

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Моделирование и организация процесса физической подготовки  
для гимнасток 6-7 лет»

Студент

П.А. Дудина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

## **Аннотация**

на бакалаврскую работу Дудиной Полины Алексеевны по теме:  
«Моделирование и организация процесса физической подготовки для  
гимнасток 6-7 лет»

Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта и развивается по всем законам Олимпизма. Олимпийский спорт - это высочайшие достижения, рекорды и зрелище. Спортивные достижения в художественной гимнастике – это, прежде всего, артистичное исполнение композиции под музыку с максимальным проявлением координационных способностей, гибкости, прыгучести, равновесия, вестибулярной устойчивости, виртуозного владения предметом. Художественная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, в котором максимальный результат гимнастки показывают в возрасте 17-20 лет, поэтому отбор и спортивные занятия начинаются с раннего возраста. Ранняя специализация очень часто приводит к большому отсеву юных гимнасток на начальном этапе подготовки. Модернизация начального этапа подготовки с учетом возрастных особенностей является актуальной на современном этапе развития художественной гимнастики.

**Цель исследования:** совершенствовать модель общей физической подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Предмет исследования** – средства общей физической подготовки юных гимнасток на начальном этапе подготовки.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что разработанная модель общей физической подготовки юных гимнасток 6-7 лет будет способствовать эффективному обучению упражнениям художественной гимнастики.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 4  |
| Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования .....  | 7  |
| 1.1 Организация многолетнего процесса подготовки в<br>художественной гимнастике .....  | 7  |
| 1.2 Особенности физического развития и физической<br>подготовленности девочек 6-7-лет .....  | 11 |
| 1.3 Организационно-методические условия проведения<br>тренировочного процесса на начальном этапе подготовки юных<br>гимнасток..... | 17 |
| Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования .....  | 21 |
| 2.1 Задачи исследования.....   | 21 |
| 2.2 Методы исследования.....   | 21 |
| 2.3 Организация исследования.....  | 24 |
| Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....   | 24 |
| 3.1 Особенности общей физической подготовки на начальном<br>этапе в художественной гимнастике.....                                 | 26 |
| 3.2 Анализ результатов исследования.....   | 32 |
| Заключение.....  | 40 |
| Список используемой литературы.....  | 42 |

## Введение

**Актуальность исследования.** Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта и развивается по всем законам Олимпизма. В олимпийском спорте, зрителей завораживают достижения, рекорды и зрелище, соединение сложных элементов, выразительности и искусства.

Высокие достижения в художественной гимнастике – это соединение артистичного выполнения композиции под музыку с максимальным проявлением координационных способностей, гибкости, прыгучести, равновесия, вестибулярной устойчивости, виртуозного владения предметом.

Художественная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, в котором максимальный результат гимнастки показывают в возрасте 17-20 лет, поэтому отбор и спортивные занятия начинаются с раннего возраста.

Ранняя специализация очень часто приводит к большому отсеву юных гимнасток на начальном этапе подготовки. Модернизация начального этапа подготовки с учетом возрастных особенностей является актуальной на современном этапе развития художественной гимнастики.

В многочисленных работах по теории и методике художественной гимнастики И.А. Винер-Усманова отмечает: «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, закладывать основы техники владения предметами, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике» [25], [27].

В научной литературе, специалисты по художественной гимнастике отмечают, плотность результатов, среди спортсменок высокого уровня настолько велика, что проблема совершенствования технической подготовки гимнасток на всех этапах многолетней подготовки с целью повышения уровня

спортивного мастерства, его надежности и стабильности остается актуальной [17], [24].

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Предмет исследования** – средства общей физической подготовки юных гимнасток на начальном этапе подготовки.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что разработанная модель общей физической подготовки юных гимнасток 6-7 лет будет способствовать эффективному обучению упражнениям художественной гимнастики.

**Цель исследования:** совершенствовать процесс общей физической подготовки девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки.

В соответствии с поставленной целью исследования, были сформулированы следующие **задачи исследования:**

- 1) Изучить и проанализировать особенности общей физической подготовки на различных этапах спортивной тренировки в художественной гимнастике.
- 2) Разработать и внедрить экспериментальную модель общей физической подготовки девочек 6-7, занимающихся художественной гимнастикой.
- 3) Выявить влияние экспериментальной модели общей физической подготовки на уровень развития двигательных способностей юных гимнасток.

**Новизна работы:** экспериментальная модель основана на совершенствовании общей физической подготовки юных гимнасток с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, средствами выразительности и применением современных оздоровительных технологий.

**Теоретическая значимость исследования:** Заключается в совершенствовании содержания этапа начальной подготовки. Систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и

подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. На этом этапе осуществляется спортивно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. На основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на тренировочный этап подготовки.

**Практическая значимость:** результаты проведенного исследования могут быть внедрены в практику подготовки юных спортсменов 6-7 лет в группах начальной подготовки в сложно-координационных видах спорта.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлась МБУДО СШОР №10 «Олимп», отделение «Художественная гимнастика».

**Структура бакалаврской работы.** Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 8 рисунков, списка используемой литературы. Основной текст работы изложен на 44 страницах.

## **Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования**

### **1.1 Организация многолетнего процесса подготовки в художественной гимнастике**

В олимпийском спорте, зрителей завораживают высочайшие достижения, рекорды и зрелище, соединение сложных элементов, выразительности и искусства. Художественная гимнастика является сложно-координационным видом спорта, в котором максимальный результат гимнастки показывают в возрасте семнадцать, двадцать лет, поэтому отбор и спортивные занятия начинаются с раннего возраста. Ранняя специализация очень часто приводит к большому отсеву юных гимнасток на начальном этапе подготовки. Модернизация начального этапа подготовки с учетом возрастных особенностей является актуальной на современном этапе развития художественной гимнастики. В многочисленных работах по теории и методике художественной гимнастики И.А. Винер-Усманова отмечает: «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, закладывать основы техники владения предметами, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике» [25].

В научной литературе, специалисты по художественной гимнастике, в частности Лисицкая Т.А. отмечает: «плотность результатов, среди спортсменок настолько велика, что проблема совершенствования технической подготовки гимнасток на всех этапах многолетней подготовки с целью повышения уровня спортивного мастерства, его надежности и стабильности остается актуальной» [27].

Многолетняя подготовка гимнасток на разных этапах спортивной тренировки основана на содержании предписывающих официальных документов, это учебная программа и правила соревнований по художественной гимнастике. Для определения специфики тренировочной деятельности используется учебная программа, а для определения специфики соревновательной деятельности гимнасток - правила соревнований.

При осуществлении спортивной подготовки, на основании нормативных документов, устанавливаются следующие этапы:

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

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Спортивно-оздоровительный этап - привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодежи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленные на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. На этом этапе осуществляется спортивно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор



спортивной специализации. На основании выполнения контрольно-переводных нормативов происходит зачисление на тренировочный этап подготовки. Разработанная бальная система тестирования дает возможность перейти на следующий этап подготовки, если набирает определенную сумму баллов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта. Тренировочный этап (группы тренировочные - Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, Т-5).

Минимальный возраст для зачисления в группу 8 лет. Формируется на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет и выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Этап совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ-1, ССМ-2, ССМ - 3). Минимальный возраст для зачисления в группу ССМ - 13 лет. Формирование групп и перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Этап высшего спортивного мастерства (группы ВСМ). Этап достижения максимально возможных спортивных результатов, поддержания высокого уровня соревновательной готовности.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) [21].

Главной соревновательной единицей в художественной гимнастике является спортивная композиция, представленная спортсменкой на соревнованиях. Композиция должна иметь образную художественную форму, это необходимо для восприятия движений публикой [27].

В секции по художественной гимнастике принимают девочек в шесть, семь лет, но часто родителям предлагают этап общей физической подготовки с элементами художественной гимнастики, и в эти группы принимают детей, начиная с 4-5 лет. Возраст учащихся начальных классов настоящее время составляет от 6-7 лет до 10-11 лет. Начало обучения в школе и занятия в спортивных секциях часто совпадает с периодом второго физиологического кризиса, имеющего место в возрасте 7 лет (в теле ребенка наблюдается резкий эндокринный сдвиг, сопровождающийся быстрым ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной реструктуризацией), поэтому важно бережное отношение к детям этого возраста [1], [2], [30].

Работа на начальном этапе спортивной подготовки должна быть построена с учетом физиологических, психических особенностей учета возраста детей.

В своей работе мы рассмотрим уникальные характеристики детей дошкольного возраста, а также их образ мышления и взаимодействия с миром. Детям дошкольного и младшего школьного возраста нравится развиваться в ритме и повторениях, предсказуемость повторения историй, песен и занятий.

## **1.2 Особенности физического развития и физической подготовленности девочек 6-7-лет**

Дошкольный возраст – это один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе. Основой образовательной программы дошкольного образования является сохранение и укрепления здоровья, гармоничное развитие, формирования общей культуры личности и т.п. Современные дети живут в беспокойном мире занятых родителей, школьного давления, непрекращающихся уроков, видеоигр, торговых центров и спортивных занятий. Взрослый человек может не воспринимать все это, как стресс, но зачастую это так. Бурный темп жизни детей может сильно повлиять на их врожденную радость - и обычно не в лучшую сторону [26], [32].

В дошкольном воспитании физическое развитие ребенка является одной из главных задач физического воспитания, поскольку здоровье, которое поддерживается и сохраняется на этапе дошкольного детства, служит основой для дальнейшего развития человека, и заложенные в дошкольном возрасте ценности здорового образа жизни и понимание необходимости двигательной деятельности становятся фундаментом для правильного физического развития и поддержания крепкого здоровья взрослого человека [20], [26], [32].

В период дошкольного детства – с рождения и до шести, семи лет, физическое развитие тесно связано с общим развитием организма ребенка. В этот период в организме ребенка закладываются основы здоровья, ценности

здорового образа жизни, двигательной деятельности и гармонического всестороннего развития его личности.

От темпов физического развития и освоение необходимых ребенку физических навыков, напрямую зависит развитие и характер умственной деятельности. Чем более ребенок развит физически, тем легче будет ему развиваться умственно и творчески.

И.В. Шиндина в своих работах отмечает: «...от работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, содействуя ее развитию. Чем более сложные движения случается осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений добивается он, тем благополучнее идет процесс его психического развития...» [31].

Не вызывает сомнения, что интенсивная физическая деятельность способствует повышенному кровоснабжению органов и тканей, тем самым улучшает обменные процессы и способствует быстрому росту детского организма. У детей, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, развитие функций организма происходит гармонично. Активные дети более ловкие, быстрые, более развиты физически и умственно [13], [26], [29]. Центр двигательной активности располагается в непосредственной близости от центра Брока, который отвечает за речь. Поэтому дети, которые более активны физически, у которых за счет двигательной специфической активности развиваются такие качества, как сила, координационные способности, быстрота, скорость, обладают более высокими темпами обучения и развития речи.

В дошкольном возрасте у ребенка формируются основы мировоззрения и миропонимания, ребенок укрепляет свой интеллект, формирует умение верить в себя и свои способности. Здоровье ребенка, является определяющим фактором его развития, двигательной активности и жизнерадостности, напрямую зависит развитие духовной стороны их личности. Поэтому, физическое развитие в дошкольном детстве должно быть неотъемлемым

элементом развития и воспитания ребенка, для того, чтобы помочь детскому организму найти силы и ресурсы для обеспечения в дальнейшей жизни эффективного полноценного и всестороннего развития гармоничной личности [11], [14].

Особенности физического развития в старшем дошкольном возрасте заключаются в следующем: в период старшего дошкольного детства ребенок продолжает расти в длину (средний рост в семь лет составляет 113-115 сантиметров) это значит что рост, в этот период развития может увеличиться до 15 сантиметров; вес 6-7-летних детей в среднем составляет 21-22 кг, при этом, с 5 до 6 лет вес в среднем увеличивается на 2,1-2,2 кг, а с 6 до 7 лет – на 1,7-1,8 кг; активно идет процесс формирования скелета, его окостенения, развития крупных мышц и мышц, обеспечивающих мелкую моторику, которая, в свою очередь, обеспечивает развитие центральной нервной системы. Физическое развитие в этом возрасте напрямую связано с совершенствованием нервной деятельности дошкольника, что проявляется в умственной, эмоциональной и физической сферах [3], [11].

Кости и суставы у дошкольников содержат значительное количество хрящевой и соединительной ткани, этим объясняется гибкость и подвижность, особенно для позвоночного столба. Мускулатура и мышечная сила ребенка в этом возрасте довольно слабая, особенно мышцы брюшного пресса и спины. Прочность опорно-двигательного аппарата также не очень велика, соответственно, старшему дошкольнику для правильного развития личности и организма необходимы подвижные игры, они должны быть насыщены разнообразными движениями, правила игры должны быть такими, чтобы у ребенка не было длительной мышечной нагрузки и статичного напряжения.

Большими функциональными приспособительными возможностями и жизнеспособностью обладает сердечно-сосудистая система дошкольника. В этом возрасте сосуды у детей широкие, с эластичными прочными стенками, это обеспечивает полноценный приток крови к органам и тканям, а также эффективное функционирование сердца. Что касается нервной регуляции

сердца, она еще несовершенна, поэтому сердце ребенка имеет характеристику легкой возбудимости [1], [13], [15].

В подготовительной к школе группе ребенок становится физически более крепким, и уже может выполнять разнообразные движения, которые требуют от него ловкости, гибкости, силы, координации. Тело обретает значительную степень координации и устойчивости в пространстве, что также обеспечивается усиленным ростом ног в этом возрасте, поэтому у старших дошкольников центр тяжести находится ниже, чем у младших школьников, эту специфику следует учитывать. Ребенок в 6-7 лет постепенно овладевает возможностями управления своего тела, развивается как крупная моторика, так и мелкая. Эффект усиливается, если в этом возрасте создаются условия высокой двигательной активности и целенаправленного развития двигательных качеств, навыков и умений. Двигательная деятельность тесно связана с развитием интеллектуальных способностей детей дошкольного возраста. Двигательные функции напрямую связаны с развитием интеллекта и это происходит усилиями самого ребенка с помощью взрослых [26].

В дошкольном возрасте происходит процесс созревания мышечной системы и ее нервной регуляции, и закономерным итогом является развитие мелкой моторики и ее регуляции с помощью рисования, плетения, аппликаций, лепки, вырезания из бумаги и других занятий, организованных в детских учреждениях и развивающих центрах. Дети могут воспроизводить осознанные, сложные, заранее обусловленные движения, например, осваивают работу с предметами. Дети этого возраста могут бросать мяч одной или двумя руками в вертикальную или горизонтальную цель на длину до 4-5 м, могут перекидывать мяч через высокую сетку, набрасывать кольца на палочки и выполнять другие упражнения со спортивным инвентарем.

Дошкольный возраст не является сенситивным периодом для развития выносливости, однако, пятилетние и семилетние дети обладают достаточной степенью выносливости. Они могут совершать длительные пешие прогулки, долго бегать, прыгать без сильного утомления, способны выполнять сложные

и длительные трудовые задания, физические упражнения. Активно развиваются мышцы ног, об этом свидетельствует навык детей, который они осваивают – прыжки, с места, с разбега, в высоту, в длину, в глубину [11], [15].

Дети дошкольники способны воспроизводить сложные движения, поэтому, в сложно-координационных видах спорта ранняя специализация. Координация движений быстро развивается, если дети много играют в разнообразные подвижные игры, точность и ловкость совершенствуется, особенно если с детьми планомерно занимаются развитием их физических качеств. В основе программы дошкольного воспитания положены основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазания, ходьба наклонной скамье с сохранением равновесия, лазание по шведской стенке и т.п.), игры с мячом и другие действия в которых ребенок демонстрирует многообразие, целенаправленность движений, благодаря этому развивается плавность, точность и лёгкость в движениях. Обучение координационным способностям при использовании физических упражнений и игр значительно повышает вероятность стимуляции умственной деятельности ребенка и его дальнейшей жизни. Координационные способности будут необходимы ребенку не только в физической, но и умственной деятельности. [10], [14].

В 6-7 летнем возрасте дети уже владеют основным спектром движений, однако пока их двигательные действия не столь совершенны, как у взрослого, и игры, которые способствуют совершенствованию двигательных навыков – с бегом, прыжками, лазанием, метанием и т.п. – им очень интересны.

Дошкольники самостоятельны и активны, поэтому для них свойственно включаться в предложенную игру, и за относительно короткий срок стараться добиться поставленной в игре цели, однако часто им не хватает воли, выдержки и упорства для этого. В пять шесть лет более ярко воспринимают учебный материал, лучше понимают и усваивают действия и движения, которые им показывают, так как в этот период у них формируется понятийное мышление, работающее наравне с образным. Дети показывают сознательность при участии в играх, они уже способны делиться друг с другом

впечатлениями, сопоставлять свои наблюдения, сравнивать, делать выводы. Они более критично, чем дети младшего возраста, воспринимают действия своих партнеров по играм. Появление у старшего дошкольника умения критически и абстрактно мыслить, контролировать свое поведение, помогает детям эффективно осваивать более сложные движения и правила в играх, понимать объяснения и указания инструктора, тренера.

Дети обладают естественными потребностями в игре и движении, поэтому для них свойственно проявлять высокую степень двигательной активности в играх, особенно, если игра правильно и рационально организована и сочетает в себе периоды активных движений и отдыха. Следует помнить, что дети старшего дошкольного возраста сильно устают от длительных однообразных движений, поэтому двигательную нагрузку на организм старшего дошкольника следует регулировать и ограничивать, их игры не должны быть продолжительными, но могут быть активными, с разнообразными движениями и действиями.

По мере роста и развития двигательная деятельность детей становится очень разнообразной. К поступлению в школу, ребенок хорошо осваивает технику основных видов движений, знает много игр и различных упражнений, и постепенно формируются разнообразные способы выполнения двигательных действий, которые становятся осознанными.

Двигательные способности в дошкольном возрасте при их развитии требуют учета ряда особенностей. При занятии разными видами физической активности ребенок в процессе занятия получает возможность развить один из навыков сильнее, чем другой. Поэтому в ходе занятия тренер или преподаватель физической культуры должен таким образом подобрать упражнения, чтобы в процессе обучения движению какой-либо навык не стал ведущим. Поэтому все занятия в дошкольных учреждениях являются комплексными, на одном занятии разучивается техника прыжка (основного вида движения), закрепляется техника метания, и закрепление в играх и игровых упражнениях. В работе с детьми этого возраста важно обращать



внимание именно на гармонизацию развития организма ребенка, следовательно, нельзя ставить во главу угла силу, быстроту или координационные способности.

Все двигательные способности жизненно необходимы для правильного роста и развития ребенка.

### **1.3 Организационно-методические условия проведения тренировочного процесса на начальном этапе подготовки юных гимнасток**

Выявим организационно-методические условия проведения занятий по художественной гимнастике с детьми дошкольного возраста на этапе начальной подготовки. Вид спорта художественная гимнастика имеет много общего с искусством, поэтому развитие артистизма и выразительности движений прививается юным гимнасткам с самого начала занятий. В своих исследованиях Б.Лоу (1984) сравнил спорт с искусством, при этом автор нашел больше сходства чем различий основные из них это три аспекта: первый – большой эмоциональный подъем; второй – существуют законы и правила, как в спорте, так и в искусстве; третий аспект – созидательный и творческий характер деятельности. Спортсмен это практически артист, который использует движения своего тела, как средство выразительности [27], [30]. Такие авторы как Аркина Н.Е., Лисицкая Т.С., Сараф М.Я., Марченко Ю., и другие отмечают: «что искусство – это вид освоения действительности человеком, имеющий целью формирование и развитие его способности творчески преобразовывать окружающий мир и самого себя по законам красоты» [25].

Технический компонент выразительности движений проявляется в хорошей осанке, красивом повороте головы, точном устойчивом равновесии, «парить» в прыжке, школе движений, элегантности, большой амплитуде, при

полной ясности эмоционального содержания и т.п. По мнению многих авторов «техническую» выразительность воспитывает хореография [25].

Предлагаемая методика обучения на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике является базовой, на ее основе можно составлять различные программы, в них может быть разное количество часов, главное руководствоваться следующими принципами:

- все упражнения должны изучаться от простых к сложным;
- каждое занятие обязательно должно включать подготовительную часть, обязательное разучивание новых элементов и обязательные игры и игровые задания;
- все изучаемые упражнения, независимо от сложности, обязательно выполняются в обе стороны и с обеих ног;
- обязательное соблюдение правил дыхания, дозировка в соответствии с возрастом, физиологическими, психическими особенностями развития;
- рациональное и последовательное разучивание базовых упражнений [24], [25].

С детьми необходимо применять гибкий план тренировочного занятия.

Дети не такие тихие и сосредоточенные, как взрослые. Поэтому любой хорошо продуманный план урока может пойти «не по плану» и это абсолютно нормально. Тренер должен иметь общее представление того, что он хочет сделать на этом занятии, но должен быть открыт к адаптации в зависимости от ситуации. Как и на любом занятии нужно обращать внимание на реакцию группы и выстраивать занятие исходя из их интересов. Возможно время от времени придется дать детям то, что им нужно, а не то, что запланировано тренером [28], [31].

Постепенные нагрузки. Каждое занятие должно начинаться с полноценной разминки, после чего целесообразно увеличить нагрузку, обращая внимание на реакцию детей и обязательно давать им отдохнуть между сложными упражнениями. Одной из важных составляющих работы с

детьми этого возраста являются упражнения для восстановления, такие упражнения несут в себе осознанное расслабление тела и ума.

Нагрузка должна наращиваться из занятия в занятие. Однако во время проведения занятий с детьми дошкольного возраста достаточное внимание должно уделяться повторению изученных упражнений. Поэтому при занятиях с данной возрастной группой прогресс может наблюдаться медленнее, чем у групп старшего возраста [4], [5], [8].

Индивидуализация, дети дошкольного возраста абсолютно разные по своей гибкости и силе, поэтому каждое упражнение должно иметь простые и сложные варианты, чтобы все чувствовали, что добились успеха.

Несовершенство, не стоит пытаться добиться идеального выполнения упражнения от детей этой возрастной категории. Если им интересно и весело, они в безопасности, тогда это все, что имеет значение. В этом возрасте главная цель - просто научить получать физическое удовольствие от выполненного упражнения.

Творческий подход. Важно работать с детской фантазией и творческим духом. Запас идей здесь неограничен: тематические уроки, обучение через истории, семинары и фестивали, обмен ролями, использование карточек с картинками, а также интерактивные технологии, соответствующие вызовам XXI века [16].

Мотивация. При работе с детьми важно сделать занятие веселым и увлекательным, тогда дети будут замотивированы и достигнут лучших результатов. Использование музыки, которая отзывается у дошкольников, будет также стимулировать их заниматься усерднее. Время от времени можно предложить детям включить их песни и самостоятельно выстроить последовательность движений на основе этой музыки. Одним из наиболее успешных методов проведения занятий с детьми дошкольного возраста является всевозможное использование игр [19], [20].

## **Выводы по главе**

Как вид спорта художественная гимнастика отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью. Система занятий гимнастикой создает возможности для эстетического развития. На начальном этапе подготовки спортсменок по этому направлению важным является методика обучения на начальном этапе подготовки, учитывающая возрастные особенности дошкольного возраста, так как художественная гимнастика подразумевает раннюю специализацию. Для воспитания выразительности движений применяют хореографию, этюды, различные танцевальные направления, элементы ритмической гимнастики, йоги.

## **Глава 2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Задачи исследования**

В соответствии с поставленной целью исследования, определением объекта и предмета исследования, а также выдвинутой гипотезой, были сформулированы следующие **задачи исследования**:

- 1) Изучить и проанализировать особенности общей физической подготовки на различных этапах спортивной тренировки в художественной гимнастике.
- 2) Разработать и внедрить экспериментальную модель общей физической подготовки девочек 6-7, занимающихся художественной гимнастикой.
- 3) Выявить влияние экспериментальной модели общей физической подготовки на уровень развития двигательных способностей юных гимнасток.

### **2.2 Методы исследования**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) Анализ и систематизация литературных источников по сложно-координационным видам спорта с ранней специализацией: художественная гимнастика, спортивная гимнастика, спортивная аэробика, спортивная акробатика.
- 2) Педагогический эксперимент.
- 3) Тестирование.
- 4) Педагогическое наблюдение.
- 5) Методы математической статистики

Анализ и систематизация литературных данных позволил составить представление о состоянии вопроса в современной системе организации, планировании, и проведении тренировочных занятий по сложно-координационным видам спорта; обобщить, имеющиеся в литературе сведения по исследуемой проблеме; изучить роль и значение использования здоровьесформирующих технологий в работе с различными возрастными группами, детей дошкольного возраста. Итоги изучения литературных источников положены в основу первой главы нашей работы.

Педагогическое наблюдение. В ходе педагогического наблюдения проводился анализ физического состояния юных гимнасток с целью подбора адекватной нагрузки на тренировочных занятиях. Педагогическое наблюдение необходимо для выявления влияния экспериментальной модели на уровень развития двигательных способностей девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проходил на базе МБУДО СШОР №10 «Олимп» отделение художественная гимнастика. В состав экспериментальной группы вошли девочки 6-7 лет, занимающиеся художественной гимнастикой в количестве 15 человек, в контрольной группе девочки такого же возраста в количестве 15 человек. Всего в эксперименте приняли участие 30 девочек группы начальной подготовки. Педагогический эксперимент был организован с целью оптимизации модели общей физической подготовки юных гимнасток на начальном этапе подготовки средствами здоровьесберегающих технологий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности занимающихся.

Контрольные испытания (тесты). В процессе эксперимента в контрольной и экспериментальной группах проводилось тестирование по общей физической подготовке юных гимнасток при помощи контрольных тестов:

- И.П.- сед, ноги вместе. Наклон вперед с фиксацией положения 5 сек (баллы) Тест оценивается по пятибалльной системе:

«5» - складка, туловище плотно прилегает к ногам, ноги прямые;

«4» - при наклоне вперед кисти рук, выходят за линию стоп, ноги прямые;

«3» - при наклоне вперед кисти рук находятся на линии стоп, ноги прямые.

- И.П.- лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами, колени вместе (см. баллы)

«5» - касание стопами лба

«4» - расстояние между лбом и стопами до 5 см.

«3»- расстояние между лбом и стопами 6-10 см.

- «Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях, упражнение выполняется на 4 счета, оценивается качество выполнения упражнения в баллах:

счет 1- прогнуться назад с захватом руками за пятки;

счет 2-3-фиксация положения;

счет 4—И.П. (тест оценивается в баллах)

«5» - плотная складка, руки прямые (локти «выключены»), колени вместе

«4» - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты

«3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь

«2» - наклон назад , руками до пола

«1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь

- челночный бег 3 по 10 (с)

- прыжки толчком двух ног через скакалку (скакалка вращается вперед)  
(кол-во раз, баллы)

«5» - 10 прыжков с прямыми ногами

«4» - 7 прыжков с прямыми ногами

«3» - 4 прыжка с прямыми ногами

- проба Ромберга (с. баллы) Равновесие на одной ноге, другая нога согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.

«5» - удержание положения 6 секунд

«4» - удержание положения 4 секунды

«3» - удержание положения 2 секунды.

Упражнение на равновесие выполняется на обеих ногах [22], [23], [26], [27].

Метод математической статистики. Полученные материалы исследования обрабатывались методами математической статистики. Для определения достоверности результатов исследований и оценки разработанной и использованной методики мы использовали t-критерий Стьюдента [7], [18], [22].

### **2.3 Организация исследования**

**На первом этапе исследования** с мая 2019 по май 2020 года проводился анализ и систематизация литературы, что позволило определить актуальность предстоящего эксперимента, поставить цель работы, определить объект исследования, предмет исследования, поставить задачи и выдвинуть рабочую гипотезу.

**На втором этапе** с сентября 2020 - по май 2021 года мы проводили педагогический эксперимент, целью которого является исследование эффективности разработанной модели общей физической подготовки на начальном этапе в художественной гимнастике с использованием здоровьесберегающих технологий.

Исследование проводилось на базе ДЮСШОР №10 «Олимп» отделение художественная гимнастика. В состав экспериментальной группы вошли девочки 6-7 лет, занимающиеся художественной гимнастикой в количестве 15 человек, в контрольной группе девочки такого же возраста в количестве 15 человек. Всего в эксперименте приняли участие 30 девочек группы начальной подготовки. Педагогический эксперимент был организован с целью оптимизации модели общей физической подготовки юных гимнасток на



начальном этапе подготовки средствами здоровьесберегающих технологий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности занимающихся. Педагогический эксперимент состоял из констатирующего, формирующего и контрольного этапа.

На констатирующем этапе эксперимента было проведено предварительное тестирование обеих групп, на формирующем этапе эксперимента проводились тренировочные занятия с использованием элементов йоги в игровой форме, с активным использованием игр и, наконец, контрольное тестирование обеих групп на контрольном этапе.

**Третий этап** длился с июня 2021 - по октябрь 2021 г. Он был связан с завершением бакалаврской работы. В это период мы проводили корректировку результатов эксперимента, оформляли бакалаврскую работу в соответствии с требованиями ГАК.

Сравнивая начальные и контрольные результаты тестирования девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой мы выяснили, что разработанная модель общей физической подготовки юных гимнасток на начальном этапе подготовки средствами здоровьесберегающих технологий, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности занимающихся, является более эффективной, по сравнению со стандартной методикой. На основании результатов тестирования и обобщения полученных результатов нами были сформулированы выводы по дипломной работе и предложены практические рекомендации для повышения уровня физической подготовленности юных гимнасток 6-7 лет.

## **Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1 Особенности экспериментальной модели общей физической подготовки на начальном этапе в художественной гимнастике**

Разработанная экспериментальная модель общей физической подготовки на начальном этапе спортивной тренировки в художественной гимнастике была основана на принципах дошкольного воспитания, так как 6-7 лет все девочки посещали подготовительную к школе группу дошкольных образовательных учреждений. В первую очередь это принцип - построение образовательной деятельности должно быть построено на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования. Второй принцип дошкольного воспитания - поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, в экспериментальной модели большое внимание уделено развитию творчества, выразительности, задается конкретное направление деятельности, но в решении этой задачи, дается свобода творчества. Третий принцип - содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. Четвертый принцип, на который мы опирались при создании нашей экспериментальной модели - возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития, для детей дошкольного возраста игровая деятельность является основным видом деятельности, поэтому большинство заданий дается в игровой форме и направлены на разностороннее физическое [6], [9], [10], [32].

Разработанная экспериментальная модель (рисунок 1) общей физической подготовки на начальном этапе спортивной тренировки в художественной гимнастике состояла из трех блоков: игры-упражнения

развивающие навыки социализации и образного мышления;  
хореографические этюды; «йога в игровой форме».

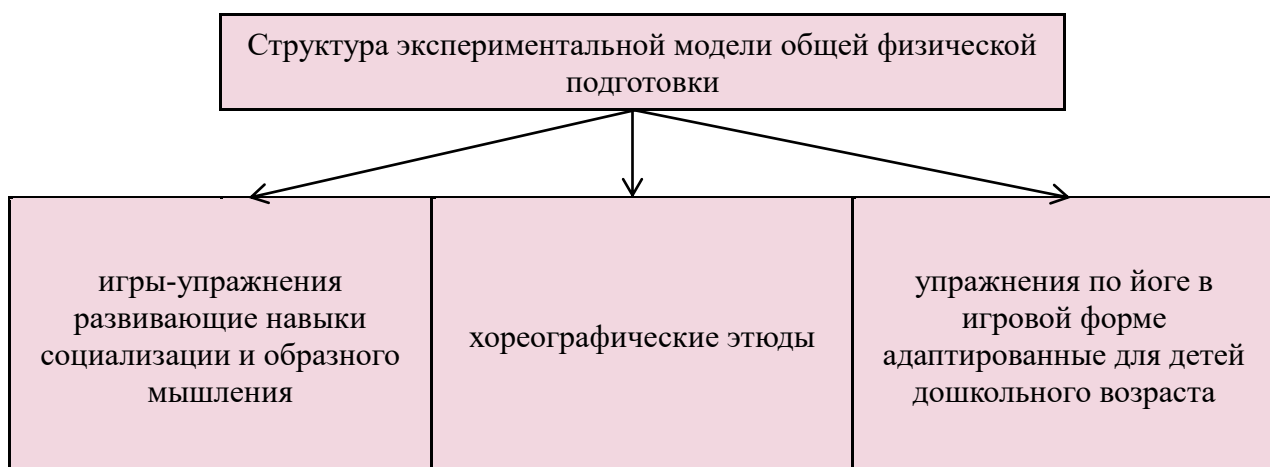


Рисунок 1 – Экспериментальная модель общей физической подготовки гимнасток экспериментальной группы

Первый блок: игры-упражнения развивающие навыки социализации и образного мышления. В основе упражнений, включенных в этот блок, была положена игра «Фигура» - девочкам предлагалось показать при помощи «движений тела» определенную фигуру, это может быть предмет одушевленный и неодушевленный (животное, дерево, дом и т.п.). Игра имеет три варианта: 1 – индивидуальный, ребенок один изображает предмет в статическом положении (стоя, сидя, лежа, на усмотрение исполнителя), вся группа наблюдает; 2 – вариант, детям предлагают добавить к показанному образу дополнительные характеристики, оттенки – тоже задание гимнастки выполняют в паре; 3 – вариант, тоже задание детям предлагается выполнить в тройках, выразить форму, характер, эмоции. В художественной гимнастике соревнования проводятся в двух формах индивидуальное многоборье и групповые выступления. Специализация определяется на поле поздних этапах подготовки, поэтому на начальном этапе важно формировать у гимнасток более широкий диапазон движений и групповое взаимодействие.

Второй блок: хореографические этюды – это небольшой танец, посредством которого решается какая-то конкретная задача. В художественной гимнастике, начиная с первого года обучения, предусмотрена классическая хореография.

В этот блок мы включили игровые упражнения, в которых детям, с помощью элементов хореографии предлагалось «станцевать» историю из окружающего мира. Например: рассвет, ветер, водопад, распустившийся цветок и т.п. В этюд можно включать, «волны» руками и телом (одноименные, разноименные), повороты, прыжки.

Третий блок: «йога в игровой форме». Упражнений по йоге включает в себя асаны, адаптированные для детей дошкольного возраста. Для повышения мотивации, активного отдыха и переключения внимания на тренировочном занятии включали в себя игры и упражнения в игровой форме. Некоторые из них занимают всего несколько минут, и их удобно использовать в начале тренировки, в последние несколько минут занятия, если нужно сделать небольшой перерыв для отдыха [3], [23].

- Упражнения на дыхание

«Свеча»

Необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание, считая до трех. Затем выдохнуть с силой, как будто задуваете свечу. Упражнение повторить в течение пяти циклов дыхания.

«Дыхание летающей птицы»

Для выполнения данного упражнения нужно встать прямо, ноги врозь, руки на пояс, а ступни на ширине плеч в позе горы стоя. Тренер предлагает детям представить себя красивой, сильной птицей. Затем представить, что они готовятся к полету, вдыхая и поднимая руки («крылья»), пока ладони не коснутся друг друга над головой. Руки нужно держать прямо. Когда это произошло нужно медленно выдохнуть и снова опустить руки по бокам ладонями вниз. Далее необходимо повторять равномерное движение - на вдох поднимать руки, на выдох опускать.

Также можно попросить детей закрыть глаза, повторяя движения с дыханием, и представить себя летящим в небе, как птица.

### Игры с карточками

Музыка + Поза для йоги. Тренер заранее раскладывает карточки с позами под коврики детей. Далее включается спокойная музыка и дети делают разминку, а когда музыка заканчивается, они смотрят под коврик и выполняют позу, указанную на карточке.

### Парные позы

Тренер подбирает позы, которые можно выполнять в парах, и раскладывает их на коврики. По команде тренера, дети начинают искать себе партнера – другого ребенка с такой же позой и выполняют позу вместе.

Игра – «Угадай животное». Для игры потребуются набор карточек с позами из йоги, состоящий только из животных. Игроки садятся на пол в круг. Первый ребенок выбирает карту из карт йоги и не показывает ее никому. Затем другие участники задают вопросы, чтобы угадать животное, например, где оно живет, что ест, какого цвета, большое или маленькое, может ли оно летать и т.д.

Игрок, который догадался что это за животное, поднимает палец, но вместо того, чтобы произносить имя животного устно, он принимает позу йоги этого животного. Игра продолжается до тех пор, пока животное на карте не будет отгадано. Затем другой игрок выбирает новую карту, и игра продолжается. Игра хорошо подойдет, чтобы дать детям немного отдохнуть между более интенсивными играми или практиками.

### Йога-спиннер

Карточки с позами раскладываются в круг, по середине размещается спиннер с указателем на одной из сторон (можно использовать обыкновенную бутылку из-под воды). Дети крутят спиннер и выполняют выпавшую позу.

### Игра «Чего не хватает?»

Тренер показывает детям определенное количество карточек с позами для йоги, в зависимости от возраста группы количество карточек может

меняться. Дети пытаются запомнить все карточки, после чего тренер убирает одну карточку и показывает детям оставшиеся, их задача угадать, какой карточки не хватает, но угадывают они, принимая позу отсутствующей карточки.

Игры с мячом или воздушными шарами

«Мяч в воздухе»

Дети образуют круг. Один ребенок встает в центр, затем он подбрасывает мяч в воздух и одновременно произносит название позы йоги. Например, если он говорит «дерево», другие игроки пытаются принять позу дерева, пока их друг не поймает мяч. Если кто-то не успевает принять позу, игрок, держащий мяч, быстро бросает мяч этому игроку, он встает в центр, подбрасывает мяч в воздух и произносит еще одну позу йоги. Игра продолжается. Таким образом дети развивают быстрое мышление и подвижность.

«Игра с воздушными шарами»

Тренер заранее подготавливает воздушные шары по количеству детей. На каждом шаре ему необходимо написать название позы или нарисовать ее. Затем включается музыка и шары подбрасываются в воздух. Когда музыка затихает дети должны принять позу, указанную на шаре.

Игра «Ручной хоккей»

Для начала предстоит научить детей стоять в наклоне в исходном положении широкая стойка, ноги врозь. Как только они поняли, что они должны сделать, они встают в круг широко расставив ноги и наклоняются вперед, положив руки на пол или на щиколотки, колени можно немного согнуть, если необходимо. Далее одному из игроков дается мяч, который необходимо прокатить между ног других игроков, не нарушая следующие правила:

- Мяч должен быть всегда на полу
- Отбивать мяч можно только ладонью, не кулаком.
- Ноги всегда должны быть на земле

– Мяч всегда должен быть в движении, его нельзя ловить

Если между ног ребенка прошел мяч, он выбывает из игры и садится на пол в положение сед, ноги врозь, чтобы не нарушать размеры круга, так как перестроить детей во время игры достаточно сложно.

Игры без использования дополнительного реквизита

Игра «Снежный ком»

Дети встают в круг. Первый ребенок выбирает одну позу и показывает ее, второй ребенок повторяет эту позу и добавляет свою, следующий игрок выполняет две предыдущие и добавляет еще одну, игра продолжается пока первый игрок не повторит всю цепочку. Игра может быть адаптирована для знакомства группы и использована на первом занятии, если дети не знакомы друг с другом. Тогда первый игрок называет свое имя и выполняет позу, второй игрок повторяет его имя и позу, называет свое имя и добавляет позу и т.д.

Игра «Бабушка»

Один ребенок становится «бабушкой», остальные размещаются на некотором расстоянии от бабушки. Когда бабушка отворачивается, дети тихонько ходят на цыпочках, не бегая. Каждый раз, когда бабушка поворачивается, все замирают в позе йоги и поэтому остаются незамеченными, ведь все, что видит «бабушка» - это деревья, дома, горы, фламинго, собаки и т.д.

Игра «Йог говорит»

Один ребенок назначается йогом. Другие игроки должны выполнять позы йоги, которые им велит делать йог, если инструкция начинается со слов «Йог говорит». Если йог не использует словосочетание «Йог говорит», то игроки не выполняют позу. Дети по очереди становятся йогами.

Игра «Зеркало»

Назначается ведущий, который выбирает позу и показывает ее остальным. Остальные игроки копируют позу лидера, как будто смотрят в

зеркало. Ведущий меняется в каждом раунде. Эта игра - хорошее упражнение на разминку для повышения концентрации внимания.

Таким образом, в предложенной нами модели мы использовали три блока, включающие игры, игровые упражнения, хореографические этюды, элементы йоги в игровой форме, которые были включены в различные части тренировочного занятия. Такой подход учитывал особенности дошкольного возраста, в котором игровая деятельность, является основной деятельностью детей. Благодаря этому у детей была высокая мотивация посещения тренировочных занятий по художественной гимнастике. Дети с удовольствием участвовали в играх, предлагали «свои варианты» упражнений, придумывали новые движения.

### 3.2 Анализ результатов исследования

На констатирующем этапе эксперимента были проведены исследования, результаты которых позволяют утверждать, что показатели двух групп однородны. Результаты тестирования уровня развития физических способностей девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, в начале исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования уровня развития физических способностей в начале исследования

| Тесты  | КГ       | ЭГ       | p      |
|--|----------|----------|--------|
|  | X±m      | X±m      |        |
| Наклон вперед с фиксацией положения 5 сек (баллы)      | 3,9±0,8  | 3,8±0,9  | p>0,05 |
| Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног (баллы) | 3,8±0,8  | 3,7±0,8  | p>0,05 |
| «Мост» на коленях (баллы)                              | 3,1±0,9  | 3,3±1,0  | p>0,05 |
| Челночный бег 3 по 10 м (с)                            | 10,3±0,2 | 10,2±0,3 | p>0,05 |
| Проба Ромберга (баллы)                                 | 3,6±0,6  | 3,7±0,6  | p>0,05 |
| Прыжки толчком двух ног через скакалку (баллы)         | 3,6±0,7  | 3,6±0,6  | p>0,05 |

Примечание: X - среднее арифметическое значение; m - стандартная ошибка среднего арифметического значения; p - показатель достоверности



Для наглядности средние результаты тестирований на констатирующем этапе эксперимента представлены на рисунке 2.

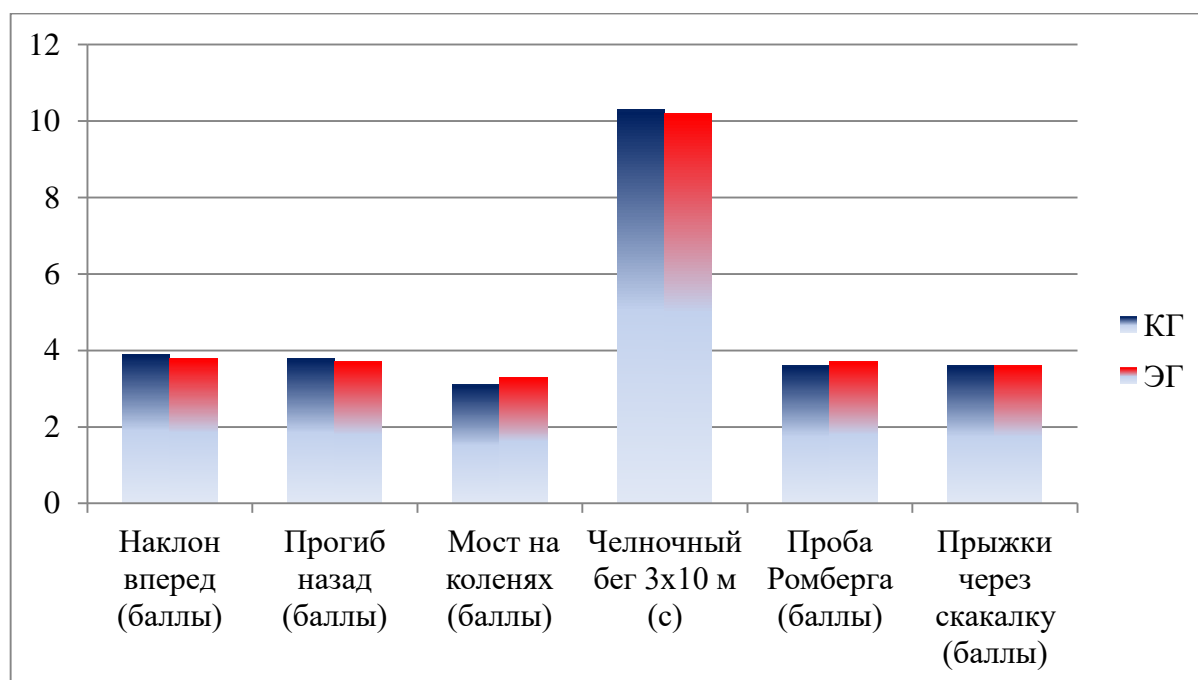


Рисунок 2 – Результаты тестирования уровня развития физических способностей в начале исследования

На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное тестирование, которое показало, что физическая подготовленность испытуемых подверглась определенным изменениям в ходе проведения эксперимента. Обе группы показали изменения результатов в лучшую сторону. Дети прошли те же тестирования, что и на констатирующем этапе. Результаты тестов на контрольном этапе эксперимента представлены в таблице 2.

За период эксперимента произошли достоверные изменения по всем тестам, что на наш взгляд, связано с положительным влиянием предложенного нами комплекса физических упражнений с элементами йоги.

Рассмотрим рисунок 3 с результатами теста «Наклон вперед с фиксацией положения 5 секунд», оценивающего гибкость испытуемых.

В конце эксперимента средний показатель гибкости в экспериментальной группе увеличился на 1 балл, что составляет 23,2 % (при  $p < 0,05$ ), в контрольной группе показатель увеличился в среднем на 0,2 балла, что составляет 21,6 % (при  $p < 0,05$ ).

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня развития физических способностей в конце исследования

| Тесты  | КГ       | ЭГ      | p      |
|--|----------|---------|--------|
|  | X±m      | X±m     |        |
| Наклон вперед с фиксацией положения 5 сек (баллы)      | 4,1±0,8  | 4,8±0,4 | p<0,05 |
| Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног (баллы) | 4,0±0,6  | 4,5±0,5 | p<0,05 |
| «Мост» на коленях (баллы)                              | 3,9±0,9  | 4,6±0,5 | p<0,05 |
| Челночный бег 3 по 10 м (с)                            | 10,0±0,2 | 9,7±0,2 | p<0,05 |
| Проба Ромберга (баллы)                                 | 4,3±0,6  | 4,8±0,4 | p<0,05 |
| Прыжки толчком двух ног через скакалку (баллы)         | 4,0±0,5  | 4,5±0,5 | p<0,05 |

Примечание: X - среднее арифметическое значение; m - стандартная ошибка среднего арифметического значения; p - показатель достоверности

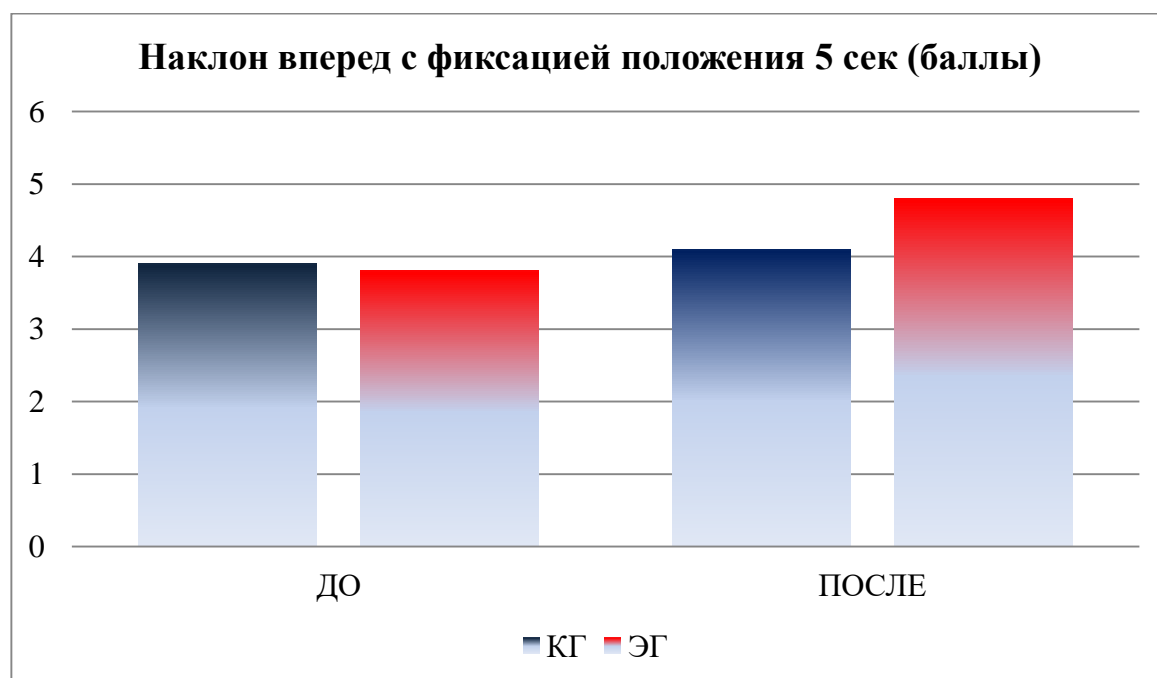


Рисунок 3 – Средние результаты теста «Наклон вперед с фиксацией положения 5 секунд» до и после эксперимента

Рассмотрим результаты выполнения теста, оценивающего гибкость девочек, «Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног» (рисунок 4). Сравнивая результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, после внедрения экспериментальной программы, приходим к выводу, что показатели выполнения теста достоверно улучшились (при  $p < 0,05$ ).

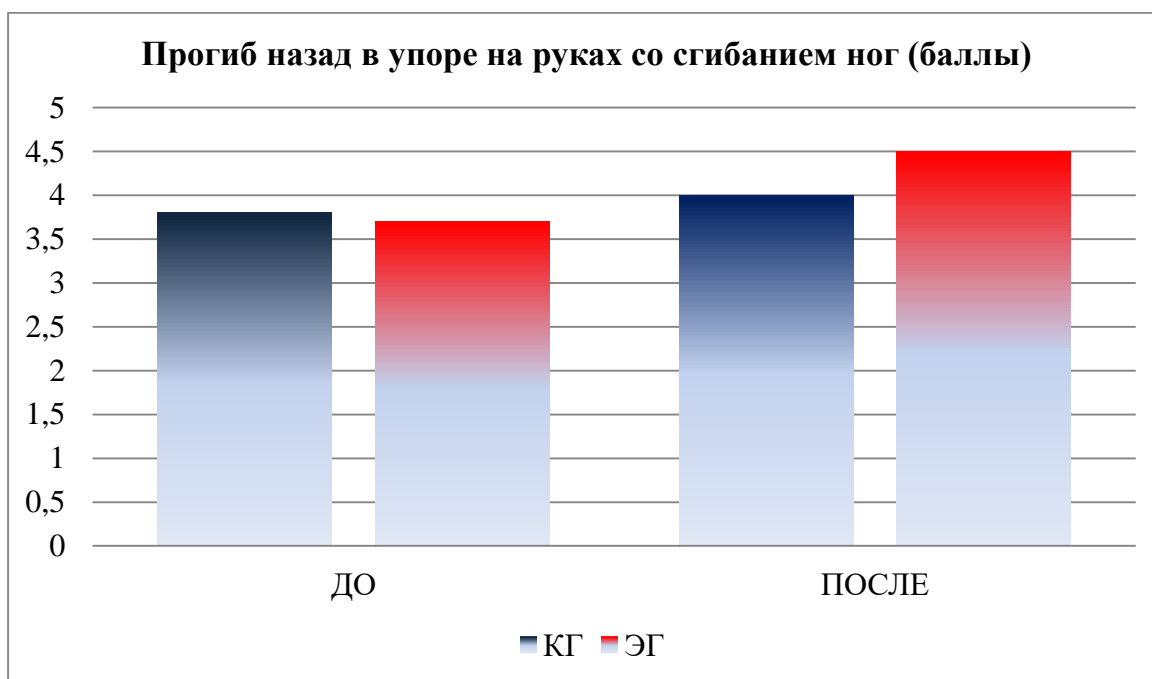


Рисунок 4 – Средние результаты теста «Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног» до и после эксперимента

Так в экспериментальной группе средний показатель гибкости увеличился на 0,8 баллов, что составило 19,5 %, а в контрольной группе показатель увеличился незначительно - на 0,2 балла, что составило 5,9 %.

Далее рассмотрим результаты выполнения теста «Мост на коленях», оценивающего подвижность позвоночного столба испытуемых девочек, изображенного на рисунке 5.

В этом тесте в конце эксперимента средний показатель в экспериментальной группе увеличился на 1,3 балла, что составляет 34,6 % (при  $p < 0,05$ ). Данные изменения произошли за счет использования в основной части занятия комплекса асан с постепенно увеличивающейся амплитудой

движений и количеством мышечных групп, задействованных при выполнении упражнений. В тренировочном процессе девочек контрольной группы использовались упражнения по стандартной программе, в следствие показатель увеличился на 0,8 балла, что составляет 22,8 % (при  $p < 0,05$ ).

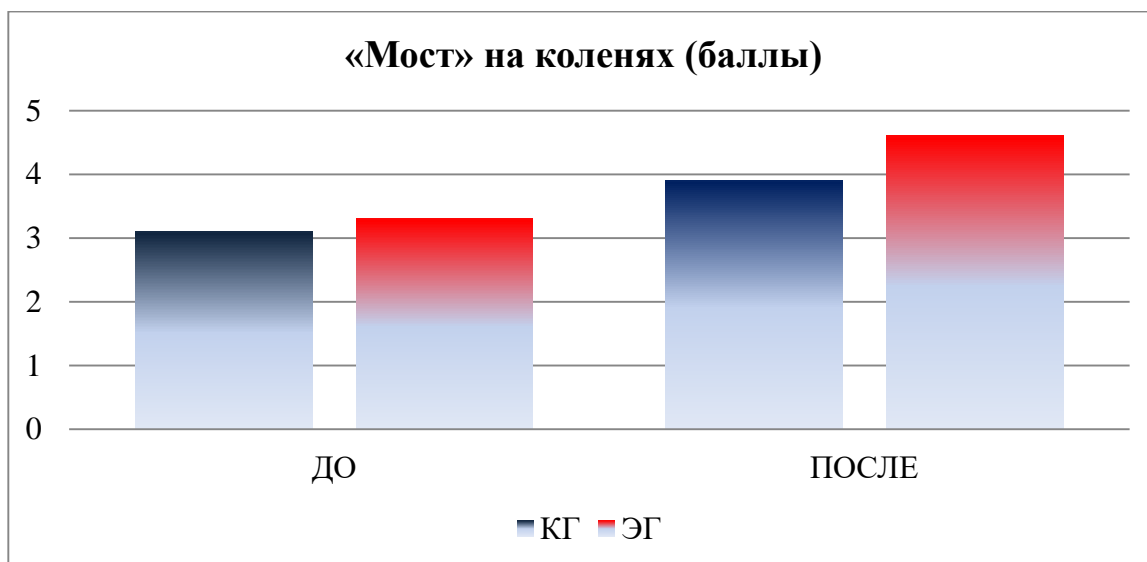


Рисунок 5 – Средние результаты теста «Мост на коленях» до и после эксперимента

На рисунке 6 представлены результаты выполнения теста «Челночный бег 3 по 10 м», оценивающего скоростно-силовые способности гимнасток.

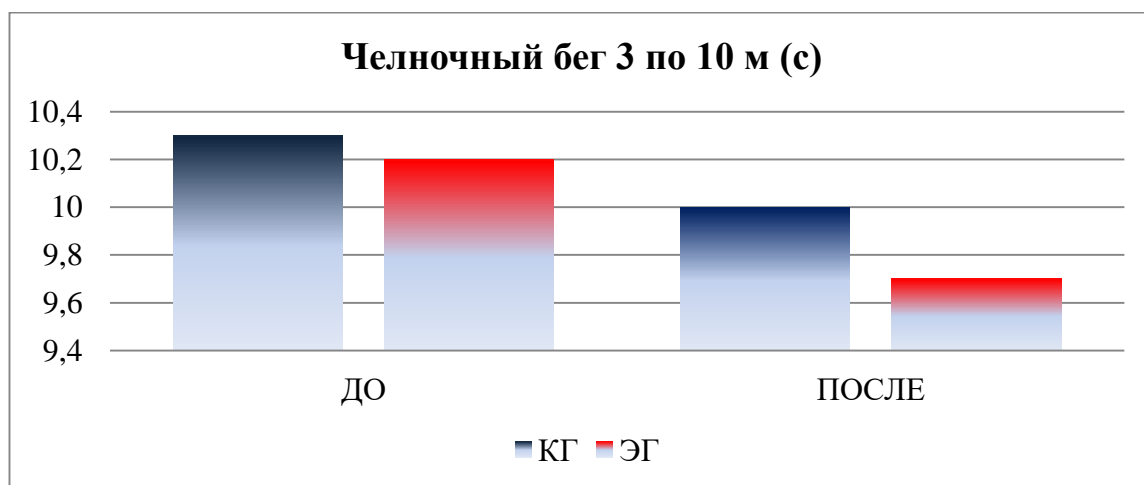


Рисунок 6 – Средние результаты теста «Челночный бег 3 по 10 м» до и после эксперимента

Сравнивая результаты теста «Челночный бег 3 по 10 м» после внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс юных гимнасток, мы наблюдаем, что положительная динамика отмечается как в экспериментальной группе, так и в контрольной (при  $p < 0,05$ ). В контрольной группе результаты изменились незначительно – время преодоления дистанции сократилось на 0,3 секунды (2,9 %), а в экспериментальной группе показатель уменьшился на 0,5 секунд, что составляет 5 %.

Рассмотрим рисунок 7 с результатами выполнения теста, оценивающего координационные способности девочек, «Проба Ромберга».

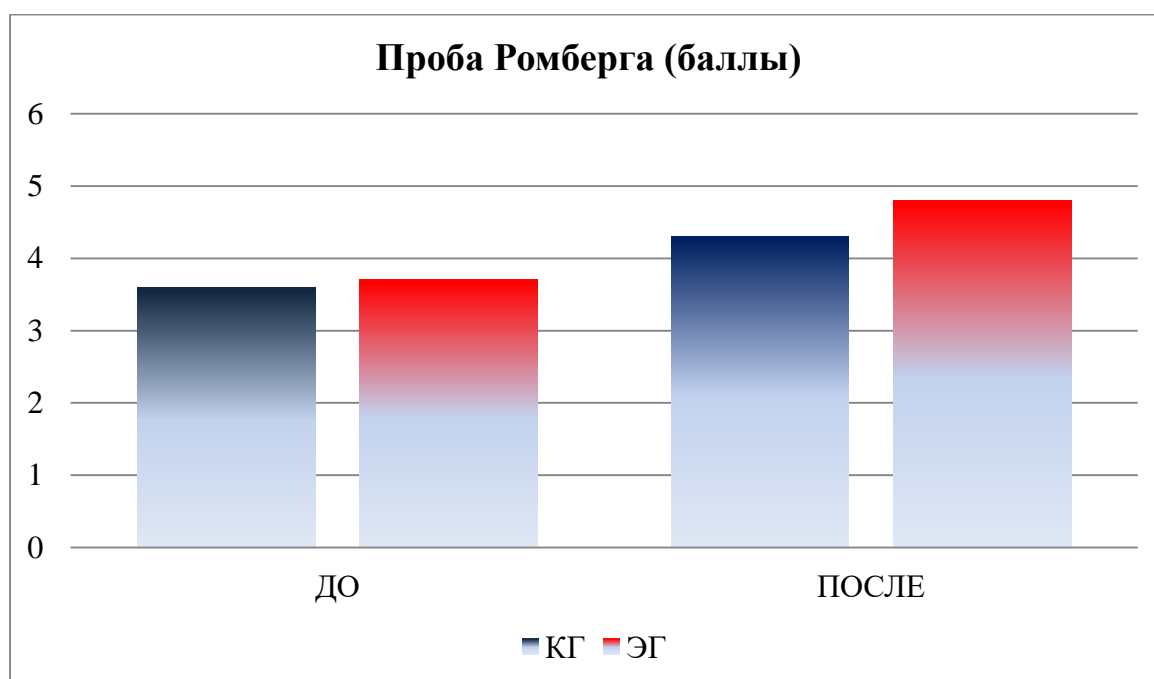


Рисунок 7 – Средние результаты теста «Проба Ромберга» до и после эксперимента

Проводя сравнительный анализ результатов выполнения данного теста в двух группах, контрольной и экспериментальной, в конце эксперимента, мы установили, что средний показатель достоверно изменился (при  $p < 0,05$ ). В экспериментальной группе показатель в среднем увеличился на 1,1 балла, что составляет 25,8 %, по сравнению с контрольной группой, результаты которой так же изменились, в среднем на 0,7 балла, что составляет примерно 17,7 %.

Рассмотрим результаты выполнения теста, оценивающего скоростно-силовые способности девочек, «Прыжки толчком двух ног через скакалку» (рисунок 8).

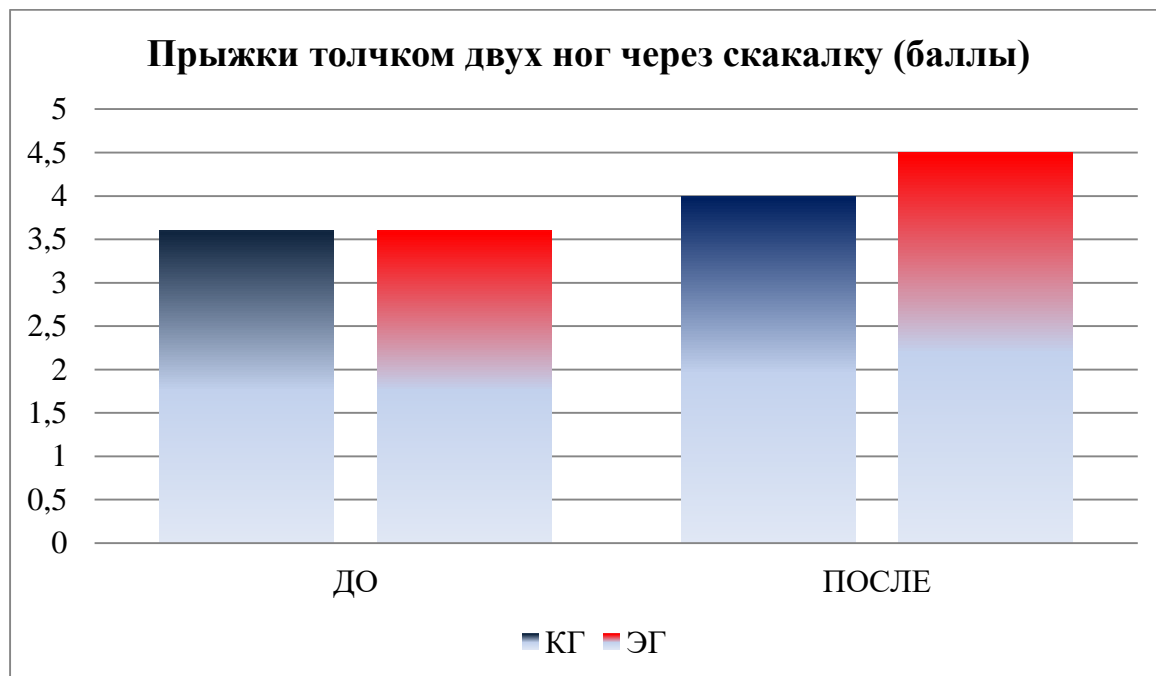


Рисунок 8 – Средние результаты теста «Прыжки толчком двух ног через скакалку» до и после эксперимента

Анализируя результаты выполнения теста «Прыжки толчком двух ног через скакалку», в начале и конце эксперимента наблюдаем положительную динамику, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

На рисунке видно, что средний показатель скоростно-силовых способностей гимнасток экспериментальной группы достоверно увеличился на 0,9 балла, темп прироста составил 22,2 % (при  $p < 0,05$ ). В контрольной группе отмечается незначительное изменение показателей выполнения теста, средняя величина к концу эксперимента увеличилась на 0,4 балла, прирост составил 10,5 % (при  $p > 0,05$ ).

## **Выводы по главе**

Проанализировав прирост результатов физической подготовленности девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, мы можем сделать вывод, что включение и использование в тренировочном процессе гимнасток экспериментальную модель общей физической подготовки на начальном этапе спортивной тренировки в художественной гимнастике состоящую из трех блоков: игры-упражнения развивающие навыки социализации и образного мышления; хореографические этюды; «йога в игровой форме», повлияло на испытуемых экспериментальной группы положительным образом. Эффективность разработанной модели подтвердилась достоверным улучшением результатов тестирования у испытуемых экспериментальной группы, в сравнении с данными в начале педагогического эксперимента.

Таким образом, следует отметить положительное влияние разработанной модели физической подготовки на развитие двигательных способностей девочек 6-7 лет. Игровые упражнения и хореографические этюды способствуют эффективному развитию уровня общей физической подготовленности, а игровой метод способствует повышению мотивации.

## Заключение

В заключение проведенной исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- 1) Как вид спорта художественная гимнастика отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью. Система занятий гимнастикой создает возможности для эстетического развития. На начальном этапе подготовки спортсменок по этому направлению важным является методика обучения, учитывающая возрастные особенности дошкольного возраста, так как художественная гимнастика подразумевает раннюю специализацию.
- 2) Проведенный анализ литературы показал, что для воспитания выразительности движений применяют хореографию, этюды, различные танцевальные направления, элементы ритмической гимнастики, йогу. Занятия йогой в игровой форме являются эффективным средством развития физических качеств и физической подготовленности. Занятия йогой помогают детям бороться со стрессом, повышают концентрацию внимания, что ведет к улучшению успеваемости в школе. Игровой метод проведения занятий повышает мотивацию и тем самым повышает эффективность занятий.
- 3) Экспериментально установлено положительное влияние разработанной модели физической подготовки на развитие физических качеств и показатели физической подготовленности девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Наблюдаемые положительные изменения связаны с тем, что испытуемые экспериментальной группы занимались по экспериментальной модели.



Проверка эффективности предложенной экспериментальной модели общей физической подготовки девочек 6-7, занимающихся художественной гимнастикой, показывает достоверный уровень ( $p < 0,05$ ) развития физических способностей в экспериментальной группе в тестах:

- «Наклон вперед с фиксацией положения 5 сек (баллы)» - средний показатель гибкости увеличился на 1 балл, что составляет 23,2 % (при  $p < 0,05$ );
- «Прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног (баллы)» - средний показатель гибкости увеличился на 0,8 балла, что составляет 19,5% (при  $p < 0,05$ );
- «Мост на коленях (баллы)» - показатель подвижности позвоночного столба увеличился на 1,3 балла, что составляет 34,6%;
- «Челночный бег 3x10 м (с)» - показатель времени преодоления дистанции уменьшился в среднем на 0,5 секунд, что составляет 5%;
- «Проба Ромберга (баллы)» - показатель увеличился на 1,1 балла, что составляет 25,8 %;
- «Прыжки толчком двух ног через скакалку (баллы)» - средняя величина гибкости увеличилась на 0,9 балла, что 22,2 % (при  $p < 0,05$ ).

Таким образом, следует отметить положительное влияние разработанной модели физической подготовки на развитие двигательных способностей девочек 6-7 лет. Игровые упражнения и хореографические этюды способствуют эффективному развитию уровня общей физической подготовленности, а игровой метод способствует повышению мотивации. Цель исследования достигнута, гипотеза подтверждена.

## Список используемой литературы

1. Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков [Текст] / Г.А. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Асмолов, А.Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Асмолов - М.: Академия, 2012. – 428 с.
3. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека: учеб. пособие - Москва: Советский спорт, 2013. - 336 с.
4. Григорьева, И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног. - Москва , 2016. - 296 с.
5. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений - Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.
6. Дугина, В.В. Терминология в гимнастике: учебное пособие- Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 88 с.
7. Евдокимов, В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / В.И. Евдокимов, О.А. Чурганов. - Москва: Советский спорт, 2010. - 246 с.
8. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Кемерово: КемГУ, 2014. - 110 с.
9. Загrevский, О.И. Гимнастика в 1-4-х классах (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры): мет. рек./О.И. Загrevский, А.И.Загrevская. -Томск: ТГУ, 2009. 62с.
10. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Физическая культура, 2008. - 192 с.
11. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие - Томск: ТГУ, 2013. - 192 с.
12. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт / Б. Кафка, О.

Йеневайн. - Москва: , 2016. - 176 с.

13. Кожухова, Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.– 352 с.

14. Лебедева, Е.Г. Подвижные игры с мячом в игровых видах спорта: учебное пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Г. Лебедева, А.А. Рассказова, М.Г. Куликова. - Электрон. дан. - Вологда: ВоГУ, 2014. - 86 с.

15. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта [Электронный ресурс]: справ. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2009. - 272 с.

16. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики. Учебное пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - Москва, 2016. - 160 с.

17. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Физическая культура, 2007. - 160 с.

18. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 243 с.

19. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160с.

20. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. - Москва: ФЛИНТА, 2012. - 153 с.

21. Приказ Министерства спорта Федерации от 30.10.2015 № 999. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации" (Зарегистрирован 05.04.2016 № 41679).

22. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в

сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие - Москва: Советский спорт, 2011. - 200 с.

23. Сергеев С.А. Детская йога – Москва: Просвещение, 2003-643с.

24. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2014. - 264 с.

25. Теория и методика художественной гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова [и др.]. - Электрон. дан. - Москва, 2014. - 120 с.

26. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М.,ТЦ «Сфера», 2008. – 636 с.

27. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова [и др.]. - Москва, 2015. - 120 с.

28. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. - Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.

29. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Электрон. дан. - Москва: , 2016. - 352 с.

30. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова [и др.]. - Москва, 2014. - 200с.

31. Шиндина, И.В. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.В. Шиндина, Е.А. Шуняева. - Электрон. дан. - Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 203с.

32. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.