

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/389283>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура (другое)

Введение 3

Глава 1. Особенности адаптационных перестроек детей 3-6 лет 5

1.1. Художественная гимнастика как вид спорта. Основные принципы и характеристики 5

1.2. Роль художественной гимнастики в раннем возрасте 6

1.3. Адаптация детей 3-6 лет к занятиям художественной гимнастикой 10

1.4. Изучение особенностей адаптационных процессов детей 3-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой 13

Глава 2. Методы и организация исследования 17

2.1. Методы исследования 17

2.2. Организация исследования 17

Глава 3. Результаты и анализ исследования 19

3.1. Реакция организма занимающихся на физические нагрузки 19

3.2. Выбор методов и приемов адаптации детей 3-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой 24

3.3. Построение тренировочного процесса с учетом адаптационных перестроек детей 29

Выводы на основе собственного исследования 34

Заключение 35

Список использованной литературы 38

Введение

Художественная гимнастика сегодня является одним из самых популярных видов спорта в нашей стране. Поэтому гимнастика предъявляет столь высокие требования к подготовке спортсменов не только физически, но и психологически. Для освоения средств, характерных для гимнастики, необходимо иметь достаточно высокий уровень гибкости как суставов, так и позвоночника в целом. В настоящее время, особенно в последние годы, этот вид спорта стал очень популярен среди школьников как младшего, так и среднего звена и в свою очередь является одним из важнейших средств физического воспитания и оздоровления детей.

В связи с этим гимнастика, непосредственно как вид спорта, стала постепенно включаться в общеобразовательные программы образовательных учреждений с учетом нагрузки и особенностей развития учащихся. Для художественной гимнастики разработаны и разрабатываются различные комплексы и отдельные упражнения с предметами, такими как: обруч, скакалка, лента, булавы и другие, причем упражнения используются в сочетании с движениями без предмета, с акробатическими упражнениями, включающими элементы танцы и хореография. Все эти упражнения направлены на отражение специфики гимнастики и станут ее основным содержанием.

По мнению Л. Кечеджиевой занятия художественной гимнастикой «в детских садах, а также над 4-5-летними девочками в группах детских спортивных школ убедили в реальной возможности работать с детьми такого возраста» [14, с.9].

Наши многолетние наблюдения, проведенные в ходе тренировочного процесса, убедили в реальной возможности работы с детьми дошкольного возраста. Существенную роль играют и такие показатели, как здоровье, интересы и волевые качества девочки, отношение родителей к ее спортивным занятиям и др.

По мнению Р.С. Немова, огромную роль в привлечении детей к занятиям спортом играет тренер-педагог. Его глубокие знания, профессиональная подготовленность, внимательное отношение к детям очень важны для последующей работы [22].

С.О. Филиппова считает, что «с раннего возраста у детей важно воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к спорту. В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Занятия физическими упражнениями могут оказывать значительное влияние на становление личности ребенка» [35, с. 11].

Цель исследования – изучить адаптационные перестройки детей 3-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

- изучить понятие художественной гимнастики как вида спорта. Основные принципы и характеристики;
- рассмотреть роль художественной гимнастики в раннем возрасте;
- изучить адаптацию детей 3-6 лет к занятиям художественной гимнастикой;
- изучить особенности адаптационных процессов детей 3-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой;
- провести исследование, проанализировать результаты;
- проанализировать реакцию организма занимающихся на физические нагрузки;
- обосновать выбор методов и приемов адаптации детей 3-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой;
- выявить особенности построения тренировочного процесса с учетом адаптационных перестроек детей.

Глава 1. Особенности адаптационных перестроек детей 3-6 лет

1.1. Художественная гимнастика как вид спорта. Основные принципы и характеристики

Более 80-ти лет тому назад художественная гимнастика как вид спорта вошла в жизнь миллионов людей и стала частью физической культуры, а значит общей культуры, которая является качественной характеристикой деятельности человека [1, с 3].

Обратимся к определению и общему описанию художественной гимнастики. Итак, это вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

В последнее время на соревнованиях мирового уровня не проводятся выступления без сюжета. В групповых выступлениях используется либо один предмет (например, пять мячей, пять пар булав, пять обручей), либо одновременно используются два типа предметов (например, обручи и булавы, ленты и мячи, скакалки и мячи). Победители определяются в многоборье, в индивидуальных видах спорта и групповых упражнениях. Все упражнения сопровождаются музыкой. Раньше они выступали под фортепиано или один инструмент. Сейчас используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от пожеланий гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно длиться не более полутора минут. Соревнования проводятся на гимнастическом ковре размером 13х13 метров.

Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Помимо многоборья, гимнастки, выступающие в личном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

В групповых соревнованиях каждое из двух выступлений длится две с половиной минуты. Проводятся также командные соревнования, когда учитывается сумма выступлений нескольких гимнасток, иногда даже одновременно в индивидуальных и групповых соревнованиях (по разным возрастным причинам). Это один из самых элегантных видов спорта.

В СССР художественная гимнастика как вид спорта зародилась и сформировалась в 1940-х годах. С 1984 года это олимпийский вид спорта. До недавнего времени это был исключительно женский вид спорта, но с конца XX века благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться и соревнования между мужчинами [4].

В настоящее время художественная гимнастика пользуется большой популярностью в России. Ее средства универсальны (танцевальные шаги, прыжки, повороты, равновесия, волны, наклоны, музыка, предметы и т. д.), позволяют решать разнообразные задачи физического, эстетического, эмоционального, духовного воспитания учащихся. Кроме того, разнообразие снарядов позволяет оптимально и сбалансированно развивать рекордные проявления координации, гибкости, равновесия и прыгучести спортсменов, стремящихся показать выдающиеся технические результаты. Все это способствует развитию и популяризации художественной гимнастики как вида спорта во всем мире [1, с. 3].

1.2. Роль художественной гимнастики в раннем возрасте

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений под музыку. Элементы танца расширяют общий кругозор учащихся, знакомят их с народным творчеством;

развивать любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танца, ритмичности, эмоциональности, улучшению двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, их эффективное воздействие на организм, зрелищность привлекают на занятия различный контингент обучающихся. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детского организма. Они доступны в любом возрасте и конституции тела. Художественная гимнастика делится на базовую, прикладную и художественную гимнастику спортивной направленности. Базовую художественную гимнастику применяют с целью всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья и улучшения двигательных функций, осанки занимающихся. Его средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Давно доказано, что занятия любым видом спорта положительно влияют на физическое развитие и воспитание ребенка в целом. Важно не забывать, что перегрузки, как и недостаток физической активности, приводят к ухудшению физического и умственного развития.

Далее рассмотрим, какое именно влияние оказывает художественная гимнастика на физическое развитие и воспитание:

- организм менее подвержен стрессам;
- благодаря занятиям спортом содержание адреналина регулируется и позволяет поддерживать его в норме;
- высокая координация движений, ускоряющая умственное развитие;
- развивать навыки жизнестойкости: более точный глазомер, ребенок умеет рассчитывать мышечные усилия, улучшается координация движений;
- высокая прочность мышечных тканей (позволяет легче справляться с большими перегрузками уже во взрослом возрасте, легче справляться с переменным атмосферным давлением, костная ткань не так уязвима к переломам и вывихам при падениях);
- повышение концентрации и устойчивости внимания;
- функциональные возможности организма улучшаются, сердечно-сосудистая и дыхательная системы переходят в экономичный режим как бы за счет снижения частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое;
- уменьшение простудных заболеваний;
- стабильная эмоциональная сфера (благодаря навыкам правильного дыхания хорошая координация помогает обрести уверенность);
- правильная осанка и красивая походка, укрепление мышечного корсета, развитие гибкости – все это способствует развитию дисциплинированности и самоконтроля.

Те, кто хочет, чтобы их ребенок вырос сильным и здоровым, начинают все это в нем закладывать еще в раннем возрасте. Одним из важнейших моментов является физическое развитие ребенка. Физическое воспитание очень важно для ребенка на этапе его взросления, поскольку в этот период «оттачивается стержень», который будет сопровождать человека на последующих этапах его жизни и который необходимо будет периодически «оттачивать». Но не стоит забывать о том, что ребенок – это еще не сильный организм, за которым необходимо очень бдительно следить, чтобы не переусердствовать в восстановлении.

Важно соблюдать правило «золотой середины», чтобы чутко контролировать процесс. Гимнастика для ребенка должна включать в себя упражнения, не требующие особо большой нагрузки, но в то же время ребенок должен прилагать усилия для развития своего тела. Периодически упражнения необходимо усложнять, поскольку организм человека и его организм созданы для эволюции, поэтому к нагрузкам человек привыкает сравнительно быстро. Также важно охватить все аспекты этого направления и ничего не упустить. Наш организм очень сложный, поэтому ребенку необходимо развиваться во всех направлениях.

Художественная гимнастика – это выполнение под музыку различных комбинаций, состоящих из пластических и динамических гимнастических, танцевальных и акробатических упражнений с предметом и без него (лента, мяч, обруч, скакалка, булавы). Художественная гимнастика у детей формирует гармоничное развитие тела (красивую фигуру, правильную осанку, накаченные мышцы), способствует эстетическому воспитанию, воспитывает вкус, ребенок учится чувствовать музыку и психологически раскрепощается. В ходе занятий у ребенка развиваются жизненно важные двигательные навыки и способности (прикладных и спортивных – приобретаются ловкость, сила, выносливость, связанные с

выполнением сложных акробатических движений, специальные знания, воспитываются морально-волевые качества.

1. Анохин, П.К. Узловые вопросы теории функциональной системы / П.К. Анохин. - М. : Наука, 2019. - 197 с.
2. Арсеев Е.А. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса юных гимнасток с использованием приемов саморегуляции // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №9. - С. 11-14.
3. Баршай, В.М. Гимнастика/ В.М. Баршай. - М.: Феникс 2019. - 150 с.
4. Валиахметов, Р. М. Физическое воспитание учащихся [Текст]: Программа / Р.М. Валиахметов. - Уфа, 2016.- 46с.
5. Вerezубова, А.А., Пурыгина, М.Г. Художественная гимнастика как вид спорта среди студентов / А.А. Вerezубова, М.Г. Пурыгина // Цифровое общество в контексте развития личности. - 2019. С. 17-19.
6. Волков И.П. Спортивная психология и акмеология спорта - СПб: БПА, 2017 - 187 с.
7. Гожин, В.В. Вариативность и двигательная одарённость в спорте : теоретические и методологические аспекты / В.В. Гожин. - М. : МНПИ, 2018. -207 с.
8. Горбунов Г.Р. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2015. - 294 с.
9. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [Текст]: Учебник / Ю.А. Ермолаев. - М.: Возрастная физиология, 2015.- 34 с.
10. Журавин, М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н.К. Меньшикова.-4-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 448с
11. Зимкина, Н. В. - Физиология человека [Текст]: Учебник / Н.В. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 2014.- 589с.
12. Карасев А.В., Энциклопедия физической подготовки, 2014. С. 25
13. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика/ Л.А. Карпенко - М.: 2015. - 381 с
14. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике: пер. с болг./ Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чипрянова. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 93 с.
15. Кумаритов А.В. Адаптация организма спортсмена к высоким физическим нагрузкам // Вестник науки. 2023. №12 (69). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-organizma-sportsmena-k-vysokim-fizicheskim-nagruzkam> (дата обращения: 05.01.2024).
16. Кузьмин А.М. Психологическая адаптация к условиям соревнований в художественных видах спорта // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. №3 (157). 2018. С. 375-379.
17. Кузьмин М.А., Смирнова Н.Н., Костромин О.В. Технология психологической адаптации спортсменов к условиям соревнований с учетом их личностных особенностей // ТипФК. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-psihologicheskoy-adaptatsii-sportsmenov-k-usloviyam-sorevnovaniy-s-uchetom-ih-lichnostnyh-osobennostey> (дата обращения: 05.01.2024).
18. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2014. - 464 с
19. Мартовский, А.Н. Гимнастика в школе/ А.Н. Мартовский - М.: Физкультура и спорт, 2014. 168 с.
20. Медведева Е.Н. Влияние темпо-ритмических характеристик движений спортсменок на качество выполнения элементов с предметами в художественной гимнастике // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №6 (184). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tempo-ritmicheskikh-harakteristik-dvizheniy-sportsmenok-na-kachestvo-vypolneniya-elementov-s-predmetami-v-hudozhestvennoy> (дата обращения: 05.01.2024).
21. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. - М. : Медицина, 2021. - 256 с.
22. Немов Р.С. Психология. - М.: ВЛАДОС, 1995. - Кн. 2. Психология образования. - 496 с
23. Нимеровский В.М. Физкультурный инвентарь в системе дополнительного образовательного учреждения, школы и высших учебных заведений - П.: 2016. - 83 с.
24. Особенности организации научного исследования в сфере физической культуры и спорта (работа этического комитета УралГУФК) / Е.В. Быков [и др.] // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2019. № 1 (21). С. 63-69
25. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 288 с.
26. Практикум по психофизиологической диагностике: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ВЛАДОС, 2017. - 128 с
27. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М., 1959. Федеральные государственные требования к структуре

основной общеобразовательной программы дошкольного образования // Дошкольное воспитание 2018 - № 4 - С.

28. Руденко Г.В. Методика определения психофизиологического потенциала организма / Г.В. Руденко, Ю.А. Дубровская, И.В. Бобров // Теория и практика физ. культуры. - 2018. - № 4. - С. 8-10.

29. Салахов Д.Я. Изучение различных факторов успешности в спортивной деятельности. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2014. С. 475-477.

30. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты/ Л.А. Семенов - М.: Советский спорт, 2015. - 142с.

31. Семенов, Е. Н. Формирование системы функциональных резервов спортсмена как основа прогнозирования его двигательных возможностей / Е. Н. Семенов, Е. В. Семенова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции, Воронеж, 27-28 апреля 2021 года / Под редакцией А.В. Сысоева, И.Е. Поповой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2021. – С. 312-315. – EDN HWPWDP.

32. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов. спорт, 2014.-264 с.

33. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек,2014.-120 с.

34. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. - М. : Физкультура и спорт, 2019. - 208 с.

35. Филиппова С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.; под ред. С.О. Филипповой. — 5-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.

36. Хрипкова А.Г., Антронова М.В., Форбер Д.А. «Возрастная физиология и школьная гигиена», 2015.- С. 127

37. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образоват. программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М. : Человек,2014.-200 с.

38. Чикуров В.И. Гибкость. Физическая культура и спорт. -2018. -№6.-С.9

39. Всероссийская Федерация Художественной Гимнастики [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vfrg.ru/>

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kurovaya-rabota/389283>