

# ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 6-7 лет на секционных занятиях художественной гимнастикой



# Актуальность исследования

- Упражнения в современной художественной гимнастике представляют собой сложнейшие композиции разнохарактерных движений: равновесий, переворотов, волн, наклонов, танцевальных шагов, вращений и поворотов. Разнообразные виды прыжков составляют до 30%. Сочетание их с другими элементами весьма специфично. Между тем, практически всегда в целом эффективность упражнения связана с высотой и дальностью прыжков. Эти последние признаки, оцениваемые чисто визуально, проявляются в прямой зависимости от специальных качеств гимнастки - скоростной силы ног («прыгучести») и умения реализовать ее в технике конкретного прыжка.

# Объект

## исследования

- учебно-тренировочный процесс, направленный на повышение уровня прыжковой подготовленности девочек 6-7 лет занимающихся на секционных занятиях художественной гимнастикой.

# Предмет исследования

- уровень прыжковой подготовленности, девочек 6-7 лет занимающихся на секционных занятиях художественной гимнастикой.

# Цель исследования

- изучение прыжковых упражнений, девочек 6-7 лет занимающихся на секционных занятиях художественной гимнастикой и экспериментальная проверка эффективности разработанной методики, направленной на повышение уровня прыжковой подготовленности.

# Гипотеза исследования

- Мы предполагаем, что применение разработанных прыжковых упражнений по специальной методике позволит повысить уровень прыжковой подготовленности девочек 6-7 лет занимающихся на секционных занятиях художественной гимнастикой, что приведёт к улучшению результатов на соревнованиях по художественной гимнастике.

# Задачи исследования

- Проанализировать по данным научно-методической литературы вопрос по проблеме прыжковой подготовленности девочек 6-7 лет в художественной гимнастике.
- Разработать методику прыжковых упражнений для девочек 6-7 лет занимающихся на секционных занятиях художественной гимнастикой, которая будет способствовать повышению уровня прыжковой подготовленности.
- Сравнить динамику изменения уровня прыжковой подготовленности у девочек 6-7 лет занимающихся на секционных занятиях художественной гимнастикой в период эксперимента.

# Методы исследования

- Анализ научно - методической литературы;
- Контрольные испытания;
- Педагогический эксперимент;
- Метод математической статистики.



# Теоретическая значимость исследования

- результаты исследования обогащают научное представление о прыжках и прыжковых упражнениях, позволяют разрабатывать новые подходы к организации учебно-тренировочного процесса, расширяют научные представления о содержании деятельности тренеров по стимулированию у занимающихся мотивов к спортивным достижениям.

# Практическая значимость исследования

- его результаты способствуют определению эффективных методов развития прыгучести; раскрывает возможности тренеров — преподавателей по формированию устойчивого уровня прыжковой подготовленности девочек 6-7 лет занимающихся на секционных занятиях художественной гимнастикой.

# База исследования

- опытно - экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ СОШ №139 г. Самары. Выборка: 20 человек.



# **Структура дипломной работы**

- **Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения. Список литературы содержит 60 наименований источников.**
- **Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ №139, г.Самара. В исследовании принимали участие 20 гимнасток группы начального года обучения в возрасте 6-7 лет. Исследование проводилось с сентября 2015 года по май 2016 года.**



# Структура дипломной работы

- Первый этап:

Для эксперимента были взяты две группы по десять человек (контрольная и экспериментальная). В начале эксперимента обе группы прошли контрольные испытания на определение уровня прыжковой подготовки.

- Второй этап – экспериментальный.

Гимнастки контрольной группы выполняли упражнения общепрыжковой направленности: беговые упражнения, многоскоки, сочетания бега с прыжками, всевозможные прыжки в глубину с последующим отскоком; эстафеты и игры прыжкового характера [31], прыжки в высоту с места, прыжки «шагом», разножки, прыжки через скакалку.

# Структура дипломной работы

- Третий этап – оценочный.

Учащиеся контрольной и экспериментальной группы, в качестве тестовых испытаний, выполняли общепризнанные в области физической культуры упражнения. Все тестовые задания были просты в измерении и информативны. Полученные данные сравнивались с первоначальными результатами, а также с табличными значениями.

# Структура дипломной работы

- За время исследования у гимнасток экспериментальной группы, которые занимались по специально разработанной методике, произошло заметное развитие физических качеств. Так по профилирующему прыжку «шагом» у контрольной группы изменения составили 2,58%, а уровень данного показателя у экспериментальной группы возрос на 9,24%.

# Структура дипломной работы

- Заметное улучшение наблюдается и по показателю «разножки, чередуя ногами»: прирост уровня экспериментальной группы составил 19,53%, что на 10,44 % лучше показателя контрольной группы.



# Структура дипломной работы

- Незначительное увеличение произошло по таким показателям как «прыжок в длину» (5,95%) и «три прыжка шагом» (3,49%), по сравнению с результатом контрольной группы 2,5% и 0,77% соответственно.

# *Структура дипломной работы*

- Неплохой прирост (10,44%) уровня развития прыгучести можно также отметить по показателю «разножки, чередуя ногами».

# Структура дипломной работы

- Также наибольший прирост наблюдается в «серии двойных прыжков через скакалку», он составил 22,72% в экспериментальной группе, что на 20,25% лучше показателя контрольной группы. Как и «прыжки через натянутую скакалку», итоговый прирост в экспериментальной группе составил 14,79%. Этому значительному улучшению поспособствовал разработанный нами комплекс упражнений со скакалкой.

# Структура дипломной работы

- В контрольной группе прирост по прыжку широкий составил 42,85%, по прыжку касаясь в кольцо - 23,07% и 20% по прыжку жене ан турнан.
- В экспериментальной группе прирост по прыжку широкий составил 53,84%, по прыжку касаясь в кольцо - 25,00% (что практически на 2% лучше данного показателя контрольной группы) и 25% по прыжку жене ан турнан что на 5% больше чем у контрольной группы.

| № | Упражнения   | Кол-во раз<br>в подходе | Кол-во<br>подходов |
|---|--|-------------------------|--------------------|
| 1 | И.п. - стойка, руки на пояс.<br>Прыжки толчком двумя ногами  | 10                      | 2                  |
| 2 | И.п. - стойка на одной ноге, другая согнута,<br>носок у колена опорной ноги. Руки на пояс.<br>Прыжки толчком одной ногой.<br>То же - с другой ноги.        | 10                      | 1                  |
| 3 | Три шага - разбег, наскок, прыжок толчком<br>двумя ногами с поворотом на збо. Руки<br>активно помогают толчку.<br>В правую сторону. То же в левую сторону. | 10                      | 1                  |
| 4 | И.п. - основная стойка. Прыжки с двух ног,<br>сгибая ноги вперед. Активная помощь<br>руками.   | 10                      | 2                  |
| 5 | И.п. - присед. Прыжки из приседа вверх.<br>Активная помощь руками.   | 10                      | 2                  |

# Упражнения у гимнастической стенки





| № Упражнения  | Кол-во враз<br>в подходе | Кол-во<br>подход<br>ов |
|---|--------------------------|------------------------|
| <p>1 И.п. - стоя на правой рейке, лицом к гимнастической стенке. Выполнить «releve» на двух ногах, держась руками за опору на уровне пояса.</p>   | 20                       | 2                      |
| <p>2 И.п. - стоя на первой рейке, стойка на одной ноге, другая нога согнута. Держась руками за опору на уровне пояса<br/>выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Releve на правой ноге;</li> <li>- Releve на левой ноге</li> </ul>                | 10                       | 3                      |
| <p>3 И.п. - стойка, ноги в I позиции, лицом к гимнастической стенке. Руки на рейке на уровне пояса.</p> <p>1-2 - полуприсед, 3-4 – ноги выпрямить – Demi plie</p> <p>1-2 - полный присед, 3-4 ноги выпрямить – Grand plie</p> <p>То же по II, IV, V позициям.</p> | 2                        | 3                      |
|   | 2                        | 3                      |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
| 4 | И.п. - стойка лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левая согнута под прямым углом на 4-5 рейке, руки хватом на уровне плеч. Встать на левую ногу и возвратиться в И.П. Выполнять быстро. То же на правую ногу. | 10 | 1 |
| 5 | И.п. - стойка лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левая согнута под прямым углом на 4-5 рейке, руки хватом на уровне плеч. Смена ног прыжком.   | 10 | 2 |
| 6 | И.п. - стойка лицом к гимнастической стенке, руки хватом на уровне плеч. Прыжок толчком двумя ногами, максимально разводить ноги врозь.   | 10 | 2 |
| 7 | И.п. - стойка боком к опоре хватом одной рукой за рейку на уровне плеч, другой рукой - активная помощь.<br>Разножки:<br>а) правой ногой вперед<br>б) левой ногой вперед   | 10 | 2 |
|   |   | 10 | 2 |



# Упражнения у гимнастической скамейки



| № | Упражнения  | Кол-во раз<br>в подходе | Кол-<br>во<br>подх<br>одов |
|---|---|-------------------------|----------------------------|
| 1 | И.п. - основная стойка лицом к гимнастической скамейке. Толчком двумя ногами вскок на скамейку и соскок в другую сторону скамейки (ноги стараться не сгибать). Руки активно помогают. | 10                      | 2                          |
| 2 | И.п. - основная стойка лицом к гимнастической скамейке. Толчком двумя ногами -вскок на скамейку, соскок в другую сторону и отскок вверх толчком двумя. Активная помощь руками         | 10                      | 2                          |
| 3 | И.п. - основная стойка боком к гимнастической скамейке. Толчком двумя вскок на скамейку и соскок в другую сторону. Ноги стараться не сгибать. Активная помощь руками.                 | 10                      | 2                          |

|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
| 4 | И.п. - основная стойка боком к гимнастической скамейке. Толчком двумя, вскок на скамейку, соскок в другую сторону и отскок вверх толчком двумя ногами. Активная помощь руками. | 10 | 2 |
| 5 | И.п. - стойка лицом к гимнастической скамейке. Одна нога стоит на скамейке, другая - на полу. Смена ног в прыжке. Активная помощь руками.                                      | 10 | 2 |
| 6 | И.п. - стойка боком к гимнастической скамейке. Одна нога стоит на скамейке, другая - на полу. Смена ног в прыжке с продвижением вперед. Активная помощь руками.                | 10 | 2 |
| 7 | И.п. - основная стойка боком к гимнастической скамейке. Прыжок толчком двумя ногами через скамейку. Активная помощь руками.  | 10 | 2 |

|   |   |    |   |
|---|---|----|---|
| 8 | И.п. - основная стойка боком к гимнастической скамейке. Прыжок толчком двумя ногами через скамейку. Активная помощь руками. | 10 | 2 |
|---|---|----|---|

|   |  |    |   |
|---|--|----|---|
| 9 | И.п. - стойка на одной ноге, другая согнута. | 10 | 2 |
|---|--|----|---|

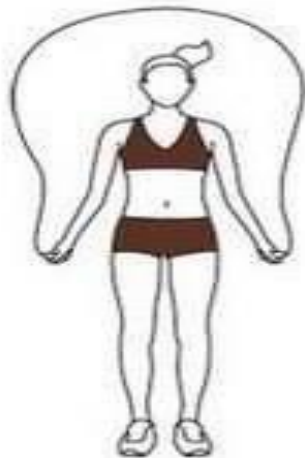
|  |                              |    |   |
|--|------------------------------|----|---|
|  | Носок у колена опорной ноги. | 10 | 2 |
|--|------------------------------|----|---|

Прыжок толчком одной ногой через скамейку:

а) толчком правой ногой

б) толчком левой ногой

# Упражнение со скакалкой



|   |  |         |   |
|---|--|---------|---|
| 1 | Бег сгибая ноги вперёд через скакалку, вращая ее вперед                      | 32 шага | 2 |
| 2 | То же с вращением скакалки назад   | 32 шага | 2 |
| 3 | Бег сгибая ноги назад через скакалку, вращая ее вперед                       | 32 шага | 2 |
| 4 | То же с вращением скакалки назад   | 32 шага | 2 |
| 5 | Прыжки толчком двумя ногами через скакалку, вращая ее вперед, руки скрестно. | 10      | 2 |

|    |   |          |        |
|----|---|----------|--------|
| 6  | То же с вращением скакалки назад  | 10       | 2      |
| 7  | Прыжки с двух ног, сгибая ноги вперед через вдвое сложенную скакалку  | 10       | 2      |
| 8  | Прыжок толчком двумя с вращением скакалки.<br>Скакалку вращать вперед.  | 50       | 2      |
| 9  | То же с двойным вращением скакалки назад  | 50       | 2      |
| 10 | Прыжок толчком одной ногой с двойным вращением скакалки:<br>а) толчком правой ногой<br>б) толчком левой ногой | 10<br>10 | 2<br>2 |



**Спасибо**

**за внимание**