля был средним и низким, в экспериментальной группе – средним и высоким, с доминированием среднего в обеих группах;

- уровень координационной подготовленности в прыжках через скакалку назад и через скакалку, вдвое сложенную, в группе контроля у большинства гимнасток был низким с незначительным увеличением доли лиц

со средним уровнем подготовленности; в экспериментальной группе у гимнасток показатели были средними и высокими и доминированием средних;

- уровень координационной подготовленности в упражнении с балансированием обруча в обоих вариантах у большинства гимнасток контрольной группы по-прежнему оставался низким, 30% гимнасток смогли повысить свои результаты до среднего уровня при балансировании обруча на правой руке, а 20% гимнасток – при балансировании обруча на левой;

- 30% девочек экспериментальной группы смогли при балансировании обруча на правой руке продемонстрировать максимальный результат 10 раз (высокий уровень координационной подготовленности), у остальных 70% установлен средний уровень; в варианте с левой рукой выявлен абсолютный средний уровень координационной подготовленности;

- уровень координационной подготовленности при выполнении обратного ката обруча при отсутствии зрительного контроля как правой, так и левой рукой был низким у большинства девочек контрольной группы: в 70% и 80% случаев соответственно; у остальных – средний;

- в экспериментальной группе средний уровень координационной подготовленности в варианте с правой рукой выявлен абсолютно у всех гимнасток, а варианте с левой рукой – у 80% лиц; 20% гимнасток экспериментальной группы не смогли улучшить свои результаты при балансировании обруча левой рукой;

- уровень координационной подготовленности в отбиваниях мяча у 80% гимнасток контрольной группы был низким, у 20% средним; в экспериментальной группе у 80% – средним, у 20% – высоким;

- уровень координационной подготовленности в упражнении с перекатами мяча по двум рукам в обеих группах был средним, у 20% девочек контрольной группы по-прежнему низким, у 30% гимнасток экспериментальной группы значения выросли до высокого уровня;

- уровень координационной подготовленности в упражнении с броском и ловлей мяча правой рукой у большинства девочек контрольной группы соответствовал среднему уровню, у 30% гимнасток низкому; а в варианте с левой рукой соответствовал фоновым результатам: у 60% – низкий, у 40% – средний;
- уровень координационной подготовленности в упражнении с броском и ловлей мяча правой рукой в экспериментальной группе у 80% гимнасток был средним, у 20% – высоким с максимальным безошибочным результатом; в варианте с мячом левой рукой зарегистрирован абсолютный средний уровень координационной подготовленности;
- уровень координационной подготовленности в упражнении с равновесием после 3 кувырков у большинства спортсменок обеих групп соответствовал средним значениям, у 10% гимнасток контрольной группы остался – низким, а у 30% девочек экспериментальной группы – высоким;
- уровень координационной подготовленности при выполнении базовых элементов равновесие «Passe» и «Arabesque» у 80% девочек обеих групп был средний; у 20% девочек группы контроля – низким; а у 20% девочек экспериментальной группы – высоким.

Проведенные исследования позволили выявить положительную динамику координационной подготовленности у гимнасток-художниц начального этапа обучения. При этом в контрольной группе выявлено незначительное улучшение уровня координационной подготовленности при отсутствии статистически значимой разницы, тогда как в экспериментальной группе во всех тестах упражнениях фоновые и конечные результаты достоверно отличались друг от друга.

Установлена вариативность индивидуальных значений координационной подготовленности с преобладанием средних значений в экспериментальной группе, тогда как в группе контроля наряду со средним уровнем координационной подготовленности гимнастки продолжали демонстрировать низкие результаты. При этом, в тестовых упражнениях с

обручем и мячом, выполняемые правой рукой, результаты у гимнасток были значительно выше, чем левой, особенно в экспериментальной группе.

Кроме того, в ходе исследования было выявлено, что в начале занятия гимнастки лучше выполняют упражнения начале занятия упражнения им удавались лучше, а выполнение упражнений после основных упражнений многоборья на фоне усталости требовало от девочек большей концентрации.

Таким образом, экспериментально доказано, что применение специальных комплексов упражнений, основанных на совмещении координационной и технической видов подготовки с использованием базовых элементов со скакалкой, обручем, мячом, а также упражнений на равновесие, обеспечивает повышение уровня координационной подготовленности и рост оценок за исполнение контрольных упражнений с предметами из обязательной программы в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «Художественная гимнастика».

Заключение. Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. В художественной гимнастике большая часть упражнений выполняется с вращениями в различных направлениях. При этом, гимнастка при перемещении в пространстве должна удерживать позу во время вращений и сохранять равновесие во время приземления. Кроме того, для гимнастки важно уметь поддерживать равновесие в статике и в динамике при выполнении различных движений.