

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: «Особенности физической подготовки юных аэробисток»

Студент

А. Р. Дулкина

(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 Дулкиной Адели Рамилевны по теме:

«Особенности физической подготовки юных аэробисток»

В современном мире подрастающее поколение страдает недостатком двигательной активности. В связи с этим, задача современной системы образования, создать условия для оптимальной двигательной активности, социализации, гармонического физического и творческого развития детей и подростков. Аэробика является важнейшей и эффективной здоровьесберегающей технологией, которая направлена не только на развитие физических качеств, но и укрепление здоровья. Спортивная аэробика является достаточно молодым видом спорта.

Занятия аэробикой стимулируют работу практически всех систем организма: сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, способствуют развивая координации и музыкальности, гибкости и пластичности движений. В школе, аэробика используется на уроках физической культуры, во внеурочной деятельности, на дополнительных и секционных занятиях, способствует избавлению от «неуклюжести», «угловатости», излишней застенчивости, а также вызывает положительные мотивации, большой интерес со стороны детей и желание заниматься физическими упражнениями.

Цель исследования: совершенствование методики обучения базовым элементам на начальном этапе подготовки в спортивной аэробике.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной аэробикой.

Предмет исследования: структура и содержание этапа начальной подготовки в спортивной аэробике.

Гипотеза исследования состояла в том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной аэробикой, комплексов, игр и игровых упражнений будет способствовать более успешному освоению базовых движений.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Обзор научно-методической литературы по теории и методике аэробики.....	6
1.1 Характеристика спортивной аэробики	6
1.2 Содержание этапов подготовки в спортивной аэробике...	9
1.3 Физиологические и психологические особенности дошкольного возраста	12
1.4 Структура и содержание этапа начальной подготовки в спортивной аэробике	18
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	27
2.1 Задачи исследования.....	27
2.2 Методы исследования.....	27
2.3 Организация исследования.....	29
Глава 3 результаты исследования и их обсуждение.....	31
3.1 Методика оптимизации этапа начальной подготовки в спортивной аэробике.....	31
3.2 Анализ результатов исследования.....	35
Заключение.....	43
Список используемой литературы.....	45

Введение

В современном мире подрастающее поколение страдает недостатком двигательной активности. Компьютерные игры, общение в социальных сетях, просмотр различных картинок, занимают в жизни детей много времени. В связи с этим, задача современной системы образования, создать условия для оптимальной двигательной активности, социализации, гармонического физического и творческого развития детей и подростков. Аэробика является важнейшей и эффективной здоровьесберегающей технологией, которая направлена не только на развитие физических качеств, но и укрепление здоровья. Занятия аэробикой стимулируют работу практически всех систем организма: сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, способствуют развитию координации и музыкальности, гибкости и пластичности движений. Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Аэробика в оздоровительных фитнес клубах существует как отдельное направление. В школе, аэробика используется на уроках физической культуры, во внеурочной деятельности, на дополнительных и секционных занятиях, способствует избавлению от «неуклюжести», «угловатости», излишней застенчивости, а также вызывает положительные мотивации, большой интерес со стороны детей и желание заниматься физическими упражнениями.

Работа в аэробном режиме положительно влияет на иммунную систему, повышает устойчивость организма к простудным, инфекционным и другим заболеваниям. Спортивная аэробика является достаточно молодым видом спорта. Чемпионаты мира начали регулярно проводиться с 1995 г., а чемпионаты Европы с 2000 г. Как вид спорта аэробика отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью.

Таким образом, занятия аэробикой помогают не только укрепить здоровье наших детей, но и повысить их мотивацию заниматься физической

культурой. Начальный этап подготовки спортсменок по этому направлению является очень важным, именно здесь создается фундамент для дальнейшего роста спортивных результатов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной аэробикой.

Предмет исследования: содержание этапа начальной подготовки в спортивной аэробике.

Цель исследования: совершенствование методики обучения базовым элементам на начальном этапе подготовки в спортивной аэробике.

Гипотеза исследования состояла в том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной аэробикой, комплексов, игр и игровых упражнений будет способствовать более успешному освоению базовых движений в спортивной аэробике.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать содержание общей физической подготовки на разных этапах тренировочного процесса в спортивной аэробике.
- 2) Разработать методику оптимизации физической подготовки на начальном этапе тренировочного процесса юных аэробисток.
- 3) Проверить эффективность разработанной методики в учебно-тренировочном процессе юных аэробисток.

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

Данная методика может быть включена в тренировочный процесс по спортивной аэробике в различных клубах, а также ДЮСШ и СДЮШОР.

Опытно-экспериментальной базой исследования являлась МБУ СШ № 91 города Тольятти.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 3 таблицы, 12 рисунков, списка используемой литературы. Основной текст работы изложен на 48 страницах.

Глава 1 Обзор научно-методической литературы по теории и методике аэробики

1.1 Характеристика спортивной аэробики

Спортивная аэробика является достаточно молодым видом спорта. Чемпионаты мира начали регулярно проводиться с 1995 г., а чемпионаты Европы с 2000 г. За прошедший период времени было проведено более 20 крупнейших соревнований, в которых приняли участие спортсмены из разных стран. Сейчас международная федерация аэробики объединяет спортсменов более чем из 40 стран мира.

Авторы, (А. А. Сомкин, 2001; Е. А. Веревкина, 2004; Е. А. Поздеева, 2006), внесшие вклад в теорию и методику спортивной аэробики, определили следующие направления развития спортивной аэробики: «...увеличение сложности соревновательных программ; внедрение и конструирование новых оригинальных связующих и переходных элементов; повышение виртуозности исполнения технически сложных двигательных действий; включение в композицию моторных актов различной структурной трудности; рост технического и исполнительского мастерства посредством достижения элегантности, пластичности, изящества и высокой виртуозности выполнения движений» [19].

Можно отметить, что наиболее популярна спортивная аэробика в странах Европы. Этот вид отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью. Российские спортсмены занимают лидирующие позиции в мире поэтому специалисты работают над совершенствованием системы подготовки спортивного резерва и повышением спортивного мастерства на всех этапах подготовки, уделяя особое внимание начальному этапу. Т. Бомпа считает: «...что выполнение специфических требований, предъявляемых к уровню подготовленности юных спортсменов на каждом этапе многолетней подготовки, и оценка

учебно-тренировочного процесса базируются на трех основных критериях – оптимальности, своевременности, эффективности и экономичности» [3]. Авторы Крючек Е.С., А.В. Евтух, П.В. Квашук и др. констатируют: «На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации наиболее значима биологическая зрелость морфофункциональных структур, в то время как на этапе высшего спортивного мастерства мера влияния этих факторов на результат спортсмена может составлять не более 10%.» [15].

Спортивная аэробика отличается простотой и доступностью. Соревнования по спортивной аэробике проводятся в пяти категориях (рисунок 1):

- соло женское и мужское,
- смешанные пары,
- трио,
- группы из 5 человек (с любым количественным соотношением мужчин и женщин) [23].

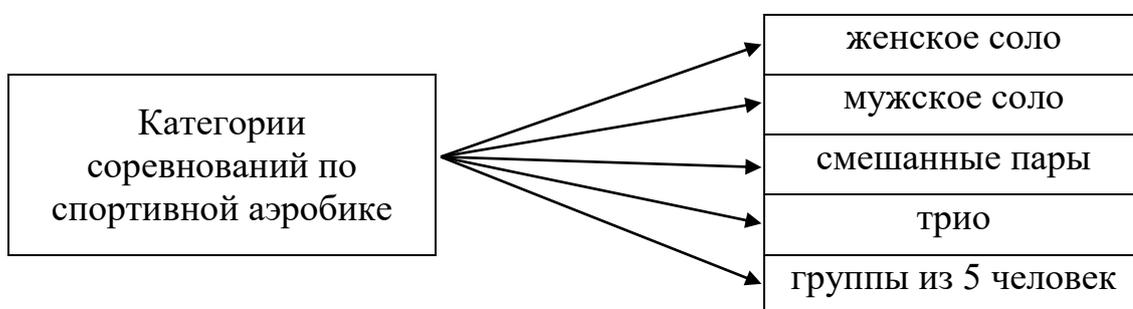


Рисунок 1 – Категории соревнований по спортивной аэробике

Комбинация длится 1 минуту 20 секунд. В композиции должны быть показаны: комплекс из базовых шагов аэробики, десять элементов сложности (в групповых-9), представляющих разные группы (рисунок 2):

- элементы динамической силы,
- статические упоры,

- прыжки,
- гибкость с вариантами [34].



Рисунок 2 – Элементы сложности композиций в спортивной аэробике

В групповых категориях разрешены акробатические поддержки, с некоторыми ограничениями по сложности.

В упражнении оцениваются техника исполнения, артистичность и сложность программы. Исполнение и артистичность оценивается из 10 баллов. Трудность оценивается путем суммирования стоимости всех выполненных элементов и делением суммы на 2 (но для трио и групп есть свои исключения).

За каждое упражнение на соревнованиях выставляются общие оценки:

- А-Артистичность;
- Е-Исполнение;
- D-Сложности.

Сбавки, окончательная оценка и место в соревнованиях должны быть представлены на общее обозрение. После отборочного тура соревнований, каждая участвующая федерация, являющаяся членом ФИЖ, должна получить полную копию результатов, но не детальные результаты [34]. Большое значение в спортивной аэробике уделяется артистичности. В каждой композиции ставится отдельная оценка за артистичность, поэтому в подготовке спортсменов этому уделяется должное внимание. Артистичность - это способность гимнаста (ов), преобразовать содержание использование

всей хореографии и внести вклад в стиль и качество, из хорошо структурированного упражнения в артистическое представление, исполнения, также, как и в выразительность гимнастов [23,34].

Количество участников соревнований с первого чемпионата мира значительно увеличилось с 157 участников до 300. Аэробика включена в программу Универсиады с добавлением танцевальной аэробики и упражнения со степ-платформой без элементов сложности. Таким образом, спортивная аэробика яркий, эффектный, зрелищный вид спорта, который привлекает детей своей зрелищностью, красотой, динамикой и доступностью. С каждым годом этот вид спорта завоевывает большую популярность, а успехи российских спортсменов стимулируют занятия в секциях подрастающего поколения.

1.2 Содержание этапов подготовки в спортивной аэробике

Основная цель подготовки занимающихся спортивной аэробикой состоит в том, что конкретные задачи решаются на каждом этапе подготовки: **этап начальной подготовки** (до года, свыше года) в этот период основное внимание уделяется:

- укреплению здоровья и содействию гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;
- формированию правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонней общей физической подготовке и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- специальной двигательной подготовке – развитие умений ощущать и дифференцировать различные параметры движений;
- начальной технической подготовке – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов и шагов вида спорта спортивная аэробика;

- начальной хореографической подготовке – освоение простейших элементов классического и народного танца;
- начальной музыкально-двигательной подготовке – игры и импровизация под музыку с использованием базовых элементов, шагов и стилей вида спорта спортивная аэробика;
- воспитанию интереса к регулярным занятиям видом спорта спортивная аэробика, воспитанию дисциплинированности, аккуратности и старательности.

На этом этапе осуществляется спортивно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. Зачисляются на этап начальной спортивной специализации по итогам выполнения контрольно-переводных нормативов.

этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение и совершенствование техники спортивной аэробики;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

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.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства формируются группы (группы ВСМ) для достижения максимально возможных спортивных результатов. Главной задачей является поддержания высокого уровня соревновательной готовности [23].

На каждом конкретном этапе решаются конкретные задачи. Физическая подготовка является фундаментом для освоения базовых шагов и базовых элементов спортивной аэробики. Спортивная аэробика построена на основных элементах аэробики – базовых шагах. Большое внимание при

обучении базовым упражнениям уделяется стилю выполнения, имеющего определенные требования. По мере усвоения базовых шагов, происходит объединение их в комбинации и постепенное усложнение. Кроме этого, отдельная оценка на соревнованиях выставляется за артистичность, поэтому работа в этом направлении начинается на начальном этапе. Средства для воспитания выразительности движений должны подбираться в соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста.

1.3 Физиологические и психологические особенности дошкольного возраста

Физическое развитие ребенка – это одна из главных задач физического воспитания в дошкольном возрасте, 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 в будущем уже у взрослого человека.

Физическое развитие в дошкольном возрасте тесно связано с общим развитием организма ребенка именно в период дошкольного детства – с рождения и до 6-7 лет. 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 [1].

Данное направление развития мысли оказалось интересным не только педагогам, но и психологам, и физиологам. Так, П.Я. Гальперин, А.В.

Запорожец, М.П. Голощекина, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева и другие психологи и физиологи, в том числе ученые, посвятившие труды исследованию физиологических и психологических особенностей старшего дошкольного возраста, отмечают тот факт, что умственная деятельность имеет непосредственную взаимосвязь с физической деятельностью [7], [12].

На данный момент неоспорим тот факт, что интенсивная физическая деятельность способствует повышенному кровоснабжению органов и тканей. У детей, которые регулярно занимаются физическими упражнениями развитие функций организма происходит гармонично. Активные дети более ловкие, быстрые, более развиты физически и умственно [10].

В.А. Шишкина 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...» [35].

Рассматривая анатомо-физиологические особенности коры головного мозга, мы констатируем, что центр двигательной активности располагается в непосредственной близости от центра Брока – т.е. центра, отвечающего за речь. Соответственно, те 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 [13], [17], [27].

От качества здоровья ребенка, от его двигательной активности и жизнерадостности напрямую зависит развитие духовной стороны их личности, у ребенка формируются основы мировоззрения и миропонимания, ребенок укрепляет свой интеллект, формирует умение верить в себя и свои способности. Соответственно, 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 [31].

Если рассматривать особенности физического развития в старшем дошкольном возрасте, то следует охарактеризовать его основные параметры для данной возрастной группы.

Старший дошкольный возраст – это возраст от 5 до 7 лет. В период старшего дошкольного детства ребенок продолжает расти в длину. В среднем показатель роста детей 7 лет составляет 113-115 сантиметров. В среднем за период старшего дошкольного возраста ребенок вырастает на 15 см. Вес 6-7-летних детей в среднем составляет 21-22 кг. 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 [1], [13].

У ребенка старшего дошкольного возраста активно идет процесс формирования скелета, его окостенения, развития крупных мышц и мышц, обеспечивающих мелкую моторику, которая, в свою очередь, обеспечивает развитие центральной нервной системы. Соответственно, физическое развитие напрямую связано с совершенствованием нервной деятельности дошкольника, что проявляется в умственной, эмоциональной и физической сферах.

Скелет у детей 5-7 лет продолжает свое формирование, кости и суставы все еще содержат значительное количество хрящевой и соединительной ткани, что обуславливает 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 с правилами и разнообразными движениями, не предполагающие длительной мышечной нагрузки и статического напряжения [1], [17], [20].

Сердечно-сосудистая система дошкольника отличается большими функциональными приспособительными возможностями и жизнеспособностью: сосуды у детей в этом возрасте широкие, с эластичными прочными стенками, что обеспечивает полноценный приток крови к органам и тканям, их рост и развитие, а также эффективное функционирование сердца. Однако нервная регуляция сердца еще несовершенна, поэтому сердце ребенка имеет характеристику легкой возбудимости [21], [27].

К окончанию старшего дошкольного возраста 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 дошкольников, эту специфику следует учитывать. Ноги и руки старших дошкольников становятся более сильными, ловкими, подвижными и выносливыми.

Основным достижением старших дошкольников следует назвать постепенное овладение возможностями своего тела и значительное расширение управления мелкой моторикой. Это итог и процесса созревания мышечной системы и ее нервной регуляции, и закономерный итог работы по развитию мелкой моторики и ее регуляции с помощью рисования, плетения, аппликаций, лепки, вырезания из бумаги и других занятий.

Старшие дошкольники обладают достаточной степенью выносливости, чтобы совершать длительные пешие прогулки, долго бегать, прыгать без сильного утомления, также они способны выполнять сложные и длительные трудовые задания. Развитие мышц ног проявляется в том, что старшие дошкольники овладевают умением прыгать, и могут осуществлять прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, сверху вниз, а также выполнять различные другие движения.

Заметно совершенствование управления мелкой и крупной моторикой

рук, дети могут воспроизводить осознанные, сложные, заранее обусловленные движения, например, при манипуляциях с мячом. Дети 6-7 лет 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 [10].

Координация движений, их точность и ловкость быстро растут, особенно если с детьми планомерно занимаются развитием их физических качеств. Ребенок, который упражняется в лазании, прыжках, беге, ходьбе по шведской скамье с сохранением равновесия, в играх с мячом и других действиях демонстрирует многообразие, целенаправленность движений, у ребенка развивается плавность, точность и лёгкость в движениях.

В старшем дошкольном 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.

Дети в этом возрасте очень любознательны и 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 старшие дошкольники 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.

Старшие дошкольники очень самостоятельны и активны, поэтому для них свойственно и 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. Дети 5-6 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 среднего дошкольного 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 [13].

Двигательная деятельность детей 6-7-лет становится очень разнообразной. Ребенок хорошо выполняет основные движения, знает разные упражнения, игры, в этот период начинается формирование разнообразных способов осуществления двигательной деятельности, которые все в большей степени становятся осознанными.

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. Координационные способности – главный двигатель и инструмент развития мелкой моторики ребенка [10], [31].

Как отмечают психологи П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев и др., исследовавшие вопрос развития психики ребенка и его физической активности, решающим фактором в развитии движений детей является обучение в активной действенной форме при ведущей форме сознания [7], [12].

Физические качества 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 должен таким образом подобрать упражнения, чтобы в процессе обучения движению какой-либо навык не стал ведущим. Так, в старшем дошкольном возрасте важно обращать внимание именно на гармонизацию развития организма ребенка, следовательно, нельзя ставить во главу угла силу, быстроту или координационные способности [14].

Все эти качества жизненно необходимы для правильного роста и развития.

1.4 Структура и содержание начального этапа подготовки юных аэробисток

Начальный отбор, направлен на выявление детей, которые обладают потенциальными способностями к успешному овладению навыками сложно-координационных движений, выполняемых, точно, четко в быстром темпе, что характерно для базовой аэробики. В спортивной аэробике есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на спешность в данном виде спорта. На результативность в спортивной аэробике огромное влияние оказывает телосложение и развитие физических качеств будущих спортсменок-аэробисток [23].

Таблица 1 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная аэробика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1
Примечание: Условные обозначения: 3- значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.	

С учетом специфики вида спорта спортивная аэробика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная аэробика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика.

Различные виды подготовки на начальном этапе спортивной тренировки, четко распределены в процентном соотношении (рисунок 3): общая физическая подготовка, составляет 40-55%; специальная физическая подготовка – 30-40%; техническая подготовка- 7-10%; тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – 4-6%; участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика -4-6% [23].



Рисунок 3 – Виды подготовки на начальном этапе спортивной подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Спортивный год начинается 1 сентября. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (не менее 39 недель в условиях школы и не более 13 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, тренировочных мероприятий и спортивно-оздоровительных лагерей).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивной аэробикой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие индивидуальный отбор.

Важную часть на этом этапе уделяется технической подготовке, то есть разучиванию и закреплению техники выполнения базовых шагов спортивной аэробики:

- бег на месте и в движении, с поворотами и подпрыгиванием;
- приставные и скрестные шаги;
- «джем пик джек», «ланч», «лифт», «скип». На месте и в движении.

Кроме того, большое внимание уделяется основным техническим элементам. Технические элементы распределены на четыре группы сложности и имеют различные коэффициенты сложности.

Разучиваются и закрепляются технически сложно выполняемые элементы спортивной аэробики в определенной последовательности. Основные структурные группы сложности, стоимостью до 0,4 балла.

Группа А, динамическая сила:

- отжимание;
- отжимание, латеральное;
- «хинч» отжимание и т.п.

Группа В, статическая сила:

- упор углом ноги врозь «вне»;
- упор углом ноги врозь «вне» с поворотом на 360° и т.п.

Группа С, прыжки – толчком двумя/одной ногой:

- прыжок с поворотом на 360° градусов;
- прыжок с поворотом на 180° градусов в шпагат и т.п.

Группа D, равновесие и гибкость:

- вертикальный шпагат с опорой о пол;
- из фронтального шпагата с касанием грудью пола, перемахом назад - лечь на живот;
- безопорный вертикальный шпагат и т.п.

Подбор элементов осуществляется тренером в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена. Ведущими требованиями при занятиях спортом в 5-7 лет становятся [11], [23]:

- а) гармоничность развития, которая достигается комплексным характером подбора упражнений;
- б) соотношением предлагаемых нагрузок и темпами роста физического развития ребенка;

- в) соответствие предлагаемых факторов развития и воздействия на него этапу физического и психологического развития ребенка.

Базовая аэробика построена на основных элементах аэробики – базовых шагах. При обучении шагов и связок следует следить за правильностью осанки, мышцы спины, рук, ягодиц, ног должны быть подтянуты. Шаги должны выполняться на мягких, пружинистых коленях, в медленном или в нужном для учащихся темпе. Темп выполнения зависит от уровня подготовленности детей. По мере усвоения базовых шагов, их надо начинать усложнять, составляя из них небольшие легкие комбинации с постепенным переходом к сложным сочетаниям шагов. Количество повторений при обучении может варьироваться. Ниже представлен вариант базовых элементов аэробики [2,15,36].

Базовая связка комплекс (32 счета)

1-й квадрат

1-4 – Марш на месте (руки согнуты в локтях);

5-8 – открытый шаг (open step) (руки согнуты в локтях);

2-й квадрат

1-4 – приставной шаг в сторону (step touch) (хлопок на каждый шаг);

5-8 - мамба (шаги на месте с переступанием, руки согнуты в локтях);

3-й квадрат

1-4 - 2 приставных шага в сторону (2 step touch) (руки согнуты в локтях);

5-8 – V-step (шагать «треугольником») (правая и левая руки вытянуты вперед и выполняют скрестное движение «ножницы»);

4-й квадрат

1-4 – скрестный шаг вправо и влево (grape wine) (руки согнуты в локтях);

5-8 – поднятие колен вверх (knee up) (руки, согнутые в локтях, отводятся назад).

Комбинация на 32 счета разучивается поэтапно, вначале отдельно каждый квадрат, затем соединяется первый со вторым квадратом, то есть связка на 16 счетов повторяется несколько раз, до полного освоения техники.

Таким же образом разучивается третий и четвертый квадрат, только после этого между собой соединяются первая связка на 16 счетов и вторая связка на 16 счетов. После закрепления материала, начинается этап оттачивания техники базовой связки, где выверяются движения и обращается внимание на артистический аспект и выразительность.

Необходимо помнить, что огромное значение в работе с детьми старшего дошкольного возраста имеют методы физического воспитания. По мнению отечественных исследователей, все методы физического воспитания можно разделить на 2 большие группы: это специфические и общепедагогические методы (см. рисунок 4). Особенностью общепедагогических методов можно считать то, что общепедагогические методы можно применять во всех случаях воспитательного и педагогического воздействия, а специфические характерны только для дисциплины физическое воспитание и спорт [16].

Далее методы физического воспитания имеют следующее деление. Общепедагогические методы делятся на [16], [25], [26]:

- 1) Словесные – это методы речевой коммуникации преподавателя и ученика, которые мы можем встретить во множестве других дисциплин. К ним относятся:
 - Описание;
 - беседа;
 - разбор;
 - дидактический рассказ;
 - объяснение;
 - лекция;
 - комментарии и замечания;
 - команды, указания;
 - инструктирование.



Рисунок 4 – Методы физического воспитания по Холодову

2) Наглядные методы – это методы, которые на примере или образце демонстрируют принцип работы физического упражнения (в случае физического воспитания, спортивная деятельность). Это:

- наглядная демонстрация (непосредственная наглядность)
- выполнение упражнения по образцу (опосредованная наглядность)
- направленная прочувствованность движения упражнения.

Все эти методы - залог успеха нормальной социализации ребенка в современном обществе, это фундамент его нормальной жизни в будущем, включение в сферу коммуникации с социумом. Постоянные систематические занятия и высокий уровень общего развития ребенка – это хороший фундамент для полноценной жизни каждого человека.

Помимо общепедагогических методов мы проанализировали специфические методы, относящиеся только к физическому воспитанию.

Специфические методы физического воспитания можно разделить на три категории [9], [16]:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;

- 2) игровой метод;
- 3) соревновательный метод.

Понятие методов строго регламентированного упражнения сводится к вполне логичному обоснованию: базисом этих методов служит строго регламентированное сочетание нагрузок и отдыха в заданной форме с заданным временем с учетом индивидуальных особенностей каждого человека.

Такие упражнения очень удобны, так как их можно объединять в логические связки упражнений, дающих большую эффективность, также при применении этой методики можно, как указывает автор В.С. Кузнецов «строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач» [16]. При выполнении таких упражнений тренер индивидуально отслеживает объемом и интенсивность нагрузок, интервалы отдыха между ними, акцентирует внимание на тех физических качествах организма, которые требуют коррекции. Методы строго регламентированного упражнения могут быть использованы в работе со всеми возрастными категориями. Эффективность применения этого метода зависит от правильного составления программы.

Важное значение в спортивной аэробике имеют координационные способности, от их развития зависит успешность освоения базовых элементов на начальном этапе спортивной подготовки. Степень проявления координационных способностей как совокупности факторов, как указывают исследователи, заключается в проявлении следующих признаков [18], [21]:

- в умении анализировать точность собственных движений;
- в умении анализировать поступающую от анализаторов информацию, особенно ту, которая идет от мышечно-двигательного аппарата;
- в умении быстро и точно выполнять сложные координационные движения;

- в степени развития других физических качеств;
- в сформированности таких личностных качеств, как смелость и решительность – эти качества позволяют ребенку не пропустить порыв к действию;
- в возрасте;
- в общем показателе подготовленности (запасе разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Выводы по главе

Условия современной жизни ставят перед подрастающим поколением высокие требования к уровню работоспособности, творчеству, интеллекту. Для осуществления этих задач очень важно, чтобы дети с раннего возраста были разносторонне развиты и физически подготовлены к современной жизни. К сожалению, современные дети испытывают огромный дефицит движений, двигательной активности. Компьютеры, планшеты, телефоны, телевизоры захватывают внимание детей уже с раннего возраста, не без помощи современных родителей. Поэтому задача взрослых – привить детям любовь к двигательной активности.

Как вид спорта аэробика отличается зрелищностью, динамикой и эстетической привлекательностью. Система занятий фитнес-аэробикой создает возможности для развития личности. На начальном этапе подготовки спортсменок по этому направлению важным является методика обучения на начальном этапе подготовки, учитывающая возрастные особенности дошкольного возраста, так как спортивная аэробика подразумевает раннюю специализацию.

Глава 2 Задачи, методы и организация 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 структуру и содержание этапов подготовки в спортивной аэробике.
- 2) Разработать методику оптимизации начального этапа подготовки юных аэробисток.
- 3) На практике проверить эффективность разработанной методики.

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

современных технологий в работе с детьми дошкольного возраста. Итоги изучения литературных источников положены в основу первой главы нашей работы.

Педагогическое наблюдение. В ходе педагогического наблюдения проводился анализ физического состояния юных аэробисток с целью подбора адекватной нагрузки на тренировочных занятиях. Педагогическое наблюдение необходимо для выявления влияния разработанного комплекса средств на физическую подготовку девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной аэробикой.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился на базе МБУ СШ № 91, в которой дети занимаются в секции спортивной аэробики. В состав экспериментальной группы вошли девочки 6-7 лет, занимающиеся спортивной аэробикой в количестве 12 человек, в контрольной группе девочки такого же возраста в количестве 12 человек. Всего в эксперименте приняли участие 24 девочки группы начальной подготовки по спортивной аэробике. Педагогический эксперимент был организован с целью оптимизации общей физической подготовки юных аэробисток на начальном этапе подготовки при помощи комплекса средств (подвижные игры, йога в игровой форме) , учитывающих возрастные и индивидуальные особенности занимающихся.

В исследовании мы применили тесты:

- бег 30 метров с высокого старта (с),
- челночный бег три отрезка по 10 метров (с),
- прыжок в длину с места (см),
- поднимание туловища за 30 секунд лежа на спине (кол-во),
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во),
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см),
- освоения техники базовых элементов оценивался в баллах.

Техническая подготовка оценивалась по чистоте и четкости выполнения базовых упражнений по пятибалльной системе.

Критерии оценки:

5 баллов – четкие пространственно-силовые параметры моторного акта, чистота линий тела;

4 балла – незначительные отклонения от пространственно-временных и пространственно-силовых характеристик двигательных действий;

3 балла – периодические отступления от пространственно-временных и силовых параметров движений;

2 балла – существенное нарушение структуры базовых элементов;

1 балл – низкий уровень четкости и чистоты выполнения упражнений.

Методы математической статистики. В ходе педагогического исследования полученные результаты подвергли статистической обработке, определяя среднее арифметическое значение (X), стандартное отклонение (δ), t-критерий Стьюдента (t) и процентное соотношение (%) [8], [22], [28].

2.3 Организация исследования

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБУ СШ №.91

На первом этапе с мая 2019 - по май 2020 гг. мы занимались изучением литературных источников по теме исследования. Был определен объект, предмет, гипотеза бакалаврской работы, сформулированы задачи.

На втором этапе с сентября 2020 - по май 2021 года был проведен эксперимент; получены и статистически обработаны результаты тестирования.

Тестирование осуществлялось в сентябре и в мае (интервал 9 месяцев). В эксперименте приняли участие две группы: экспериментальная – группа начальной подготовки 12 юных аэробисток 6-7 лет, занималась с применением комплекса средств включающий подвижные игры и упражнения йоги в игровой форме, и контрольная группа 12 юных

аэробисток начальной подготовки того же возраста, занимающихся по стандартной программе для школ олимпийского резерва.

В эксперименте принимали участие 24 юных аэробистки, по 12 девочек в каждой группе.

В практической работе мы выясняли, какие средства будут более эффективные при обучении базовым элементам спортивной аэробики.

Третий этап длился с июня - 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.

По итогам обобщения полученных результатов мы сформулировали выводы по дипломной работе.

Выводы по главе

По итогам эксперимента было установлено, что эффективное усвоение технических приемов в спортивной аэробике возможно при использовании в учебно-тренировочном процессе девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной аэробикой, основных средств и методов, объединенных в специальную методику обучения базовым движениям, отвечающую возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Результаты начального и контрольного тестирования юных аэробисток, показал, что предложенная методика обучения базовым элементам в спортивной аэробике является более эффективной, по сравнению со стандартной методикой.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Методика оптимизации этапа начальной подготовки в спортивной аэробике

В сложно-координационных видах спорта предусмотрена ранняя специализация. К сожалению, многие педагоги, работающие в спортивных школах с детьми дошкольного возраста, не всегда учитывают особенность этого возраста. Мы понимаем, что если на начальных этапах предъявлять высокие требования к детям, то они «выгорают» перестают получать радость от тренировочного процесса, этим объясняется большой отсев после года занятий в спортивной школе. При разработке нашей экспериментальной методики оптимизации обучения базовым движениям, мы руководствовались определенными принципами дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития [2], [4].

На основании изученного теоретического материала мы разработали программу начального этапа подготовки юных аэробисток с учетом возрастных особенностей старшего дошкольного возраста. При разработке программы учитывали принцип волнообразности развития двигательной функции (принцип «открытых окон»), суть принципа, в том, что наибольший эффект при целенаправленном развитии того или иного двигательного качества можно получить в периоды его наибольшего естественного прироста (сенситивный период) [5], [6].

Особенности тренировочных программ на этапе на начальном этапе подготовки:

- тренировки преимущественно в игровой форме, используя эстафеты, подвижные игры и т.д.
- низкоинтенсивные тренировочные программы, направленные на разностороннее физическое развитие;
- благоприятный период для формирования техники прикладных навыков (бега, прыжков, ловли, метания) и развития физических качеств: гибкости, координации движений, функции равновесия, быстроты;
- использование эргономичного оборудования и модифицированных игровых площадок (в соответствии с морфометрическими показателями детей) [31].

Начальный этап спортивной специализации характеризуется определенными особенностями:

- специализированные тренировки составляет около 20-25 % от всего количества занятий, остальные тренировки – это комплексные занятия с разносторонней подготовкой;

- формирование основы для будущей силовой подготовки спортсменов;
- начальный этап использования умеренного анаэробного тренинга;
- постепенно повышается объем и интенсивность тренировок.

Содержание и структура начального этапа подготовки юных аэробисток состоит из нескольких направлений, которые тесно связаны между собой:

- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения специальной подготовки
- упражнения для разучивания базовых элементов аэробики повышенной сложности;
- прыжковая подготовка;
- акробатическая подготовка;
- хореографическая подготовка;
- формирование динамичной осанки;
- артистическая подготовка [23].

Учитывая все вышеперечисленные факторы для девочек 6-7 лет (старший дошкольный возраст) мы включили в тренировочный процесс 3 вида игр и игровых упражнений (рисунок 5), которые выполнялись в различных вариантах сложности. Предполагалось, что включение в тренировочный процесс детей дошкольного возраста игр и игровых упражнений будет способствовать более быстрому и качественному обучению базовым элементам.

Первая группа включала игры и игровые упражнения, которые развивали творческие способности детей, коммуникативные навыки и групповое взаимодействие. Пример таких игр-упражнений, игра «Повторюшка» [24], [30], [33]. Суть игры состоит в умении импровизировать перед группой. Ребенок выполняет роль ведущего, показывая разнообразные движения (движения желательны не повторять, они должны включать смену

различных исходных положений, смену направления, различный темп выполнения). Целью остальных детей, принимающих участие в игре, как можно точнее воспроизвести движения, которые показывает ведущий. Условия смены ведущего: если ведущий более трех раз повторил одно и то же движение, он передает роль «ведущего», наиболее ловкому и точному игроку. Может быть вариант, когда «ведущим» становятся поочередно все участники игры.

Вторая группа включала игры, развивающие точность движений. Точность движений имеет первостепенное значение для специализации аэробика, техника исполнения элементов оценивается по «точности» воспроизведения базовых элементов аэробике и согласованности действий в команде. В основу второй группы была положена игра «Циферблат» [29], [30]. Дети показывают заданное тренером «время» используя руки, как «часовую» и «минутную» стрелки часов. Игра может проводиться в вертикальном и горизонтальном положении.

Третья группа игр и игровых упражнений способствует развитию ритмичности в выполнении упражнений, развитию двигательной памяти, обогащает двигательный опыт детей. Основу составляет игра «Хлопки». Тренер задает определенный ритм хлопков, и дети должны выполнить набор базовых движений в соответствии с заданным темпом. Этот вид игровых упражнений применяется на этапе совершенствования базовых шагов и элементов, в основной части тренировки.



Рисунок 5 – Структура экспериментальной тренировочной программы

Таким образом, в предложенный нами комплекс были включены три группы игр и игровых упражнений, которые проводились в разных частях тренировочного занятия. Такой подход учитывал особенности дошкольного возраста, в котором игровая деятельность, является основной деятельностью детей. Благодаря этому у детей была высокая мотивация посещения занятий по аэробике. Дети с удовольствием участвовали в играх, предлагали «свои варианты» упражнений, придумывали новые движения.

1.2 Анализ результатов исследования

Тестирование, проведенное в начале и в конце педагогического эксперимента, позволило объективно оценить уровень развития двигательных качеств у юных аэробинок.

Результаты начального тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Тестирование двигательных способностей юных аэробинок в начале педагогического эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	p
	X±m	X±m	
Бег 30 м (с)	7,5±0,3	7,6±0,2	p>0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	11,9±0,3	12±0,4	p>0,05
Прыжок в длину с места (см)	107,4±4,0	108,4±3,4	p>0,05
Поднимание туловища за 30 секунд лежа на спине (кол-во раз)	8,5±1,08	8,7±1,4	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	3,3±1,6	3,8±1,8	p>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	2,6±0,7	2,9±0,7	p>0,05
Техника выполнения базовых движений (баллы)	3,5±0,4	3,4±0,2	p>0,05
Примечание: X - среднее арифметическое значение; m - стандартная ошибка среднего арифметического значения; p - показатель достоверности			

Сравнивая результаты начального тестирования, можно отметить, что отсутствуют статически значимые различия между девочками контрольной и

экспериментальной группами, так как разница показателей не превышает 10%.

И в контрольной, и в экспериментальной группах показатели развития физических качеств имеют низкие значения, что обуславливает необходимость внедрения игр и игровых упражнений различной направленности для повышения уровня развития двигательных способностей у юных аэробисток.

Повторное тестирование по выявлению уровня развития двигательных способностей юных аэробисток проводилось уже в ходе опытно-экспериментальной работы. Цель экспериментальной работы показать динамику результатов уровня развития двигательных способностей у юных аэробисток. Результаты повторного тестирования представлены в таблице 3.

Анализ полученных данных показал, что между испытуемыми этих групп после проведения исследования имеются достоверные различия (при $p < 0,05$).

Таблица 3 – Результаты тестирования двигательных способностей юных аэробисток в конце эксперимента

Тесты	КГ	ЭГ	p
	X±m	X±m	
Бег 30 м (с)	7,2±0,8	6,6±0,2	p<0,05
Челночный бег 3x10 м (с)	11,3±0,2	10,9±0,2	p<0,05
Прыжок в длину с места (см)	112,3±4,0	115,3±1,9	p<0,05
Поднимание туловища за 30 секунд лежа на спине (кол-во раз)	11,8±1,0	13,3±0,6	p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5,0±1,3	6,4±1,2	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	2,8±0,8	3,5±1,0	p<0,05
Техника выполнения базовых движений (баллы)	3,7±0,2	4,1±0,1	p<0,05
Примечание: X - среднее арифметическое значение; m - стандартная ошибка среднего арифметического значения; p - показатель достоверности			

На рисунке 6 представлены результаты теста, оценивающего скоростные способности девочек «Бег 30 м (с)».

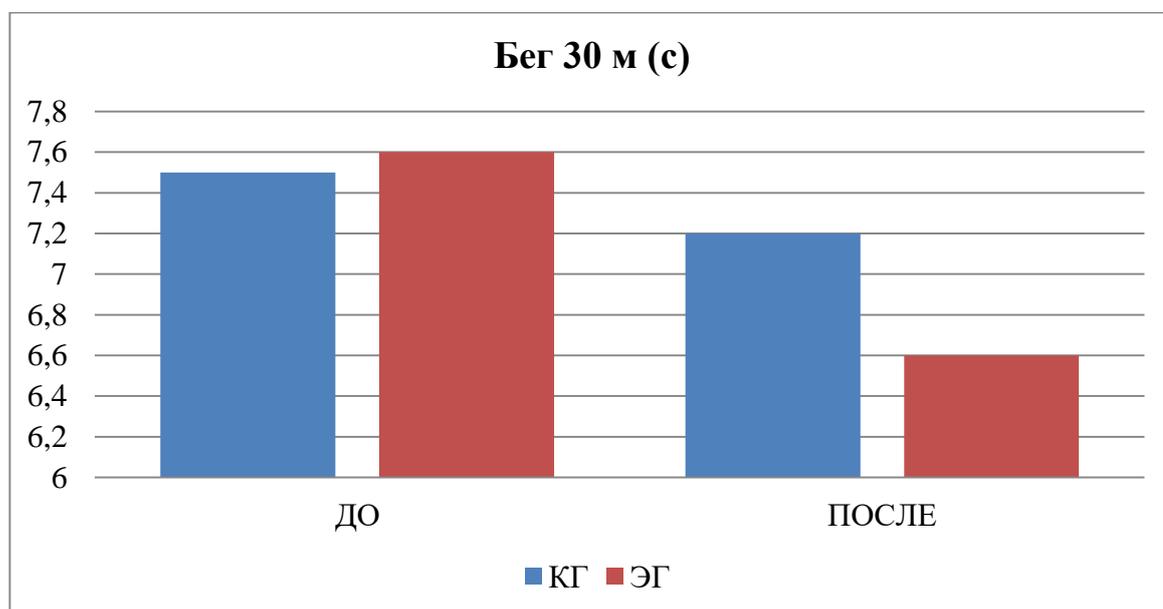


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «Бег 30 м» до и после эксперимента

В конце эксперимента средний показатель в экспериментальной группе уменьшился на 1 с, что составляет 12,8% (при $p < 0,05$), в контрольной группе показатель уменьшился в среднем на 0,3 с, что составляет 4,4% (при $p < 0,05$).

Сравнивая результаты теста «Челночный бег 3x10 м (с)» после внедрения экспериментальной методики в тренировочный процесс юных аэробисток, 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 0,6 с (5,5%), а в экспериментальной группе показатель уменьшился на 1,1 секунд, что составляет 10% (рисунок 7).

Рассмотрим результаты выполнения теста, оценивающего скоростно-силовые способности девочек, «Прыжок в длину с места (см)» (рисунок 8). Сравнивая результаты двух групп, контрольной и экспериментальной, после

внедрения экспериментальной программы, приходим к выводу, что показатели выполнения теста достоверно улучшились (при $p < 0,05$).

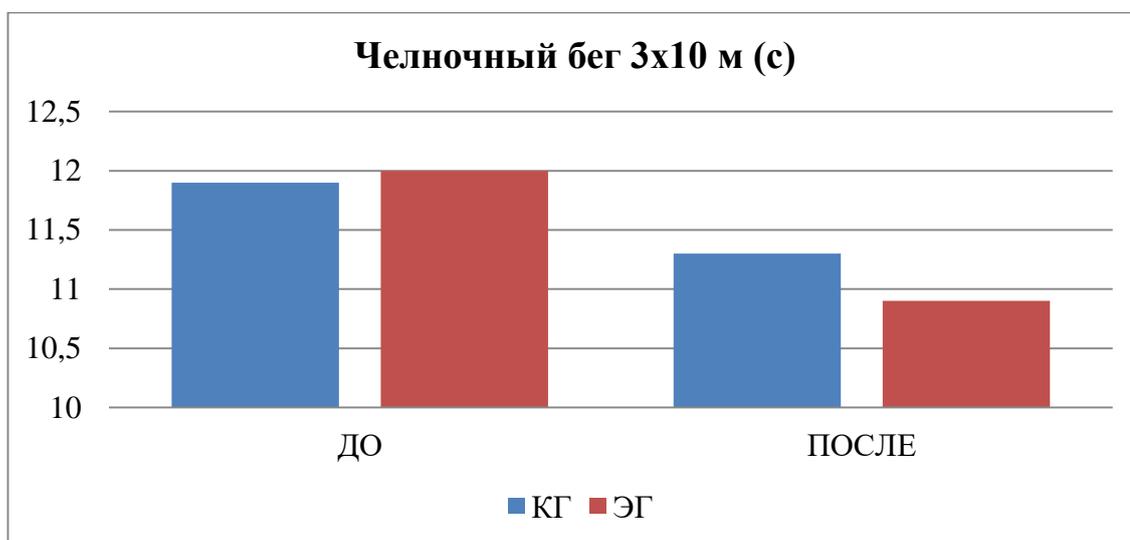


Рисунок 7 – Динамика показателей теста «Челночный бег 3x10 м» до и после эксперимента

Так в экспериментальной группе длина прыжка увеличилась на 6,9 см, что составило 4,3%, а в контрольной группе показатель увеличился на 4,9 см, что составило 3%.

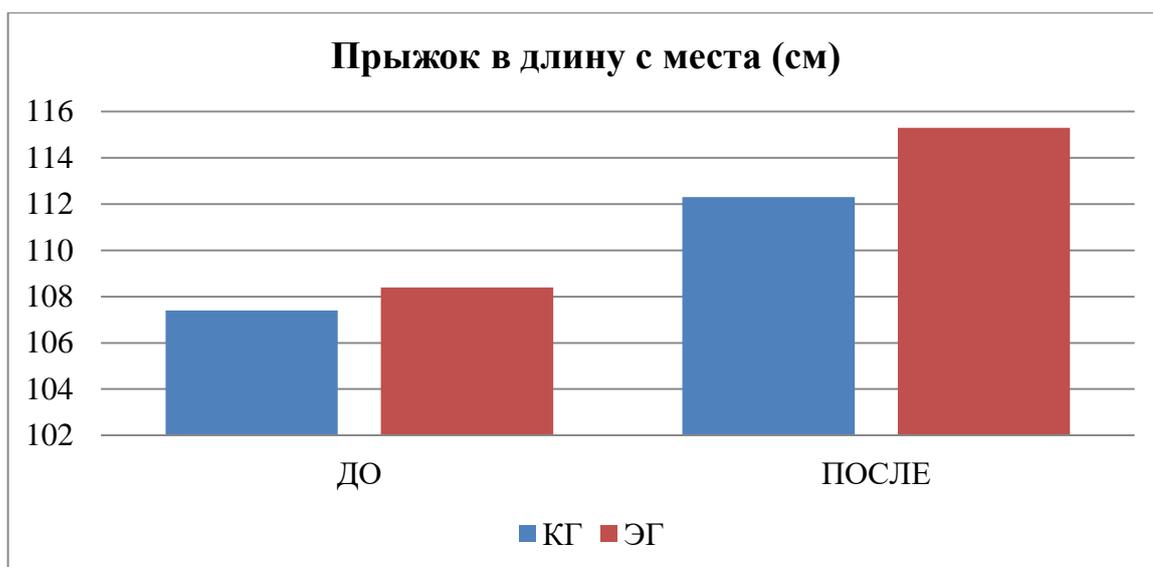


Рисунок 8 – Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места» до и после эксперимента

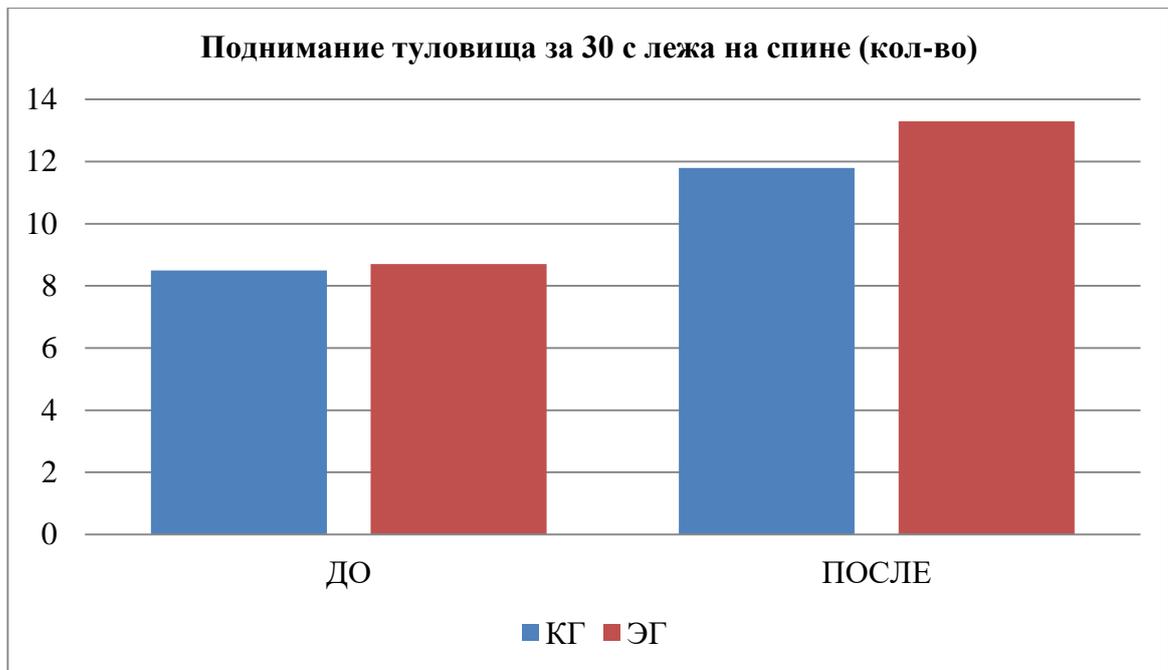


Рисунок 9 – Динамика показателей теста «Поднимание туловища за 30 с лежа на спине» до и после эксперимента

На рисунке 9 представлены результаты теста «Поднимание туловища за 30 секунд лежа на спине». В этом тесте в конце эксперимента средний показатель (количество раз) в экспериментальной группе увеличился на 4,6 раза, что составляет 52,2 % (при $p < 0,05$), в контрольной группе показатель увеличился на 3,3 раза, что составляет 38,8 % (при $p < 0,05$).

Результат теста, оценивающего силовые способности, «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», которые представлены на рисунке 10. Сравнивая результаты теста в двух группах, контрольной и экспериментальной, в конце эксперимента, мы установили, что средний показатель достоверно изменился (при $p < 0,05$).

В экспериментальной группе количество отжиманий в среднем увеличилось на 2,6 раз, что составляет 68,4 %, по сравнению с контрольной группой, результаты которой так же изменились, в среднем на 1,7 раз, что составляет примерно 51,5 %.

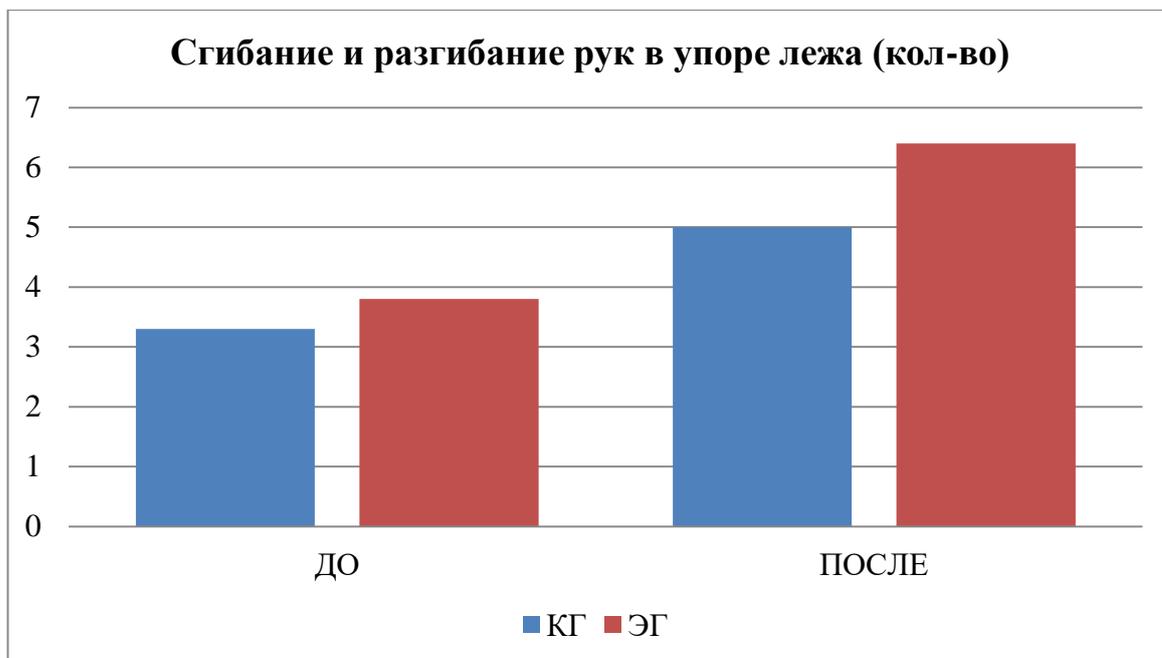


Рисунок 10 – Динамика показателей теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» до и после эксперимента

Анализируя результаты теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)», представленных на рисунке 11, в начале и конце эксперимента наблюдаем положительную динамику, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

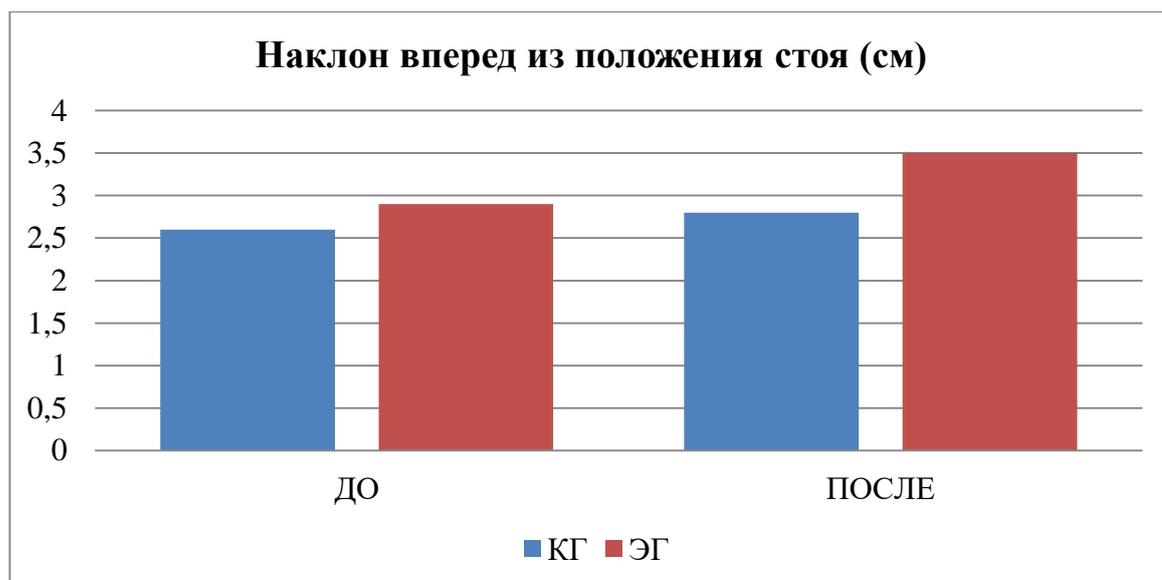


Рисунок 11 – Динамика показателей теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке» до и после эксперимента

На рисунке видно, что средняя величина гибкости аэробисток экспериментальной группы достоверно увеличилась на 20,6 % (при $p < 0,05$). В контрольной группе отмечается незначительное изменение показателей теста, средняя величина к концу эксперимента увеличилась на 7,6 % (при $p > 0,05$).

При проведении повторного тестирования в конце эксперимента наиболее важный результат был получен нами в тесте «Техника выполнения базовых движений», оценивающем техническую подготовленность юных аэробисток.

По завершению эксперимента повторное тестирование выявило, что за период эксперимента произошли достоверные изменения ($P < 0,05$) как в экспериментальной, так и в контрольной группах (рисунок 12). Темп прироста в показателях экспериментальной группы составил 18,6 % - показатель технической подготовленности вырос на 0,6 балла, прирост показателей контрольной составил 5,5 % - результат улучшился на 0,2 балла.

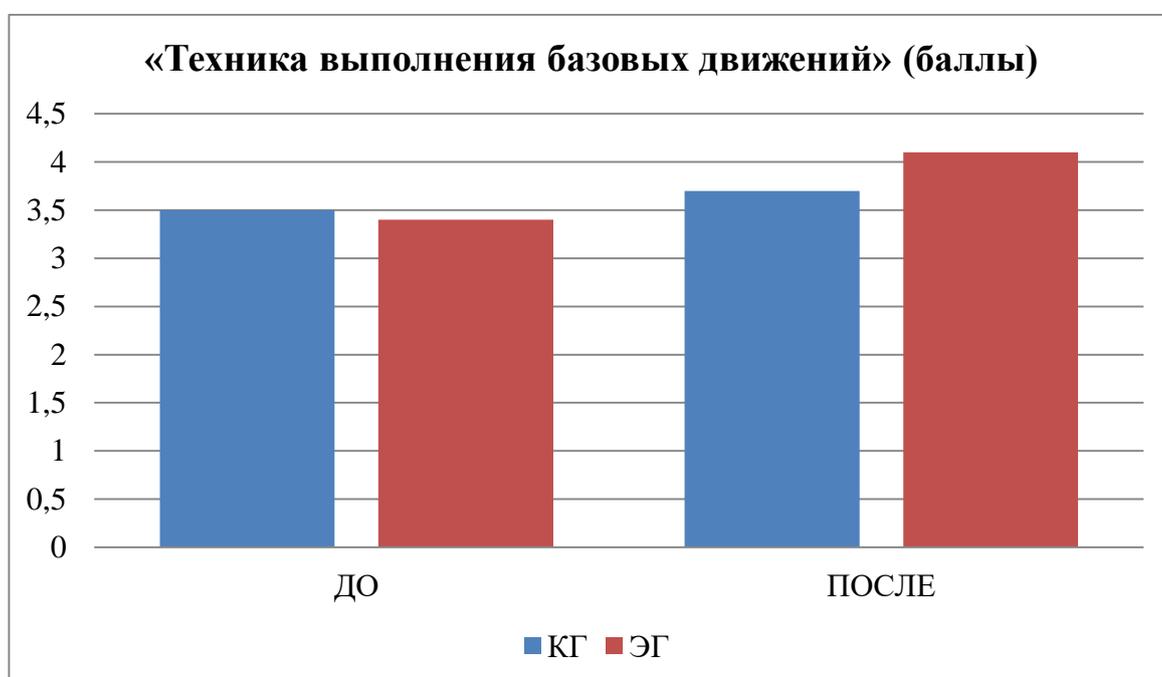


Рисунок 12 – Динамика показателей теста «Техника выполнения базовых движений» до и после эксперимента

Выводы по главе

Прирост результатов произошел по показателям общей физической и технической подготовленности девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной аэробикой, на основании этого мы можем сделать вывод, что включение и использование в тренировочном процессе аэробисток специальных комплексов игр и игровых упражнений, способствовало повышению результатов тестирования испытуемых экспериментальной группы положительным образом.

Таким образом, в результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что специальная методика обучения базовым движениям с использованием игр и игровых упражнений будет способствовать более эффективному усвоению технических приемов в спортивной аэробике.

Заключение

В заключение проведенной исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

1. На основании изученных нами литературных источников мы были предложены методические приемы, применяемые при развитии и совершенствовании двигательных способностей в видах спорта, характеризующихся высокой динамичностью, координационной сложностью двигательных действий и технических элементов. Это способствовало развитию физической подготовленности.

2. Мы выявили, что если в начале педагогического эксперимента результаты тестирования спортсменов экспериментальных и контрольных групп не имели статистических различий, то по завершению эксперимента – первые по всем показателям физической и технической подготовленности превосходили вторых. Анализ результатов общей физической и технической подготовленности юных аэробисток показал, что включение в тренировочный процесс игр и игровых упражнений способствовало более успешному усвоению базовых элементов аэробики.

Проверка эффективности предложенной методики обучения базовым движениям показывает достоверный уровень ($p < 0,05$) развития двигательных способностей и технической подготовленности в экспериментальной группе в тестах:

- «Бег 30 м (с)» - средний показатель уменьшился на 1 с, что составляет 12,8 % (при $p < 0,05$);
- «Челночный бег 3x10 м (с)» - показатель уменьшился в среднем на 1,1 секунд, что составляет 10 %;
- «Прыжок в длину с места (см)» - длина прыжка в среднем увеличилась на 6,9 см, что составило 4,3 %;
- «Поднимание туловища за 30 секунд лежа на спине (кол-во раз)» - показатель увеличился на 4,6 раза, что составляет 52,2 %;

- «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)» - количество сгибаний рук в среднем увеличилось на 2,6 раз, что составляет 68,4 %;
- «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)» - средняя величина гибкости аэробисток экспериментальной группы достоверно увеличилась на 20,6 % (при $p < 0,05$);
- «Техника выполнения базовых движений (баллы)» - темп прироста в показателях составил 18,6 % - показатель технической подготовленности вырос на 0,6 балла.

На основании результатов проведенного эксперимента подтверждена гипотеза о том, что методика обучения базовым движениям, включающая игры и игровые упражнения будет способствовать более эффективному усвоению технических приемов в спортивной аэробике.

Список используемой литературы

1. Баёва, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста : учебное пособие / Н. А. Баёва, О. В. Погадаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 56 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS.
2. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL
3. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли.— М. : Спорт, 2016. — 384 с.
4. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. - М.: Владоспресс, 2001. – 105 с.
5. Бумарскова Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости: учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников – М.: Провсещение, 2001г. 120с.
7. Гальперин И.Р. Избранные труды. – М.: Высшая школа, 2005. – 256 с.
8. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 283 с.
9. Дегтярева, Д. И. Оптимизация функционального состояния юных спортсменов- танцоров посредством занятий фитнес-аэробикой : учебно-методическое пособие / Д. И. Дегтярева, Е. В. Чурюмова. — Волгоград :

ВГАФК, 2019. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL

10. Демидова, И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников / И. В. Демидова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 9 (299). — С. 186-188с.

11. Джалилов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (на примере легкой атлетики) : учебно-методическое пособие / А. А. Джалилов, Н. Н. Назаренко. — Тольятти : ТГУ, 2016. — 155 с. — ISBN 978-5-8259-0968-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL

12. Запорожец, А.В. условия и движущие причины психического развития ребенка / Хрестоматия по возрастной психологии. М., 1994. С.23-26

13. Зубарева, Е. В. Возрастная морфология: лекционный курс : учебное пособие / Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 168 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL

14. Копейкина, Т. Е. Организация оздоровительной физической культуры для детей дошкольного возраста : учебное пособие / Т. Е. Копейкина. — Архангельск : САФУ, 2019. — 102 с. — ISBN 978-5-261-01424-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система

15. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . - М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. - 64с.

16. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2016. –13-ое изд. – С.67-70.

17. Курепина, М.М. Анатомия человека / М.М. Курепина. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 384 с.

18. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. – 2005г.

19. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
20. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Миллер. - Москва : Человек, 2015. - 183 с.
21. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. - Кишинёв : Штиинца, 1984. - 140 с.
22. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов : монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник Н. Раевская. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 324 с.
23. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
24. Семенихин Д.В.Фитнес. Гид по жизни Д.В.Семенихин – ИД СК-С, 2013г. -288с.
25. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.А. Савельева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2014.— 148 с.
26. Спорт и движение: Энди Стил – Санкт-Петербург, Арт-Родник 2008г.-176с.
27. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. Я.М. Коца.- М.: Физкультура и спорт, 2015.- 3-ое изд перераб. и доп. - 240 с.
28. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учеб.пособие/ под ред. проф. М.П. Шестакова и проф. Г.И. Попова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 278 с.
29. Стретчинг как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников/ Жердева С.Е., Ильина Г.В.// VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный

форум» - 2015. [Электронный ресурс]

30. Стретчинг для здоровья суставов: Фан Чжиюн – Москва, 2004г.- 224 с.

31. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов /И.И.Малоземова; Урал.гос.пед.ун-т – Электрон.дан.- Екатеринбург:[б.и.], 2018.- 93с.

32. Фит-йога 15 минут в день: Синтия Вейдер – Москва, Феникс, Неоглори, 2009 г.- 64 с.

33. Фитнес для мозга, или как стать умнее. Дениэл Дж. Эймен Санкт-Петербург, АСТ 2010 г. – 416 с.

34. Фитнес - аэробика . Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с

35. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. — Мозырь: Белый Ветер, 2014 — 133 с.

36. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2005. - 100 с.