

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 в подходе	Кол-во подходов
1	И.п. - стойка, руки на пояс. Прыжки толчком двумя ногами	10	2
2	И.п. - стойка на одной ноге, другая согнута, носок у колена опорной ноги. Руки на пояс. Прыжки толчком одной ногой. То же - с другой ноги.	10	1
3	Три шага - разбег, наскок, прыжок толчком двумя ногами с поворотом на збо. Руки активно помогают толчку. В правую сторону. То же в левую сторону.	10	1
4	И.п. - основная стойка. Прыжки с двух ног, сгибая ноги вперед. Активная помощь руками.	10	2
5	И.п. - присед. Прыжки из приседа вверх. Активная помощь руками.	10	2

Упражнения у гимнастической стенки



№ Упражнения	Кол-во враз в подходе	Кол-во подход 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 выполнить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Releve на правой ноге; - Releve на левой ноге 	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. Разножки: а) правой ногой вперед б) левой ногой вперед	10	2
		10	2

Упражнения у гимнастической скамейки



№	Упражнения	Кол-во раз в подходе	Кол- во подх 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
---	--	----	---

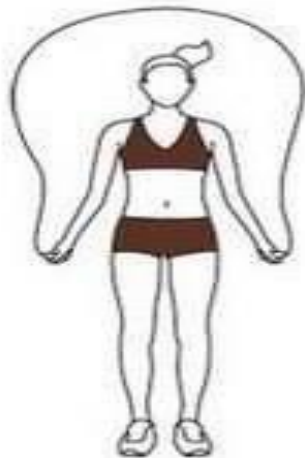
	Носок у колена опорной ноги.	10	2
--	------------------------------	----	---

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. Скакалку вращать вперед.	50	2
9	То же с двойным вращением скакалки назад	50	2
10	Прыжок толчком одной ногой с двойным вращением скакалки: а) толчком правой ногой б) толчком левой ногой	10 10	2 2



Спасибо

за внимание