

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)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Повышение уровня физической подготовленности девочек младших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности.

Обучающийся

М.М. Румянцева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.пед.н., доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Марии Максимовны Румянцевой по теме: Повышение уровня физической подготовленности девочек младших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности.

Приоритетными задачами государственной политики в нашей стране всегда стоят вопросы здоровья подрастающего поколения, физического воспитания, физической подготовки. Данная работа посвящена изучению актуальной проблемы, улучшения двигательных способностей девочек начальной школы средствами физической рекреации.

Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что использование средств физической рекреации при организации занятий по художественной гимнастике девочек 7-8 лет будет способствовать эффективному развитию двигательных способностей.

Для решения данной проблемы автором были разработаны комплексы упражнений с использованием средств физической рекреации, направленные на развитие и совершенствование двигательных способностей юных гимнасток, которые применялись в учебно-тренировочной деятельности.

Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили обосновать использование средств физической рекреации для развития и совершенствования физических способностей юных гимнасток 7-8 лет.

Бакалаврская работа состоит из 47 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 3 таблицы, 8 рисунков.

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение..... | 4 |
| Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования | 7 |
| 1.1 Характеристика возрастных особенностей детей младшего школьного возраста | 7 |
| 1.2 Средства художественной гимнастики | 10 |
| Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования..... | 22 |
| 2.1 Цель и задачи исследования..... | 22 |
| 2.2 Методы исследования..... | 22 |
| 2.3 Организация исследования..... | 28 |
| Глава 3 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования... | 31 |
| 3.1 Результаты констатирующего эксперимента..... | 31 |
| 3.2 Содержание занятий экспериментальной группы | 32 |
| 3.3 Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования..... | 35 |
| Заключение..... | 42 |
| Список используемой литературы..... | 44 |

Введение

Актуальность исследования. Приоритетными задачами государственной политики в нашей стране всегда стоят вопросы здоровья подрастающего поколения, физического воспитания, физической подготовки. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, наряду с учебной, обязательной формой организации образовательного процесса начального школьного возраста, в том числе по предмету «Физическая культура», является внеурочная деятельность. Во внеурочной деятельности необходимо уделять больше внимания увеличению двигательной активности учащихся, основам здорового образа жизни, способствовать развитию двигательных способностей, повышению уровня физической подготовленности [3].

Девочек начальной школы привлекают виды спорта, связанные с искусством, такие как художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика, аэробика, фигурное катание. В основном это виды спорта сложно-координационные, их особенность состоит в ранней специализации и отборе. Это означает, что отбор в секции по этим видам спорта начинается с 5-6 летнего возраста, иногда и раньше. К девочкам, участвующим в спортивном отборе предъявляют высокие требования, наследственность, телосложение, длинные конечности, гибкость, ловкость.

Художественная гимнастика — это сложно-координационный вид спорта, максимальный результат девушки показывают уже в 17-20 лет, это спорт молодых. После завершения спортивной карьеры, молодые гимнастки могут продолжить свой профессиональный рост в других направлениях, например, в таких, как набирающих обороты на современном этапе фитнес.

Занятия спортом с раннего возраста часто приводит к большому отсеву

юных спортсменок на начальном этапе подготовки.

В литературных источниках 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 способностей спортсменок, закладывать основы техники владения предметами, что является важнейшим условием обеспечения дальнейшего роста их результатов в многолетней соревновательной практике» [25], [27].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования – средства общей физической и специальной подготовки в художественной гимнастике.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработанный комплекс средств общей физической и специальной подготовки юных гимнасток 7-8 лет будет способствовать эффективному развитию двигательных способностей.

Цель исследования: улучшение показателей развития двигательных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся в отделении художественной гимнастики.

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

- 1) Выявить уровень развития двигательных способностей юных гимнасток, занимающихся в отделении художественной гимнастики.
- 2) Подобрать и внедрить в тренировочный процесс юных гимнасток комплекс средств общей и специальной физической подготовки, используя нетрадиционные средства гимнастики.
- 3) Экспериментальным путем определить влияние разработанных

средств на уровень развития двигательных способностей юных гимнасток 7-8 лет.

Новизна работы: разработан комплекс средств художественной гимнастики, включающий упражнения йоги в игровой форме и эстафеты с гимнастическими предметами, который учитывает возрастные, индивидуальные, личностные особенности.

Теоретическая значимость исследования: Совершенствование средств 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.

Практическая значимость: результаты проведенного исследования могут быть внедрены в практику подготовки юных спортсменок 6-7 лет.

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

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 3 таблицы, 8 рисунков, списка используемой литературы. Основной текст работы изложен на 47 страницах.

Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 Характеристика возрастных особенностей детей младшего школьного возраста

Из возрастной периодизации Д. Б. Эльконина следует, что младший школьный возраст – 7–11 лет (1–4 классы общеобразовательной школы). Ведущей в этот период становится учебно-познавательная деятельность; ее объектом – начало наук; развивается, преимущественно интеллектуально-познавательная сфера психики. К новообразованиям относится произвольность, т. е. возможность управлять своими действиями. Появляется внутренний план этих действий, самоконтроль и рефлексия, то есть способность размышлять [33].

В функциях нервной системы преобладают процессы возбуждения над процессами торможения. Сила нервных процессов младших школьников относительно невелика. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных монотонных и длительных раздражителей. Это необходимо учитывать при организации тренировочных занятий с девочками 7-8 лет, методика предусматривает обязательное включение игровых упражнений, которые вызывают интерес детей. Внутреннее (особенно запаздывающее) торможение еще не устойчиво [8].

Объем внимания детей в начале младшего школьного возраста (6–7 лет) обычно узок: они одновременно могут воспринимать одно – два движения или одно – два не связанных между собой элемента движений. Однако постепенно способность к запоминанию движений у детей растет от 7 до 12 лет. В этот период жизни некоторые дети (двигательно - одаренные) легко овладевают движениями технически сложных форм, так как уже в 7–8 лет высшая нервная система имеет достаточно высокую степень развития. В начале младшего школьного возраста внимание ребят часто переключается

на всевозможные второстепенные объекты и фрагменты двигательных действий. Рассеянность нередко оказывается отсутствием привычки внимательно смотреть и слушать или следствием переутомления, при этом условно-рефлекторные связи у детей младшего школьного возраста, отличаясь значительной прочностью, очень трудно поддаются переделке [10].

Для общего психофизиологического развития детей данного возраста, характерно меняется отношение к движениям. Интерес к двигательному процессу, выполнению движений, меняется, и ребенок нацеливает свое внимание на результат, правильное, красивое повторение движения. С каждым годом движения становятся все более точными, координированными (согласованными), пластичными [1].

Младший школьный возраст также имеет определенные анатомо-физиологические особенности (хрупкость организма, быстрая утомляемость).

Научные исследования показывают, что это период равномерного, но достаточно интенсивного развития организма младшего школьника, это относится и к развитию его опорно-двигательного аппарата. Суставы детей этого возраста очень подвижны. Связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, в связи с этим позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8–9 лет. Особенно подвижными участками позвоночника являются его шейный и поясничный отделы [8].

Направленный рост подвижности во всех основных суставах, в частности плечевого пояса и рук. Этот возраст благоприятен для развития скоростных и координационных способностей.

Увеличивается в этот период мышечная масса ребенка. Строение мышц детей заметно отличается от строения мышц у взрослых. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белков и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. Мышцы детей эластичны,

при сокращении они сильнее укорачиваются, а при расслаблении больше удлиняются. Нужно иметь в виду, что мышечный аппарат у детей развивается неравномерно: более быстрыми темпами развиваются крупные мышцы, затем развивают малые мышцы, и только затем мелкие. В этом состоит причина того, что дети младшего школьного возраста плохо выполняют задания, подразумевающие точные физические действия, сложно даются «тонкие» движения. Дифференцирование мышечных ощущений начинается к десяти годам, а некоторые по технике сложные упражнения становятся для них даже более доступными, чем для взрослых. Совершенствование координации между зрительным контролем и правильными мышечными ощущениями при выполнении движений – одно из новообразований этого периода детства [2], [10].

У детей младшего школьного возраста мышцы участвующие в дыхании развиты слабо. Поэтому в этом возрасте очень полезно увеличивать двигательную активность за счет включения в двигательную деятельность большого количества подвижных игр. Детский организм отличается от взрослого организма высоким уровнем обмена веществ, чем младше возраст ребенка, тем выше обмен веществ. Возрастные изменения сердечно-сосудистого аппарата от 7–11 лет характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Это одна из существенных причин относительно низкого артериального давления в 7–8-летнем возрасте [16].

У детей этого возраста наблюдается низкая статическая выносливость мышц, а это тесно связано с формированием правильной осанки у детей этого возраста. В этом возрасте любые занятия физическими упражнениями должны быть направлены на формирование крупных мышечных групп туловища (особенно спины). Это является профилактическим средством, которое предупреждает различные нарушения осанки. С раннего возраста

необходимо формировать представления о правильной осанке, необходимых мышечных ощущениях положения тела. Дети должны знать, причины возникновения нарушений осанки [8], [10].

У детей 7–8 лет происходит интенсивный рост темпа движений. У мальчиков более прогрессивное его увеличение, чем у девочек. Ученые Ж. К. Холодов и В. С. Кузнецов установили следующее, что «...для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время ребенок 7–10 лет в сутки совершает от 12–16 тысяч движений. Естественная суточная активность девочек на 16–30% ниже, чем у мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания» [20].

Двигательная деятельность имеет нормы в каждой возрастной группе. У детей начальной школы норма составляет 16-18 часов в неделю. Активная двигательная деятельность детей способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает обменные процессы в организме. Кроме этого двигательная деятельность, оптимизирует естественный процесс становления организма и создает благоприятные условия для функционирования всех его систем [10].

1.2 Средства художественной гимнастики

Художественная гимнастика, как вид спорта очень близка к искусству, но в тоже время развивается в соответствии с закономерностями спорта. С самого детства многих девочек привлекают виды спорта, связанные с искусством, которые объединяют в себе красоту, гармонию, артистичность и

в тоже время соревновательный компонент. К таким видам спорта относятся художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика, аэробика, фигурное катание. В основном это виды спорта сложно-координационные, их особенность состоит в ранней специализации и отборе. Это означает, что отбор в секции по этим видам спорта начинается с 5-6 летнего возраста, иногда и раньше. К девочкам, участвующим в спортивном отборе предъявляют высокие требования, наследственность, телосложение, длинные конечности, гибкость, ловкость. «С середины XX века были высказаны аргументированные доводы в пользу занятий отдельными видами спорта в дошкольном возрасте. Ряд авторов, такие как И.А. Кравчук, В.П. Назаров, В.П. Лукьяненко, Б.А. Ашмарин, И.О. Тупицин, В.К. Бальсевич, И.М. Туревский, считают, что более благоприятные биологические предпосылки для формирования определенных двигательных навыков имеют дети 8-9 лет. Разночтения в суждениях о начальном возрасте определяются и тем, что одни имеют в виду начальный возраст ранней спортивной специализации, а другие начальный возраст предварительной спортивной подготовки» [22],[24].

О готовности девочек четырех и пяти лет к обучению и функциональному совершенствованию, говорит в своих работах Е.А. Земсков: «многолетние наблюдения за группами художественной гимнастики убедили в реальной возможности работать с детьми 4-5 лет. Девочки готовы к обучению и функциональному совершенствованию с помощью специфических средств художественной гимнастики. Однако очень важным является определение оптимальных сроков начала ввода узкой специализации. Сокращение сроков предварительной подготовки имеет особенно неблагоприятные последствия, поскольку только на базе разносторонней общей физической подготовленности могут быть достигнуты стабильные и долговременные успехи в дальнейшей работе» [9].

Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике имеют

огромное разнообразие. Все средства объединены в многолетний круглогодичный, специально организованный процесс на базе спортивных школ. Спортивная подготовка в художественной гимнастике включает в себя определенные компоненты: физическую подготовку; техническую подготовку; психологическую подготовку; тактическую подготовку; теоретическую подготовку; соревновательную подготовку. Каждый из компонентов делится на подвиды:

физическая подготовка подразделяется на - общефизическую, специально-физическую, специально-двигательную, функциональную, реабилитационно-восстановительную;

- техническая подготовка подразделяется на – беспредметную, предметную, хореографическую, музыкально-двигательную, композиционно-исполнительскую;
- психологическая подготовка подразделяется на – базовую, подготовку к тренировкам, подготовку к соревнованиям;
- тактическая подготовка подразделяется на – индивидуальную, групповую, командную;
- теоретическая подготовка подразделяется на - теоретические знания в процессе практических занятий и самостоятельная подготовка;
- соревновательная подготовка подразделяется на – соревновательную, модельные тренировки, прикидки [26], [30], [31], [32].

Каждый компонент подготовки имеет свою направленность, например, общая физическая подготовка, направлена на повышение дееспособности занимающихся, то есть развитие двигательных способностей в соответствии с сенситивными периодами развития детей. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств, по мнению С.А.Кувшинниковой (1983 г.) к которым относятся: гибкость

активная, прыгучесть, скоростно-силовые качества, специальная прыжковая выносливость, общая ловкость, функция равновесия, быстрота, сила мышц ног, гибкость пассивная. Функциональная подготовленность означает постепенную подготовку гимнасток к большим объемам и высокой интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Реабилитационно-восстановительная направленность физической подготовки подразумевает направление работы по профилактике неблагоприятных последствий и восстановление после специфических спортивных нагрузок [12], [18]. Направления спортивной подготовки и средства художественной гимнастики подробно представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Направления спортивной подготовки и средства в художественной гимнастике на начальном этапе

| Направление подготовки | Подвиды подготовки | Средства |
|------------------------|-----------------------------------|--|
| Физическая | Общая физическая подготовка | Увеличение арсенала разнообразных движений из других видов спорта, танцевальных движений |
| | Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития специальных двигательных кондиций. Упражнения йоги, эстафеты с предметами |
| | Специально-двигательная | Упражнения с предметами разной формы, упражнения микромоторики и макромоторики |
| | Функциональная | Кроссовая подготовка, упражнения для координационной выносливости |
| | Реабилитационно-восстановительная | Упражнения для расслабления, снятия психо-эмоционального напряжения |
| Техническая | Беспредметная | Упражнения на точность воспроизведения, умение выполнять движения различными частями тела в разном ритме |
| | Предметная | Упражнения с предметами в разных плоскостях и с разной амплитудой |
| | Хореографическая | упражнения классической хореографии, историко-бытовых, народных и современных танцев |
| | Музыкально-двигательная | Упражнения на развитие музыкальности, выразительности движений |

Все упражнения спортивной подготовки в художественной гимнастике условно можно разделить на три вида: основные (соревновательные), вспомогательные, упражнения, которые используются в тренировочном

процессе и восстановительные упражнения. Основные средства — это упражнения, из которых состоят соревновательные программы (композиции) с предметами [27]. Вспомогательные средства — это упражнения тренировочного процесса, решающие все многообразие поставленных задач. Восстановительные мероприятия включают педагогические, психологические, гигиенические и физиотерапевтические средства. Огромное значение восстановительные мероприятия играют на этапах высшего спортивного мастерства, но и на начальном этапе их необходимо применять, так как это часть целого учебно-тренировочного процесса. Согласно представленному выше разделению средств на три группы подробнее изложим содержание каждой из них [27].

Основной тип средств подразделяется на упражнения без предметов и с предметами. К упражнениям без предмета относятся: различные виды равновесий; наклоны; повороты; прыжки (открытые, закрытые, перекидные и т.п.); волны (прямые, боковые); взмахи; акробатические элементы, различные танцевальные шаги, бег (в различных направлениях, по разным траекториям); танцевальные дорожки; упражнения в партере.

К группе упражнений с предметами относятся: броски и ловля предметов; переброски; отбивы мяча, скакалки; перехваты; передачи; перекаты; вращения, «обкрутки», вертушки, «выкруты»; круги, спирали, мельницы, змейки; элементы входом и прыжком через предметы.

Вспомогательные средства подразделяются на упражнения спортивные, танцевальные и музыкально-двигательные. К спортивным упражнениям относятся: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные, акробатические, упражнения ОФП (общей физической подготовки), упражнения СФП (специальной физической подготовки). К танцевальным упражнениям относятся: элементы народных танцев, элементы историко-бытовых танцев, элементы бально-спортивных танцев, элементы современных танцевальных направлений, элементы

фитнес-направлений. К музыкально-двигательным упражнениям относятся: изучение музыкальной грамоты, изучение ритмического рисунка различных произведений, музыкально-двигательные задания на восприятие характера музыкального произведения, творческие задания и музыкальные игры.

Восстановительные средства подразделяются на педагогические, психологические, гигиенические и физиотерапевтические мероприятия. К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное чередование различных видов деятельности, нагрузок и отдыха, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, коррекционные упражнения. К психологическим средствам относятся: положительный эмоциональный фон в процессе тренировок, создание в беседах значимых мотивов, благоприятных отношений, упражнения, направленные на саморегуляцию, идеомоторные упражнения, психорегулирующие тренировки, совместное проведение мероприятий вне тренировочной деятельности. К гигиеническим средствам восстановления относятся: рациональный режим дня, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры. К физиотерапевтическим средствам восстановления относятся: разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны и т.п. [31], [32].

Тема нашей квалификационной работы рассматривает начальный этап подготовки юных гимнасток, поэтому мы рассмотрим более детально этот этап и средства, начального этапа. Начальному этапу подготовки в спорте посвятила свои работы Е.Н. Медведева, в них подчеркивается: «этап начальной подготовки охватывает, как правило, период первых двух лет пребывания девочек в спортивной школе. Цель раннего обучения состоит в том, чтобы научить детей разнообразным двигательным действиям, обеспечивающим уверенное и эффективное выполнение элементов техники. Это может быть обеспечено с помощью общей физической, технической, теоретической и психологической подготовки девочек. Эффективная система

подготовки на данном этапе во многом определяет успех многолетней тренировки. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства и использовать так называемые сензитивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, которая хотя и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов гимнасток» [17]. Для художественной гимнастики, как для вида спорта огромное значение имеют двигательные-координационные способности. П.К. Петров определяет двигательные-координационные способности, как «способности человека целесообразно координировать движения при построении и воспроизведении двигательных действий, а также способности перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключения на иное действие, в соответствии с требованиями меняющихся условий» [20]. И.А. Винер-Усманова понимает под координационными способностями «свойства индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия» [26]. В работах специалиста по художественной гимнастике В.В. Дугиной «координационные способности проявляются в целесообразном выборе двигательных действий из арсенала освоенных навыков, их оптимальном увязывании между собой, сознательном и условно-рефлекторном корректировании движений» [5]. Арсенал упражнений для развития двигательных-координационных способностей в практике сложно-координационных видов спорта очень велик. Кроме того, развиваются современные оздоровительные технологии с использованием технических средств обучения. Надо отметить, что уровень профессионалов в сфере художественной гимнастики растет с каждым годом и отмечается наличием огромного творческого потенциала [4], [6]. Условно средства

художественной гимнастики, используемые в учебных программах можно разделить на несколько групп:

К первой группе можно отнести общеразвивающие упражнения, их можно выполнять в различных вариантах сложности, от простого к сложному. Это могут быть движения прямыми руками, разноименные, одноименные, попеременные и последовательные.

Ко второй группе можно отнести упражнения, из различных (нестандартных) исходных положений. В приседе и полуприседе, сидя и лежа, на боку и лежа на спине.

К третьей группе следует отнести элементы, которые выполняются правой и левой рукой или ногой, то есть зеркально.

В четвертую группу относятся сложные, специализированные упражнения, которые развивают двигательные-координационные способности. Жонглирование различными предметами, работа с предметами в различных плоскостях и направлениях, разнообразные способы ловли предмета после броска. Например, ловля мяча разными частями тела, рукой, ногой, в разных исходных положениях.

К пятой группе относятся упражнения с предметами. Например, одной рукой бросок и ловля мяча, а другой элемент хореографии, или другое движение сложной координации [7],[20],[32].

Особенности развития координационных способностей в своих работах рассматривают исследователи Лисицкая Т.С, Седнева Л.В. они считают, что «наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях при различных положениях тела или его частей, в разные стороны элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и

другие), упражнения в равновесии. Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой, высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, кроссовый бег, передвижения по пересеченной местности, бег по песку, ходьба на лыжах» [14], [15].

Вопросы точности движений в своих работах раскрыл Е.А. Земсков: «высокая степень точности решения двигательной задачи также обеспечивается мышечной и внутримышечной координацией. Известно, что экономичность движений связана с уменьшением количества вовлеченных в работу двигательных единиц за счет их строгого дозирования. Например, при броске скакалки результат во многом зависит от точности положения руки гимнастки в момент финального усилия. Следовательно, качество двигательной деятельности гимнастки при работе с предметами в значительной мере определяется уровнем развития точности, как одной из ведущих двигательных характеристик в художественной гимнастике» [9].

Компоненты точности движений изложены в статьях Е.Н. Медведевой: «основными компонентами точности являются форма двигательного действия, его содержание и ритм. О структуре, сложности и красоте двигательного действия гимнастки судят по его внешней стороне, которая характеризуется определенными пространственными, временными и силовыми параметрами. Важный компонент точности в художественной гимнастике - содержание упражнений. Любой сравнительно сложный двигательный акт имеет несколько частей или фаз. Например, для броска мяча одной рукой необходимо предварительно отвести руку с мячом вниз-назад для замаха (подготовительная фаза), выполнить замах и, усиливая движение за счет работы ног, вывести руку вперед-вверх (основная фаза), кистью руки завершая действие в нужном направлении (заключительная фаза). В этом упражнении не все движения имеют одинаковое значение. Предмет можно бросить и без предварительного отведения руки, но

результат при этом окажется значительно хуже» [17]. Технику высокой степени точности изложил в своих работах Донской Д.Д.: «выполнение ведущего компонента движения и деталей техники с высокой степенью точности во всех его фазах - необходимое условие эффективности исполнения упражнения с предметом. Действия гимнасток на этапе начальной подготовки характеризуются неточностью, они не в состоянии выделить паузу перед главной фазой двигательного акта. Итогом является невозможность достижения высоких показателей при выполнении упражнений с предметами. Но кроме внешней, видимой, имеется и внутренняя сторона. Она определяет взаимосвязь различных процессов, протекающих в организме, и оказывает определенное влияние на качество выполнения движения с предметом» [4].

Развитию точности движений посвящены работы Д.Д. Донского в которых он отмечает: «точность – это компонент, обеспечивающий наиболее полное соответствие двигательного действия его пространственным, временным и силовым параметрам в зависимости от конкретной ситуации и условий. Достаточное развитие данного качества имеет наибольшее значение при подготовке юных гимнасток» [4]. Это качество эффективно развивается в играх и эстафетах, где перед детьми ставится конкретная двигательная задача в игровой форме [8],[9],[13].

Для успешного решения задач по формированию двигательных способностей на начальном этапе подготовки юных спортсменов, необходимо соблюдать определенные принципы:

- принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности определяет последовательность

изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи [11], [13], [21].

Кроме вышеизложенных средств художественной гимнастики и принципов, которых необходимо придерживаться на начальном этапе подготовки, важным моментом является разработка критериев оценки двигательных-координационных способностей, эту тему в полной мере раскрывает заслуженный тренер И.А. Винер-Усманова: «различным проявлениям и разновидностям изучаемых двигательных-координационных способностей должны соответствовать конкретные критерии. Один из них - воспроизведение внешней формы двигательного действия. Выполняемое движение сравнивается с его изображением или предварительным показом тренера. При этом внимание концентрируется не только на основном звене упражнения, но и на деталях техники. Следующий критерий оценки - соответствие движений пространственным и временным характеристикам данного двигательного действия. Однако эти параметры невозможно разграничить. Чем сложнее упражнение, тем тщательнее должны быть рассмотрены все его составляющие. В зависимости от конечной цели двигательного действия подробнее рассматриваются либо пространственные, либо временные характеристики. Временные характеристики движения

представлены латентным периодом двигательной реакции и его моторным компонентом. Соразмерность этих параметров - одно из условий успешного решения двигательной задачи. Соответствие двигательного действия его силовым характеристикам - следующий критерий оценки точности. Величина развиваемых усилий при выполнении разных фаз упражнения различна. Каждая фаза требует приложения определенных усилий: чем сложнее упражнение, тем более рационально эти усилия должны распределяться» [25],[28],[29].

Выводы по главе

Из возрастной периодизации Д. Б. Эльконина следует, что младший школьный возраст – 7–11 лет (1–4 классы общеобразовательной школы). Ведущей в этот период становится учебно-познавательная деятельность; ее объектом – начало наук; развивается, преимущественно интеллектуально-познавательная сфера психики. К новообразованиям относится произвольность, т. е. возможность управлять своими действиями. Появляется внутренний план этих действий, самоконтроль и рефлексия, то есть способность размышлять [33]. Младший школьный возраст также имеет определенные анатомо-физиологические особенности (хрупкость организма, быстрая утомляемость).

Уровень профессионалов в сфере художественной гимнастики растет с каждым годом и отмечается наличием огромного творческого потенциала. Условно средства художественной гимнастики, используемые в учебных программах можно разделить на несколько групп, это как традиционные, так и нетрадиционные средства.

Глава 2 Цель, задачи, методы и организация исследования

2.1 Цель и задачи исследования

Целью нашей квалификационной работы является оптимизация развития двигательных способностей девочек, занимающихся в отделении художественной гимнастики (7-8 лет).

В соответствии с целью исследования, нами были поставлены следующие **задачи исследования**:

- выявить уровень развития двигательных способностей юных гимнасток, занимающихся в отделении художественной гимнастики;
- подобрать и внедрить в тренировочный процесс юных гимнасток комплекс средств общей и специальной физической подготовки, используя нетрадиционные средства гимнастики;
- экспериментальным путем определить влияние разработанных средств на уровень развития двигательных способностей юных гимнасток 7-8 лет.

2.2 Методы исследования

В нашей работе мы использовали нижеперечисленные методы:

- анализ литературных источников по проблеме исследования,
- тестирование двигательных способностей,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Были изучены литературные источники по различным направлениям: по теории и методике физического

воспитания детей младшего школьного возраста, по теории и методике художественной гимнастики, рассмотрены учебно-методические пособия по музыкально-ритмическому воспитанию, современным инновационным направлениям оздоровительной гимнастики, направлениям фитнеса. Так же была изучена методика по проведению и организации учебно-тренировочных занятий в различных видах спорта, особое внимание было уделено сложно-координационным видам, изучены игровые формы применения нетрадиционных направлений гимнастики в спорте и рекреационно-спортивной деятельности.

Изучение теоретической, педагогической и методической литературы выявили основные направления нашей экспериментальной работы, определили условия педагогического исследования и организацию экспериментальной части.

Особенности организации экспериментальной работы заключается в том, что на базе детско-юношеской спортивной школы, отделение художественной гимнастики были сформированы две группы девочек начальной школы (7-8 лет) которые по итогам тестирования не были зачислены в группы начальной подготовки второго года обучения. Все школьницы, участвующие в эксперименте, имеют основную медицинскую группу здоровья.

Педагогическое наблюдение проводилось в условиях учебно-тренировочных занятий отделения художественной гимнастики. В процессе наблюдения проводился анализ физического состояния занимающихся, с целью корректировки нагрузки на тренировках.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован на базе МБУДО СШОР №10 «Олимп» отделение художественной гимнастики. В эксперименте участвовали две группы: контрольная и экспериментальная. В экспериментальной группе занимались девочки 7-8 лет, в количестве 12 человек, которые не выполнили итоговое

тестирование после первого года обучения и не были зачислены в группу начальной подготовки второго года обучения. Занятия проводились по стандартной программе детско-юношеской школы, отделения художественной гимнастики. Кроме этого для тренировочного процесса экспериментальной группы мы выбрали средства специальной подготовки: комплексы йоги, в игровой форме; эстафеты с предметами; подвижные игры. В контрольной группе занимались 12 девочек такого же возраста, не выполнившие переводные тесты. Занятия проводились по стандартной программе спортивной школы, отделение художественная гимнастика.

Педагогическое тестирование. Педагогическое тестирование было направлено на оценку уровня развития двигательных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся в группах художественной гимнастики.

Такие ученые как, Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, И.С. Барчуков, В.И. Лях и др. дают определение «... что под физическими двигательными качествами понимаются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость» [24].

Тестирование проводилось по общепринятой методике, изложенной в программе для юных гимнасток 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой по рекреационно-спортивному направлению.

Тесты проводились по общей физической и специальной подготовке:

челночный бег три отрезка по 10 метров (3x10 м) с низкого старта. Тест проводился в спортивном зале на гимнастическом ковре с разметкой линий «старт» и «финиш» (поворота), на расстоянии 10 м. По звуковому сигналу, гимнастка пробегает 10 м, касаясь линии ближней рукой, и возвращается обратно. И так пробегает 3 отрезка по 10 м., в конце финиширование. Задание выполняют по два человека, оценивается тест в секундах;

три кувырка вперед. Тест выполняется в гимнастическом зале на помосте. Гимнастка по команде должна выполнить три кувырка вперед без

остановки. Задание оценивается по выполненному минимальному времени;

гибкость определялась следующим тестом. Из исходного положения сидя, ноги прямые, соединены, носки оттянуты, гимнастка выполняет «складку» наклон, спина прямая, необходимо зафиксировать положение 5 сек. Тест оценивается в баллах, важным является техника выполнения упражнения: оценивается качество выполнения упражнения по пятибалльной системе:

- «5» баллов получает гимнастка, у которой при наклоне ноги прямые, нет просвета между туловищем и ногами;
- «4» балла получает гимнастка, выполнившая наклон с прямыми ногами, есть просвет между ногами и туловищем, кисти рук, выходят за линию стоп;
- «3» балла получает гимнастка, выполнившая наклон с прямыми ногами, есть просвет между ногами и туловищем, кисти рук находятся на линии стоп.

Тест на гибкость № 2 - «Рыбка». Исходное положение - лежа на животе выполняется максимальное прогибание назад с упором на руки, в этом положении гимнастка сгибает ноги. Тест оценивается по пятибалльной системе, фиксируется расстояние между лбом и стопами, при выполнении колени вместе (см. баллы).

- «5» баллов получает гимнастка, если стопы касаются лба;
- «4» балла получает гимнастка, если расстояние между лбом и стопами менее 5 см;
- «3» балла получает гимнастка, если расстояние между лбом и стопами от 6 до 10 см.

Тест на гибкость № 3 «Мост» на коленях. Исходное положение – стойка на коленях, руки вверху. Особенность этого теста в том, что он выполняется по строгому алгоритму на 4 счета, оценивается качество выполнения упражнения в баллах:

- счет 1- прогиб назад, захват руками за пяток;
- счет 2-3-фиксация положения;
- счет 4 – гимнастка возвращается в исходное положение, не теряя равновесие.

Тест оценивается в баллах:

- «5» баллов получает гимнастка, если у нее максимальный прогиб назад, руки прямые (локти «выключены»), колени вместе;
- «4» баллов получает гимнастка, если при наклоне назад, руки согнуты;
- «3» балла получает гимнастка, если руки согнуты, колени, разведены;
- «2» балла получает гимнастка, если нет захвата руками пяток, руки касаются пола, колени вместе;
- «1» балл получает гимнастка, если при наклоне назад, руки касаются пола, колени врозь.

Скоростно-силовые способности определяются тестом «прыжки через скакалку». Прыжки выполняются толчком двух ног, скакалка вращается вперед. Оценивается количество выполненных прыжков и их качество (баллы):

- «5» баллов получает гимнастка, выполнившая 10 прыжков подряд с прямыми ногами;
- «4» балла получает гимнастка, выполнившая 7 прыжков подряд с прямыми ногами;
- «3» балла получает гимнастка, выполнившая 4 прыжка подряд с прямыми ногами.

Тест проба Ромберга, тест оценивается в сек. и баллах. Гимнастка выполняет равновесие на одной ноге, другая нога согнута вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. Тест оценивается в баллах:

- «5» баллов получает гимнастка, удержавшая исходное положение 6

и более секунд;

- «4» балла получает гимнастка, удержавшая исходное положение 4 секунды;
- «3» балла получает гимнастка, удержавшая исходное положение не менее 2 секунд.

Упражнение на равновесие выполняется на обеих ногах, в таблицу заносится лучший результат [22], [26], [27].

В начале исследования проводился констатирующий эксперимент с целью получения исходных (первоначальных) данных.

Повторное тестирование позволило выявить положительное влияние разработанных средств общей и специальной подготовки в художественной гимнастике.

В конце исследования проводился контрольный срез результатов с целью экспериментального определения влияния разработанного комплекса средств общей физической и специальной подготовки девочек 7-8 лет.

Методы математической обработки материала. Начинская С.В., Трифонова Н.Н. в своих методических пособиях констатируют «... что полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров:

Первоначально вычислялась средняя арифметическая величина M по следующей формуле 1:

$$M = \frac{\sum M_1}{n}, \quad (1)$$

где \sum – символ суммы;

M_1 – значение отдельного измерения (варианта);

n – общее число вариантов.

Далее определяли величину δ – среднее квадратичное отклонение по формуле 2:

$$\sigma = \frac{M_{i \max} - M_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $M_{i \max}$ - наибольший показатель;

$M_{i \min}$ - наименьший показатель;

K - табличный коэффициент.

Чтобы определить достоверное различие находили параметрический критерий t - Стьюдента по формуле 3:

$$t = \frac{|x_1 - x_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \quad (3)$$

где M_1 - среднее арифметическое первой выборки;

M_2 – среднее арифметическое второй выборки;

m_1 - ошибка среднего арифметического первой выборки;

m_2 – ошибка среднего арифметического второй выборки.

Полученное значение t оценивалось по таблице t - распределения Стьюдента для оценки статистической достоверности различий в группах. Рассматривается различие средних арифметических двух выборок с использованием гипотезы: математические ожидания. Задача ставится следующим образом: имеется две совокупности элементов, т.е. две выборки генеральных совокупностей с элементами, у которых вычислены средние арифметические, и стандартные отклонения» [19], [23].

2.3 Организация исследования

Данное исследование проводилось в МБУДО СШОР №10 «Олимп», отделение «Художественная гимнастика».

В исследовании принимали участие 24 девочки, ученицы начальной школы (7-8 лет). Были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная.

На первом этапе исследования (август 2020 г.) изучалась научно-

методическая литература таких авторов, как Иноземцевой Е.С., Беженцевой Л.М., Барчукова И.С., Губы В.П., Зациорского В.М., Бриске И. Э., Ефремовой Н.И., Матвеева Л.П. и других. Изучались методы исследования. Формировались контрольные (КГ) и экспериментальные группы (ЭК) из девочек, занимавшихся художественной гимнастикой 7-8 лет, но не прошедшие итоговое тестирование и не были зачислены в группу начальной спортивной специализации, но изъявившие желание заниматься в группе художественной гимнастики.

На втором этапе в период с сентября 2021 г. по апрель 2022 г. проводился педагогический эксперимент, где приняло участие 24 учащихся начальной школы 7-8 лет. Контрольная группа состояла из 12 человек, которая занималась художественной гимнастикой по стандартной программе детско-юношеской школы, экспериментальная группа – 12 человек, занималась по этой же программе, но с использованием дополнительно составленных комплексов упражнений по ритмической гимнастике, комплексов с элементами йоги в игровой форме, игр и эстафет.

На третьем этапе с мая 2022 года по июль 2022 года проводилась математическая обработка полученных данных, корректировка результатов, оформление квалификационной работы в соответствии с требованиями ГАК.

Выводы по главе

Анализ научно-методической литературы. Были изучены литературные источники по различным направлениям: по теории и методике физического воспитания детей младшего школьного возраста, по теории и методике художественной гимнастики, рассмотрены учебно-методические пособия по музыкально-ритмическому воспитанию, современным инновационным направлениям оздоровительной гимнастики, направлениям фитнеса. Так же была изучена методика по проведению и организации учебно-тренировочных

занятий в различных видах спорта, особое внимание было уделено сложно-координационным видам, изучены игровые формы применения нетрадиционных направлений гимнастики в спорте и рекреационно-спортивной деятельности.

Изучение теоретической, педагогической и методической литературы выявили основные направления нашей экспериментальной работы, определили условия педагогического исследования и организацию экспериментальной части.

Особенности организации экспериментальной работы заключается в том, что на базе детско-юношеской спортивной школы, отделение художественной гимнастики были сформированы две группы девочек начальной школы (7-8 лет) которые по итогам тестирования не были зачислены в группы начальной подготовки второго года обучения. Все школьницы, участвующие в эксперименте, имеют основную медицинскую группу здоровья.

Методы математической обработки материала. Начинская С.В., Трифонова Н.Н. в своих методических пособиях констатируют «... что полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров [23].

Глава 3 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

3.1 Результаты констатирующего эксперимента

На этапе констатирующего эксперимента было проведено начальное педагогическое тестирование двигательных способностей у младших школьников 7-8 лет, занимающихся в группах художественной гимнастики. Результаты начального тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты начального тестирования двигательных способностей у младших школьников 7-8 лет, занимающихся в группах художественной гимнастики

| Тесты | КГ | ЭГ | t | p |
|--|----------------|----------------|-----|--------|
| | $X \pm \delta$ | $X \pm \delta$ | | |
| Челночный бег 3 по 10 м (с) | 11,4±0,3 | 11,5±0,4 | 0,6 | p>0,05 |
| Три кувырка вперед (с) | 7,6±0,2 | 7,7±0,4 | 0,9 | p>0,05 |
| «Складка» (баллы) | 3,3±0,7 | 3,4±0,9 | 0,8 | p>0,05 |
| «Рыбка» (баллы) | 3,6±0,6 | 3,4±0,6 | 0,5 | p>0,05 |
| Мост на коленях (баллы) | 3,0±0,7 | 2,9±0,9 | 0,8 | p>0,05 |
| Прыжки толчком двух ног через скакалку (баллы) | 3,3±0,4 | 3,5±0,5 | 0,2 | p>0,05 |
| Проба Ромберга (баллы) | 3,4±0,5 | 3,3±0,4 | 0,6 | p>0,05 |

Примечание: X - среднее арифметическое значение; δ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

Сравнивая результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп, мы видим, что отсутствуют статистически значимые различия в исходных показателях, разница значений по показателям не превышает 10%.

Результаты начального тестирования показывают, что уровень физической подготовленности находится на низком уровне, как в контрольной, так и в экспериментальной, что обуславливает необходимость четко выстраивать процесс общей физической подготовки, необходимость

внедрения упражнений различной направленности для повышения уровня развития двигательных способностей у гимнасток. Для этого нами был разработан комплекс упражнений, направленный на улучшение показателей физической подготовленности девочек 7-8 лет. Специально подобранные средства состоящие из упражнений йоги в игровой форме и эстафет с гимнастическими предметами представлены в следующем параграфе бакалаврской работы.

3.2 Содержание занятий экспериментальной группы

Для экспериментальной группы девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой нами был разработан комплекс специальных средств общей физической и специальной подготовки в дополнение к стандартной программе. Средства подбирались с целью раскрытия потенциальных возможностей девочек, с учетом физиологических и психологических особенностей младшего школьного возраста.

Зачисление занимающихся в группу начальной подготовки начинается с шестилетнего возраста. Экспериментальная и контрольная группы, это дети 7-8 летнего возраста находящиеся на этапе начальной подготовке, по результатам тестирования не могут быть зачислены в группы детско-юношеской спортивной школы, но имеют большое желание заниматься художественной гимнастикой, поэтому в этих группах реализуется рекреационно-спортивное направление. Художественная гимнастика красивый вид спорта, формирующий красивую осанку, походку, умение красиво двигаться под музыку, формирующий выразительные движения, творческие способности, умение выступать перед публикой, все эти навыки и умения помогут в дальнейшей жизни раскрыть свои творческие способности, коммуникацию, заложить основы здорового образа жизни и привычку к регулярным занятиям физической культурой, спортом и искусством.

В содержание спортивной подготовки включены следующие виды: физическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка, контрольные испытания, соревнования, инструкторская практика, судейская практика, восстановительные мероприятия. На начальном этапе подготовки реализуются преимущественно физическая подготовка[32].

Для тренировочного процесса экспериментальной группы мы выбрали средства общей физической и специальной подготовки, имеющие нетрадиционные направления: упражнения йоги в игровой форме; эстафеты с предметами (рисунок 1).

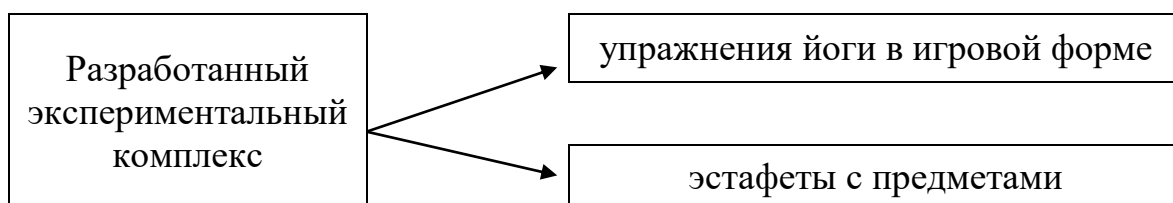


Рисунок 1 – Экспериментальная методика

Рассмотрим подробнее преимущества занятий йогой и значение в развитии физических качеств юных гимнасток. Направление двигательной активности йога повышает физическую гибкость детей. Это направление, способствует развитию физической силы, потому что дети учатся использовать все свои мышцы «по-новому». Независимо от того, выполняется ли упражнение (поза) в положение стоя, сидя или лежа, при выполнении каждой позы могут быть задействованы различные группы мышц, помогая ребенку осознать свое тело и то, как оно эффективно функционирует. Сознательное отношение к выполнению упражнений имеет в спорте очень большое влияние, высокую результативность.

Помимо гибкости, йога помогает развивать равновесие и координацию. Баланс является ключевым элементом йоги. Позы на баланс были созданы,

чтобы способствовать умственному и физическому уравниванию, поскольку умственная ясность и стабильность возникают в результате попытки попробовать позы. Даже если ребенку трудно стоять на одной ноге, он учится умственному и физическому равновесию, если он может сохранять спокойствие, когда падает, и когда встает, чтобы попытаться снова. Когда дети научатся улучшать свое физическое равновесие, они будут наполнены чувством выполненного долга. Координация также тесно связана с балансом и способствует общей ловкости. Некоторые специалисты по йоге и терапевты используют пальчиковую йогу и другие специализированные техники, чтобы помочь детям с крупной и мелкой моторикой.

Йога развивает фокус, память и концентрацию. Практика позы побуждает детей очистить свой ум и сосредоточиться на усилиях. Некоторые позы йоги, особенно позы равновесия, требуют большей концентрации, чем другие позы.

Когда дети практикуют йогу, они, по сути, тренируют свою способность сосредоточиться на поставленной задаче. В их повседневную жизнь это приносит лучшую сосредоточенность и улучшение когнитивных функций в школе, что приводит к повышению успеваемости. В комплексах мы использовали основные позы, способствующие развитию гибкости, и равновесия: «Дерево», «Воин», «Верблюд», «Корова» и т.п. Нами были подобраны упражнения йоги, которые были направлены на развитие двигательных способностей и их описание помогало детям войти в образ.

Эстафеты с предметами. Художественная гимнастика – это, прежде всего, работа с предметами: лента, обруч, скакалка, булавы, мяч. Мы считаем целесообразным использовать на начальном этапе тренировки эстафеты с предметами, в которых будут закрепляться и совершенствоваться навыки работы с предметами. Например, линейная эстафета, модернизированная.

«Линейная» - по сигналу первые участники бегут к финишной фишке, оббегают ее и возвращаются назад, передавая эстафетный «предмет»

следующему участнику и т.д. Выигрывает та команда, которая закончит эстафету первой. В линейных эстафетах передавали гимнастические предметы (мяч, обруч, скакалку). Особенность предложенных нами эстафет заключается в передачи предметов. В эстафете с передачей мяча, мы отмечаем разметкой коридор, в котором можно передавать предмет, он передается при помощи броска. Участница, передающая мяч, должна бросить его так, чтобы участница по команде могла его точно поймать и приступить к своему этапу. Тем самым мы в игровой форме осуществляем специально-двигательную подготовку, основное ее направление — это развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект антиципации (предвидение зоны падения предмета).

3.3 Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования

Повторное тестирование по определению уровня развития физических способностей девочек, занимающихся в группах художественной гимнастики, проводилось после внедрения экспериментальной программы. Цель тестирования, проверить эффективность разработанной методики. Результаты тестирования после внедрения экспериментальной методики представлены в таблице 3.

Результаты тестирования выявили различия по всем показателям между участниками контрольной и экспериментальной групп. Анализ полученных данных показал, что между школьницами экспериментальной и контрольной групп после внедрения экспериментальной методики имеются достоверные различия (при $p < 0,05$).

Таблица 3 – Результаты повторного тестирования двигательных способностей у младших школьников 7-8 лет, занимающихся в группах художественной гимнастики

| Тесты | КГ | ЭГ | t | p |
|--|----------|----------|-----|--------|
| | X± δ | X± δ | | |
| Челночный бег 3 по 10 м (с) | 10,6±0,3 | 10,3±0,3 | 2,4 | p<0,05 |
| Три кувырка вперед (с) | 6,5±0,3 | 6,0±0,4 | 3,0 | p<0,05 |
| «Складка» (баллы) | 4,0±0,6 | 4,6±0,4 | 2,6 | p<0,05 |
| «Рыбка» (баллы) | 3,9±0,6 | 4,6±0,5 | 2,8 | p<0,05 |
| Мост на коленях (баллы) | 3,5±0,5 | 4,1±0,5 | 2,7 | p<0,05 |
| Прыжки толчком двух ног через скакалку (баллы) | 3,7±0,4 | 4,3±0,4 | 3,1 | p<0,05 |
| Проба Ромберга (баллы) | 3,8±0,5 | 4,4±0,6 | 2,4 | p<0,05 |

Примечание: X - среднее арифметическое значение; δ - стандартное отклонение; t - коэффициент достоверности; p - показатель достоверности

На рисунке 2 представлены результаты теста, оценивающего скоростно-силовые способности школьниц.

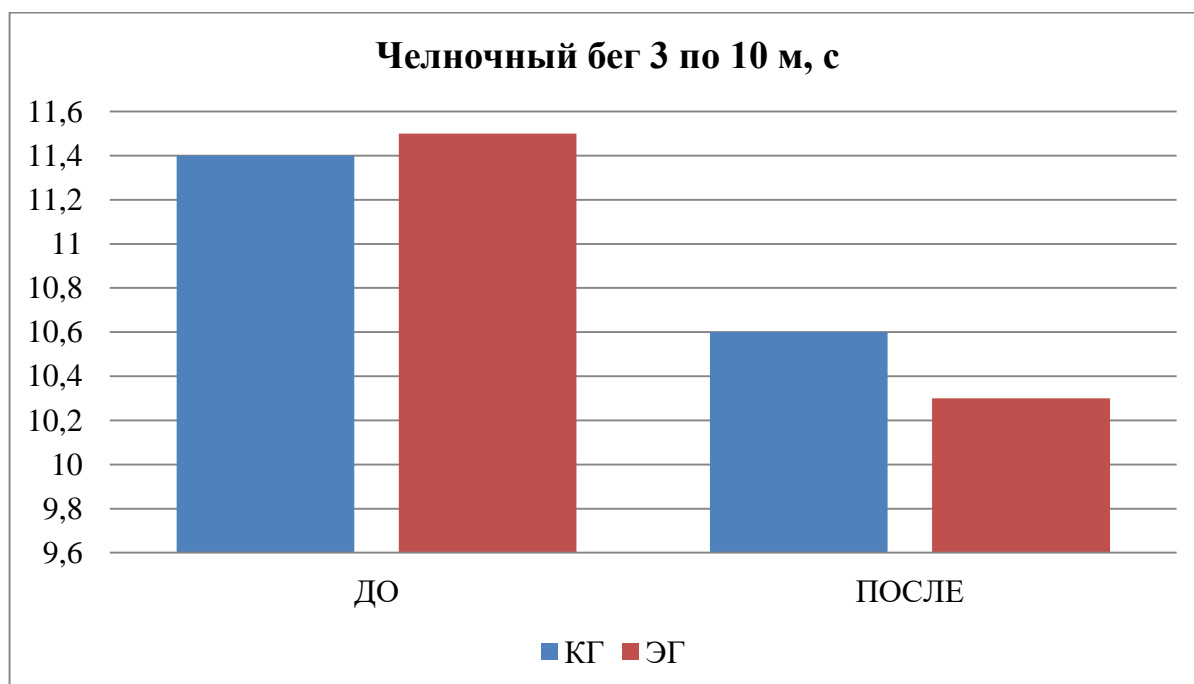


Рисунок 2 – Динамика показателей теста «Челночный бег 3 по 10 м» до и после эксперимента

Время преодоления трех десятиметровых отрезков в

экспериментальной группе уменьшилось на 1,2 секунды, что составляет 11,2 % (при $p < 0,05$), в контрольной группе показатель уменьшился в среднем на 0,8 секунд, что составляет 7,6 % (при $p < 0,05$).

В упражнении «Три кувырка вперед», оценивающем координационные способности, после внедрения экспериментальной методики в учебно-тренировочный процесс гимнасток, мы наблюдаем, что результаты теста улучшились в обеих группах (при $p < 0,05$). Результаты контрольной группы улучшились незначительно – время выполнения трех кувырков уменьшилось на 1,1 секунд, что составляет 16 % от начальных показателей, а в экспериментальной группе показатель уменьшился в среднем на 1,7 секунд, что составляет 23,8 % (рисунок 3).

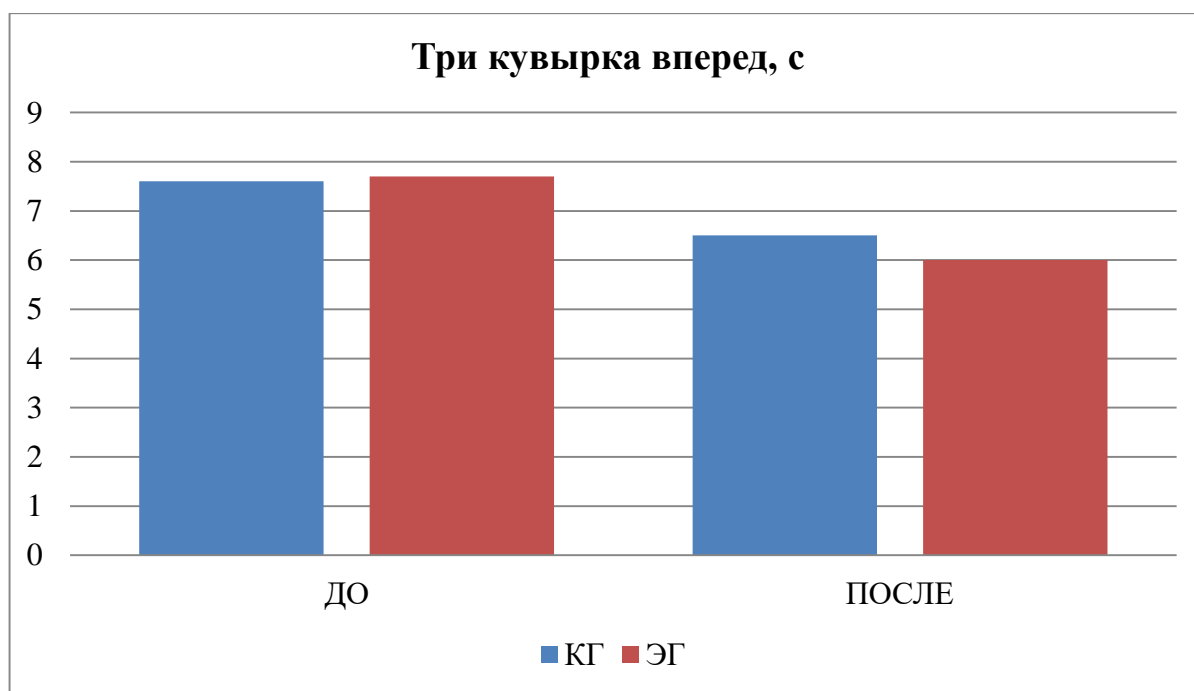


Рисунок 3 – Динамика показателей теста «Три кувырка вперед» до и после эксперимента

Рассмотрим результаты выполнения теста, оценивающего гибкость девочек, «Складка» (рисунок 4). Сравнив результаты двух групп после экспериментальной работы мы выявили, что показатели теста «Складка» достоверно улучшились (при $p < 0,05$). Наклон вперед с фиксацией положения

5 секунд в экспериментальной группе улучшился на 1,2 балла, что составило 30,9 %, а в контрольной группе показатель улучшился на 0,7 балла, что составило 20,2%.

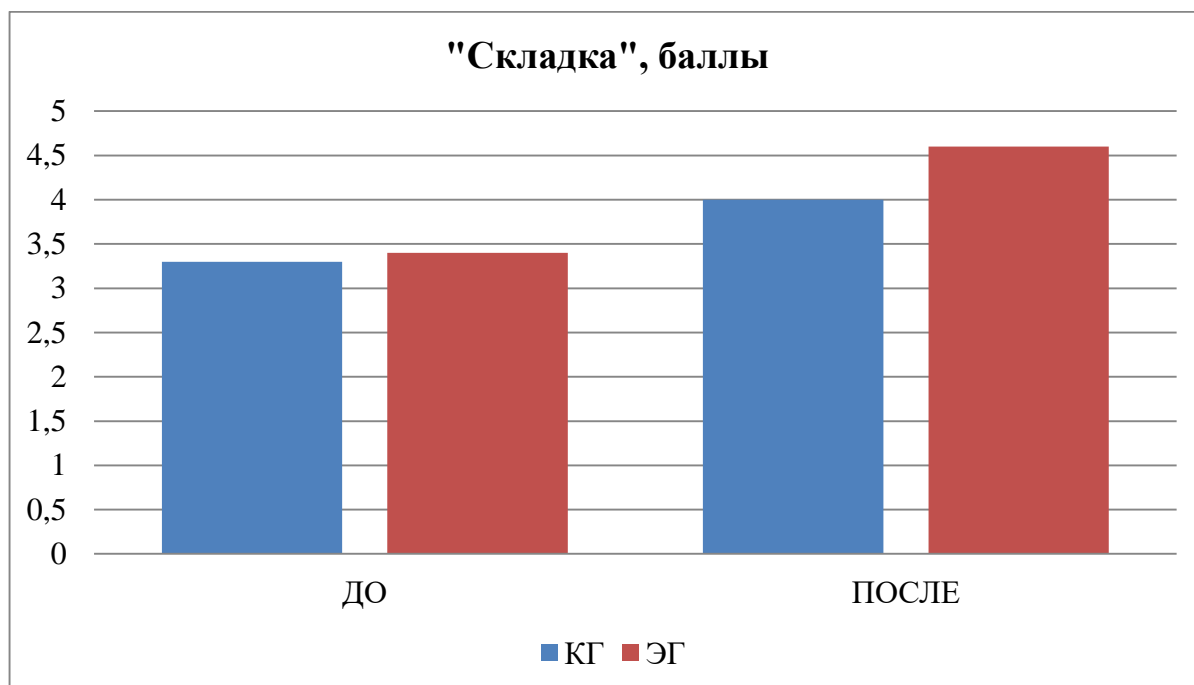


Рисунок 4 – Результаты теста «Складка» до и после эксперимента

Результаты теста «Рыбка», оценивающего гибкость позвоночного столба гимнасток, представлены на рисунке 5.

Сравнительный анализ результатов выполнения прогиба назад в упоре на руках со сгибанием ног в двух группах в конце эксперимента, констатировал, что средний показатель достоверно изменился (при $p < 0,05$).

В экспериментальной группе оценка расстояния между лбом и стопами в среднем увеличилась на 1,2 балла, что составляет 29,1 %, по сравнению с контрольной группой, результаты которой так же изменились, в среднем на 0,3 балла, что составляет примерно 8,8 %.

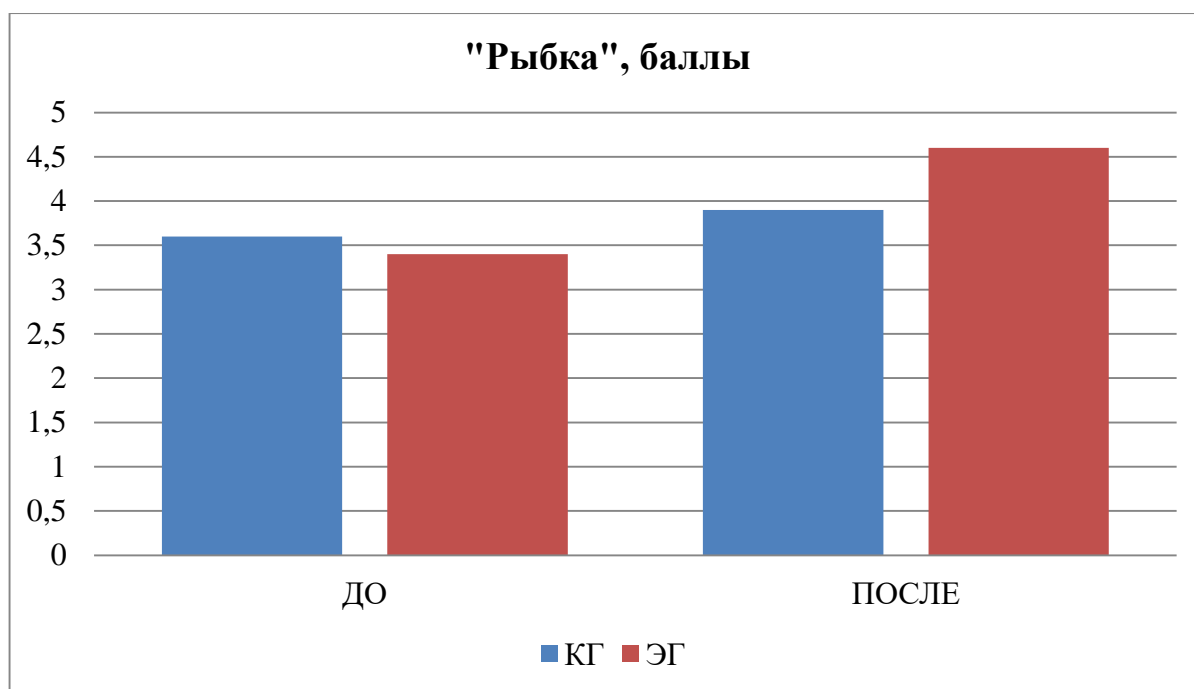


Рисунок 5 – Динамика показателей теста «Рыбка» до и после эксперимента

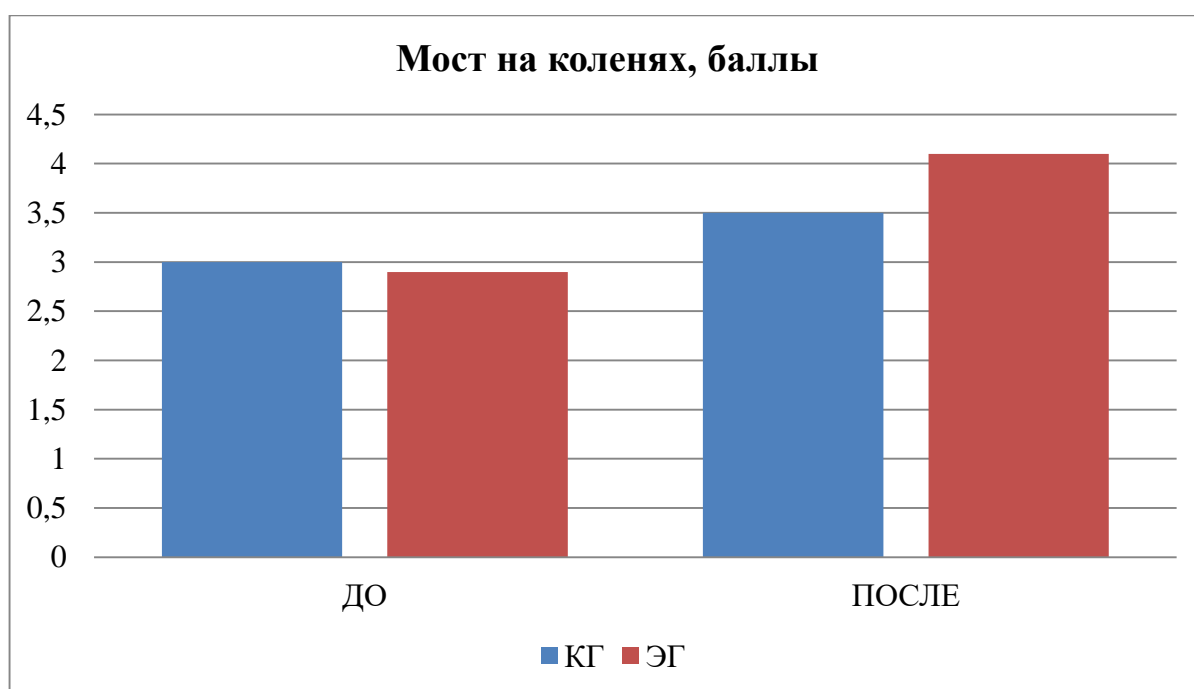


Рисунок 6 – Динамика показателей теста «Мост на коленях» до и после эксперимента

На рисунке видно, что качество выполнения упражнения школьницами экспериментальной группы достоверно улучшилось – показатель увеличился

на 1,2 балла, прирост показателей составил 35,2 % (при $p < 0,05$). В контрольной группе отмечается незначительное изменение показателей теста, средняя величина к концу эксперимента увеличилась на 0,5 балла, что составило 17,7 % (при $p > 0,05$).

На рисунке 7 представлены результаты выполнения теста «Прыжки толчком двух ног через скакалку», оценивающего скоростно-силовые способности.

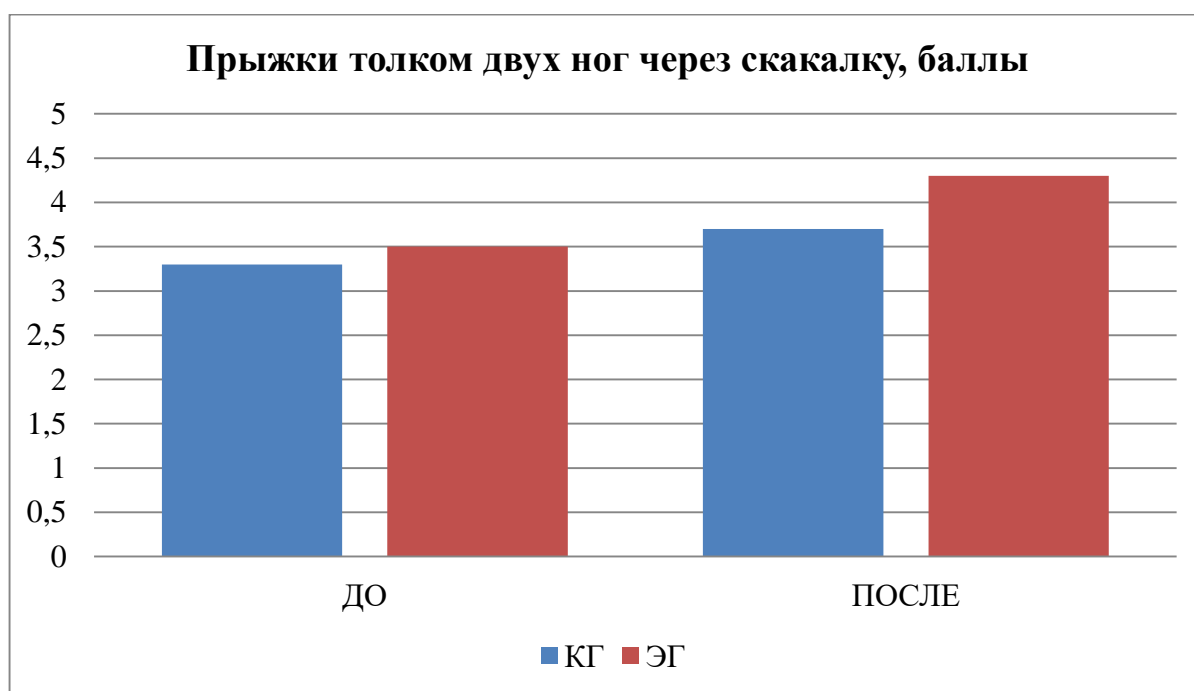


Рисунок 7 – Результаты теста «Прыжки толчком двух ног через скакалку» до и после эксперимента

В этом тесте в конце эксперимента средний показатель (количество прыжков в баллах) в экспериментальной группе увеличился на 0,8 балла, что составляет 18,9 % (при $p < 0,05$), в контрольной группе показатель увеличился на 0,4 балла, что составляет 11,7 % (при $p < 0,05$).

На рисунке 8 представлены результаты выполнения теста «Проба Ромберга», оценивающего статическое равновесие. В этом тесте в конце эксперимента средний показатель (время удержания равновесия в баллах) в экспериментальной группе увеличился на 1,1 балла, что составляет 27,9 %

(при $p < 0,05$), в контрольной группе показатель увеличился на 0,4 балла, что составляет 11,4 % (при $p < 0,05$).

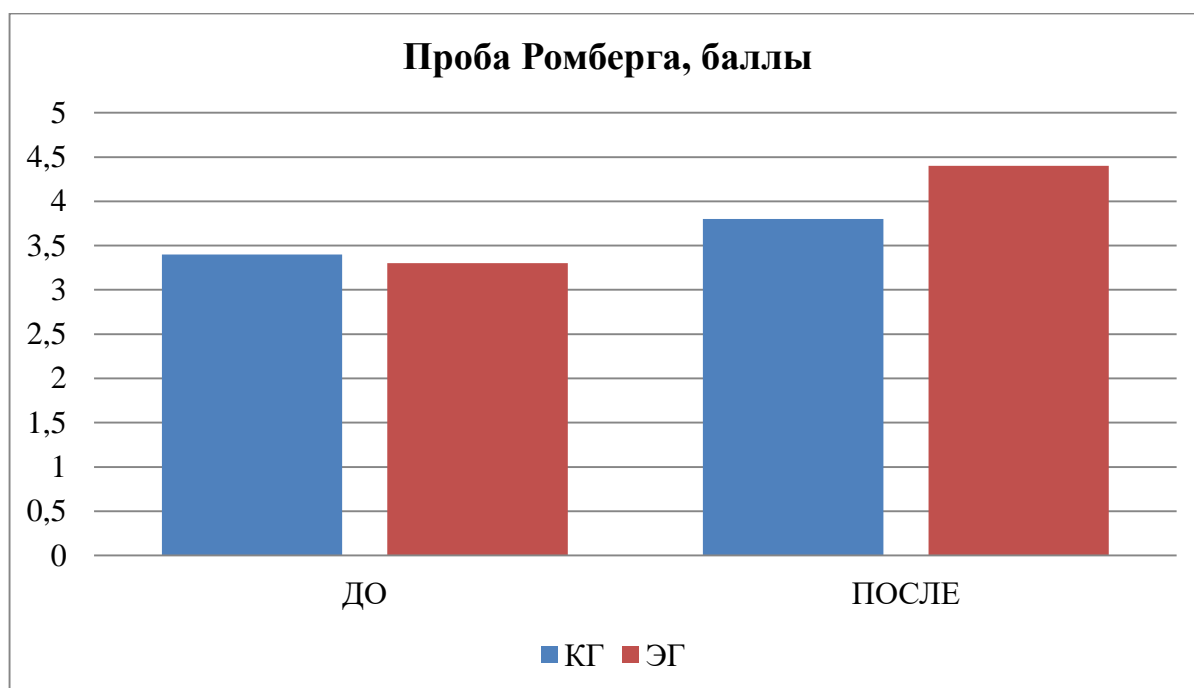


Рисунок 8 – Результаты теста «Проба Ромберга» до и после эксперимента

Выводы по главе

Прирост результатов физической подготовленности юных гимнасток 7-8 лет, занимающихся в группах художественной гимнастики, произошел по показателям всех тестов. На основании анализа результатов можно сделать вывод, что включение и использование в работе со школьницами 7-8 лет специальных средств: упражнений йоги в игровой форме и эстафет с предметами способствовал повышению уровня физической и специальной подготовленности девочек.

Заключение

На основании результатов исследования мы пришли к следующим выводам:

1. В результате изучения современной литературы разных направлений мы выбрали наиболее подходящие средства для развития двигательных способностей юных гимнасток на начальном этапе подготовки: специальные эстафеты с предметами и упражнения по йоге в игровой форме. Такой подбор средств помог повысить положительный эмоциональный настрой тренировочной деятельности.

2. Начальное тестирование подтвердило, что в начале педагогического эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп не имели статистических различий. По окончании исследования результаты в экспериментальной группе превосходили по всем показателям физической подготовленности участниц контрольной группы. Анализ результатов подтвердил, что включение в тренировочный процесс комплексов йоги в игровой форме и эстафет с предметами оказал на испытуемых экспериментальной группы положительное воздействие.

Проверка эффективности предложенных средств, направленных на улучшение показателей физической подготовленности девочек 7-8 лет, показывает достоверный уровень ($p < 0,05$) развития физических способностей в экспериментальной группе в тестах:

- «Челночный бег 3 по 10 м (с)» - среднее время преодоления трех десятиметровых отрезков уменьшилось на 1,2 секунд, что составляет 11,2 % (при $p < 0,05$);
- «Три кувырка вперед (с)» - среднее время выполнения трех кувырков подряд уменьшилось на 1,7 секунд, что составляет 23,8 % (при $p < 0,05$);
- «Складка (баллы)» - показатель выполнения упражнения

- увеличился в среднем на 1,2 балла, что составляет 30,9 %;
- «Рыбка (баллы)» - показатель выполнения прогиба назад в упоре на руках со сгибанием ног в среднем увеличился на 1,2 балла, что составило 29,1 %;
 - «Мост на коленях (баллы)» - показатель увеличился в среднем на 1,2 балла, что составляет 35,2 %;
 - «Прыжки толчком двух ног через скакалку (баллы)» - показатель в среднем увеличился на 0,8 балла, что составляет 18,9 %;
 - «Проба Ромберга (баллы)» - показатель времени удержания равновесия в среднем увеличился на 1,1 балла, что составляет 27,9 % (при $p < 0,05$).

В результате проведенной экспериментальной работы подтверждается гипотеза о том, что разработанный комплекс средств общей физической и специальной подготовки юных гимнасток 7-8 лет, включающий эстафеты с гимнастическими предметами и упражнения йоги будет способствовать эффективному развитию двигательных способностей.

Список используемой литературы

1. Асмолов, А.Г. Психология личности [Текст] / А.Г. Асмолов - М.: Академия, 2012. – 428 с.
2. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте: Руководство для изучающих физиологию человека: учеб. пособие - Москва: Советский спорт, 2013. - 336 с.
3. 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.
4. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений - Москва: Советский спорт, 2015. - 178 с.
5. Дугина, В.В. Терминология в гимнастике: учебное пособие-Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. - 88 с.
6. 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.
7. Жуков, Р.С. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Кемерово: КемГУ, 2014. - 110 с.
8. Загrevский, О.И. Гимнастика в 1–4-х классах (методические рекомендации для студентов, преподавателей, учителей физической культуры): метод. рек. / О.И. Загrevский, А.И. Загrevская. - Томск: ТГУ, 2009. - 62 с.
9. Земсков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Физическая культура, 2008. - 192 с.
10. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие - Томск: ТГУ, 2013. - 192 с.

11. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт / Б. Кафка, О. Йеневайн. - Москва: , 2016. - 176 с.
12. Кувшинникова С.А. Комплексная оценка специальной подготовленности в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.,1983. – 22 с.
13. 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.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика Т.1. Теория и методика, - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт»,2021.- 230с.
15. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики Т.2. Теория и методика, - М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт»,2021.- 216с.
16. 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.
17. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики. Учебное пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - Москва, 2016. - 160 с.
18. Менхин, А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие [Электронный ресурс]: учеб. пособие - Электрон. дан. - Москва: Физическая культура, 2007. - 160 с.
19. Мясникова, Т.И. История и основы методологии научных исследований в спорте: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 243 с.
20. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс]: учеб. - Электрон. дан. - Москва: Владос, 2014. - 447 с.
21. 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.

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

23. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие - Москва: Советский спорт, 2011. - 200 с.

24. Семенова, Г.И. Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: учеб. пособие - Екатеринбург: УрФУ, 2015. - 104с.

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

26. Теория и методика художественной гимнастики [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова [и др.]. - Электрон. дан. - Москва, 2014. - 120 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. Художественная гимнастика: Учебно-методическое пособие [электрон.ресурс]/ сост. В.Е. Пенюта, А.С. Самыличев, и др. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И.Лобачевского, 2018. – 33 с.

32. 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.

33. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Вопросы психологии, 1971, № 4. С.32-39