

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Предметная подготовка гимнасток на этапе начальной подготовки
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Гаркуша Полины Андреевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Художественная гимнастика - это вид спорта, включающий выполнение комбинаций движений тела и спортивного инвентаря под музыкальное сопровождение. Важными критериями мастерства являются техническое и выразительное исполнение элементов. В Российской Федерации данный вид спорта пользуется большой популярностью благодаря своей востребованности и эстетическому привлекательности. Кроме того, художественная гимнастика способствует развитию волевых качеств, ритмики и эстетического восприятия.

Выступление гимнастки - это своего рода спортивный танец с определенной историей. Большинство выступлений включает элементы народных танцев, и этот аспект позволяет разнообразить исполнение и обогатить кругозор исполнителя. Аранжировка музыки также играет важную роль в эстетической составляющей выступления, а также способствует развитию музыкального слуха, ритмичности, координации движений и способности сопоставлять их с музыкой.

Программа упражнений включает использование такого спортивного инвентаря, как обруч, лента, мяч и булавы. Кроме того, она предусматривает выполнение акробатических упражнений, элементов танца и хореографии без спортивного инвентаря.

Одной из ключевых стадий подготовки гимнасток является начальная подготовка, которая, как и во многих других видах спорта, нацелена на развитие двигательных и координационных способностей спортсменок, а также освоение базовых техник работы с инвентарем. Это является важным условием для дальнейшего успешного выступления и достижения высоких результатов на протяжении многих лет соревновательной практики.

В настоящее время высокая сложность упражнений и усиливающаяся конкуренция приводят к ярко выраженной специализации гимнасток в индивидуальных или групповых упражнениях. Выполнение сложных композиций с различным инвентарем в высоком темпе требует от гимнасток как физической, так и технической подготовленности на высоком уровне.

Актуальность темы заключается в постоянном повышении требований к сложности и оригинальности упражнений, связанных с предметами в художественной гимнастике. Растущая сложность требует поиска эффективных методик обучения сложно-координационным движениям и быстрому приобретению крепких навыков в работе с предметами. Это одна из ключевых тенденций развития художественной гимнастики на сегодняшнем этапе. Исходя из этой проблемы, становится актуальным создание программы начального обучения в художественной гимнастике, которая бы эффективно оптимизировала процесс формирования основных двигательных навыков и умений работы с предметами у девочек.

Цель исследования – составить комплекс упражнений для повышения уровня спортивного мастерства в работе с предметами у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Объект исследования – тренировочный процесс девочек гимнасток 5-6 лет.

Предмет исследования – использование специального комплекса, направленного на работу с предметами девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Провести обзор и анализ учебной и научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать комплекс, направленный на эффективное обучение работе с предметами девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.
3. Доказать эффективность примененного комплекса упражнений, направленного на предметную подготовку гимнасток на этапе начальной подготовки.

Гипотеза заключалась в предположении о том, что применение разработанной комплекса, основанного на использовании специальных упражнений, позволит повысить и оптимизировать процесс формирования

базовых двигательных навыков и умений в работе с предметами у девочек 5-6 лет на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математико-статистической обработки материала.

Известно, что успешная система подготовки гимнасток зависит от этапа начальной подготовки. На этой стадии необходимо активно развивать координационные способности спортсменок и формировать основы техники работы с предметами. Это является важным условием для дальнейшего успеха на протяжении многих лет соревновательной практики. Передовые результаты при работе с предметами на этапе наивысших спортивных достижений гимнасток тесно связаны с качеством знаний, умений и навыков, полученных в начальной подготовке. Во-первых, этот период принципиально важен для развития координации движений. Во-вторых, ранняя специализация подразумевает всестороннюю физическую и техническую подготовку.

Однако занятия художественной гимнастикой требуют дополнительных специфических требований. Даже на начальном этапе гимнасткам необходимо обладать координационными способностями, которые позволят им свободно выполнять индивидуальные и композиционные движения с манипуляцией спортивными предметами. Гимнастки должны быть способными сохранять равновесие как в статических, так и в динамических положениях. Они должны быть пластичными и иметь чувство ритма, уметь слушать музыку и согласовывать свои действия с ней. Это лишь первоначальная подготовка, которая позволит улучшить и развить специализированные навыки в процессе занятий и достичь высоких спортивных результатов. [10]

В разных исследованиях отмечается важность координационных способностей при обучении двигательным действиям. Они играют

значительную роль в формировании навыков, опираются на следующие три основные идеи:

1. Высокий уровень и широкий спектр координационных способностей существенно влияют на эффективное освоение двигательных навыков. Чем лучше развита координация, тем эффективнее и рациональнее происходит усвоение и применение двигательных навыков.

2. Процесс обучения можно значительно улучшить благодаря систематическому и целенаправленному развитию координационных способностей. Это означает, что специальные упражнения и тренировки, направленные на улучшение координации, способствуют более эффективному овладению двигательными навыками.

3. Координационная способность оказывает положительное влияние на достижение спортивно-технического мастерства. Чем выше уровень координации, тем лучше спортсмен может выполнять сложные и точные движения, что способствует его успеху и совершенствованию в выбранном виде спорта. [2]

Таким образом, развитие координационных способностей является неотъемлемой частью обучения двигательным действиям, и оно способствует более эффективному овладению навыками, улучшению процесса обучения и достижению спортивно-технического мастерства.

На первом этапе подготовки гимнасток во время тренировок нужно решать следующие задачи:

1. Расширение общего двигательного опыта.
2. Разносторонняя физическая подготовка и начальное развитие специальных физических качеств.

3. Начальная техническая подготовка на различных видах многоборья - освоение базовых элементов техники без использования предметов (прыжки, равновесие, повороты, наклоны, волны, взмахи, пружинные движения) и с использованием предметов (хваты, броски, ловли, передачи, вращения).

4. Начальная хореографическая подготовка - овладение простейшими элементами классического, историко-бытового и народного танцев.

5. Формирование основных навыков поведения: осанка, походка, стиль поведения и общение.

6. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизации под музыку, музыкально-ритмические упражнения.

7. Внушение интереса и потребности в регулярных занятиях художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и упорства.

8. Воспитание культурных качеств: восприятие красоты движений, управление эмоциональным состоянием, музыкальный вкус, в целом – создание имиджа.

Теоретический анализ и обобщение литературы. Анализ осуществлялся на протяжении всего эксперимента. При этом основное внимание было уделено вопросам физиологического развития спортсменов, методологическим и теорико-методическим основам тренировки в художественной гимнастике. Рассматривалась структура теоретического подхода к определению вида спортивной предметной подготовки с учетом различных факторов, влияющих на изменение системы подготовки.

Решение данных вопросов осуществлялось на основе изучения литературных источников по теории и методике физического воспитания и спорта, а также смежным научным дисциплинам. Довольно обширно привлекался материал из научно-методических работ по другим циклическим видам спорта, таким как спортивная гимнастика и спортивная акробатика, а также спортивные дисциплины, где применяются методики развития и укрепления кисти рук, связанные с использованием спортивных предметов.

Педагогическое наблюдение. Проводилось непосредственно в условиях учебно-тренировочных занятий, в процессе соревнований, при проведении обследований гимнасток. Это позволило оценить содержание, объём,

интенсивность и направленность педагогических средств для эффективного обучения необходимым спортивным навыкам спортсменов.

Тестирование. Контроль за эффективностью технической подготовки проводится с помощью специальных контрольных тестов, которые представлены определенными упражнениями с предметами, характеризующими уровень владения предметом юных гимнасток.

Основным критерием оценки технической подготовки гимнасток является большая вариативность использования своих навыков и умений в работе с предметами. Упражнения тестирования подобраны в соответствии с программой спортивной подготовки гимнасток данного возраста и оценить повышение уровня технической подготовки в экспериментальной группе, возможно только по способности гимнасток идеально выполнить необходимое упражнение и возможности использовать его в более сложных комбинациях.

1. Тесты на проверку навыков умения работы со скакалкой

- Круговые вращения скакалкой справа и слева.

Испытуемый стоит в «первой позиции», руки вытянуты вперед, держит скакалку за концы двумя руками. Замахиваясь руками, начинает круговые движения скакалкой вперед справа и слева по одному вращению чередуя стороны с неоднократным повторением в течение 30 секунд. Оцениваются координационные способности юных гимнасток и техника исполнения круговых вращений. Баллы за вращение скакалкой вперед:

«5 баллов» - вращения выполнялись безошибочно и без остановки на протяжении 30 с;

«4 балла» - вращения выполнялись с незначительным отклонением от оси, от 2 до 3 остановок скакалки в течении 30 с;

«3 балла» - вращения выполнялись со значительным отклонением от оси, от 3 до 5 остановок скакалки в течении 30 с;

«2 балла» - неправильно е выполнение вращения со значительны м количеством остановок (больше 5).

- Прыжки через скакалку вперед.

Данное упражнение выполняется из исходного положения: стойка в «шестой позиции» на полупальцах, скакалка держится за два конца прямыми руками вперед, закинута за спину. Выполняется круговое движением руками вперед, поднимая скакалку и не останавливая движение рук выполняется прыжок через нее. Данный элемент необходимо исполнить подряд без паузы неоднократное количество раз. Количество правильно исполненных прыжков без остановки заносится в протокол и оцениваются в баллах.

«5 баллов» - правильное исполнение 15 и более прыжков;

«4 балла» - правильное исполнение от 8 до 14 прыжков;

«3 балла» - правильное исполнение от 3 до 7 прыжков;

«2 балла» - правильное исполнение 1 или 2 прыжков.

2. Тесты на проверку навыков умения работы с мячом

- Перекат мяча по двум рукам в горизонтальной плоскости.

Данный элемент необходимо выполнять из положения стоя в «первой позиции», руки в сторону, мяч в правой руке. Выполняется плавный перекал мяча от правой руки к левой с небольшим отклонением туловища назад для промежуточного перекал мяча по груди. Данный элемент выполняется строго на прямых руках, задача гимнастки выполнить упражнение доведя мяч до противоположной стороны без его остановки и падения с траектории движения. Оценка исполнения выставляется по пятибалльной шкале. Из трех возможных попыток учитывается наилучшая, оценка выставляется с учетом технического исполнения и возможности гимнастки правильно определить баланс для выполнения элемент.

«5 баллов» - полностью правильное техническое исполнение перекал, с соблюдением требований, предъявляемым к исполнению данного элемента;

«4 балла» - перекал выполнен правильно больше, чем на половину;

«3 балла» - правильно исполнено только начала перекал;

«2 балла» - полностью неправильное исполнение перекал.

- Бросок мяча с вертикальной плоскости с приемом на одну руку.

Бросок выполняется из положения стоя на полупальцах, руки вверх, мяч в правой руке. По команде гимнастка выполняет полуприсед на полную стопу, опускает руки вниз выполняя замах, выталкивается на полупальцы выпрямляя ноги, выполняет мах руками вверх, бросая мяч над головой. Прием мяча выполняется на прямую правую руку в полуприсед на полной стопе, левая рука в сторону. На протяжении всего элемента руки прямые, голова следит за мячом, бросок и прием выполняются плавно. Элемент выполняется пять раз, в протокол заносится количество технически правильно исполненных бросков, без потери мяча.

«5 баллов» - технически правильно и без потери исполнено 5 или 4 бросков из 5 (возможна одна потеря);

«4 балла» - технически правильно исполнено 3 броска из 5 (две потери);

«3 балла» - технически правильно исполнено 2 броска из 5 (три потери);

«2 балла» - технически правильно исполнено 1 или 0 бросков из 5 (четыре или пять потерь).

Педагогический эксперимент. Перед экспериментом была проверена однородность групп по уровню сформированности умений владения предметами, в частности со скакалкой и с мячом. Педагогический эксперимент проводился в естественных тренировочных условиях.

Математико-статистическая обработка материала. 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.

Исследование проводилось с ноября 2023 года по май 2024 года на базе СШОР «Надежда Губернии».

В эксперименте принимали участие две группы девочек численностью 20 человек в возрасте 5-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах.

Цель педагогического эксперимента состоит в определении эффективности применяемого комплекса упражнений в тренировочном процессе, направленного на повышение уровня технической подготовки и проверки эффективности разработанной системы подводящих и специально-подготовительных упражнений.

В контрольной группе применялись в основном традиционные средства подготовки.

В содержание уроков экспериментальной группы включались технические упражнения с предметами динамического и статического характера, направленные на повышение уровня спортивного мастерства юных гимнасток. Технические упражнения динамического и статического характера для развития навыков и умений в работе с предметами на тренировках по художественной гимнастике составляли 50% от всего времени, отводимого на занятие. При обучении работе с предметами, в частности работе с мячом и со скакалкой, использовался комплекс упражнений, который был включен в подготовительную и основную части тренировочного занятия. Количество тренировочных занятий в неделю составляло 3 раза, длительностью 60 минут.

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 технической подготовленности юных гимнасток.

На третьем этапе на данном этапе проводилась разработка экспериментального комплекса упражнений для повышения спортивного мастерства в работе с предметами у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Комплекс упражнений 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.

Процесс обучения гимнастическим упражнениям требует планомерной и методически правильно построенной организации взаимодействия между тренером и учеником. Этот процесс направлен на формирование профессиональных знаний, двигательных умений и навыков, которые являются необходимыми для спортсменов в течение всей их спортивной карьеры.

Анализ теоретических данных и результатов педагогического эксперимента, описанных в данной работе, позволяет сделать следующие выводы:

1. Оптимальным возрастом для начала технической подготовки девочек, которые занимаются художественной гимнастикой, является дошкольный возраст от 5 до 6 лет. Этот период характеризуется активным развитием координационных способностей, различных психических функций и мелкой моторики, что играет важную роль при обучении работе с предметами.

2. Разработанный экспериментальный комплекс технических упражнений со скакалкой и мячом, который направлен на эффективное обучение основным элементам художественной гимнастики в начальной подготовке у девочек в возрасте 5-6 лет, может быть использован в тренировочном процессе подготовки гимнасток.

3. Предложенный комплекс упражнений со скакалкой и мячом доказывает свою эффективность в увеличении уровня предметного мастерства в экспериментальной группе девочек, которые занимаются художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Практический эксперимент подтверждает положительную динамику результатов.