

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ

Студентки 4 курса группы 414

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лихацкой Екатерины Геннадиевны

Научный руководитель

Ассистент

подпись, дата

М. А. Определённая

Зав. кафедрой,
кандидат философских наук

подпись, дата

Р. С. Данилов

Саратов 2016

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Одним из самых зрелищных видов спорта по праву считается художественная гимнастика. Несмотря на то, что это исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся.

Художественная гимнастика — один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Современная гимнастика предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов, не только физической, но и психологической, для овладения всем арсеналом средств, характерных для современной гимнастики, необходим достаточно высокий уровень развития гибкости.

В целом упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (полу акробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований.

Основными ее средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);

- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-бытовых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Её средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движения. Действия гимнастки, лишь в минимальной степени ограничиваются какими - либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Одним из важнейших физических качеств в художественной гимнастике является гибкость — способность выполнять упражнения с

большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованны.

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков. Гибкость проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движениях. Соответственно ее показатели измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах).

Под амплитудой понимается степень развития качеств гимнастики, амплитуда движений и масштабность упражнений с предметами. Амплитуда зависит в первую очередь от физических качеств спортсменки и степени ее развития. Одним из ведущих качеств, когда речь идет об амплитуде, является гибкость.

Благодаря ей повышается качество выполнения всех видов гимнастических упражнений — наклонов, равновесий, прыжков, волн. Гибкость придает спортсменке пластичность, мягкость, изящество. Современная художественная гимнастика уделяет специальное внимание этому качеству, поэтому оно имеет решающее значение в упражнениях с предметами.

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной, гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением. Величина активной гибкости всегда меньше пассивной. Так, при отведении и удержании ноги

амплитуда движения в тазобедренном суставе меньше, чем при том же движении, выполненном с помощью или махом.

Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Именно в художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой.

Однако достичь оптимальной подвижности в суставах можно лишь при одновременном развитии активной и пассивной гибкости.

В качестве средств воспитания гибкости в занятиях по художественной гимнастике используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, вторая — амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия.

С возрастом, в связи с увеличением массы сухожилий (сравнительно с мышцами) и некоторое уплотнение самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. Для того чтобы предупредить ухудшение подвижности в суставах, особенно заметное в возрасте 13-14 лет, надо своевременно приступать к развитию пассивной гибкости. Для развития пассивной гибкости оптимальным будет являться возраст 9-10 лет, а для активной 10-14 лет.

В художественной гимнастике физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Большое значение у детей 5-6 лет придается воспитанию правильной осанки, исключающей излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Не случайно этот вид спорта очень популярен среди школьников. Гимнастика, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включена в общеобразовательные программы школ, средних и высших учебных заведений, детских спортивных школ.

Актуальность исследования. Для гимнасток необходим высокий уровень развития гибкости. Возрастающая конкуренция предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости. Поэтому необходим выбор наиболее эффективных упражнений для развития гибкости, актуальных для использования в данное время.

Цель исследования: выявить эффективность использования разработанных комплексов хореографических упражнений для развития гибкости у гимнасток младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть научно - теоретические основы раннего развития гибкости в художественной гимнастике.
2. Определить исходные показатели гибкости у гимнасток младшего школьного возраста.
3. Разработать комплексы специальных хореографических упражнений для развития гибкости у гимнасток младшего школьного возраста.
4. Выявить эффективность применения разработанных комплексов хореографических упражнений для развития гибкости у гимнасток младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс гимнасток младшего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие физического качества «гибкость» в художественной гимнастике по средствам комплексов хореографии.

Методы исследования:

1. теоретический анализ научно-методической литературы;
2. тестирование уровня развития гибкости;
3. педагогические наблюдения;
4. педагогический эксперимент.

Гипотеза исследования: предполагается, что уровень развития гибкости гимнасток начальной подготовки будет наиболее эффективным при использовании разработанных комплексов хореографических упражнений.

Педагогический эксперимент проводился с целью подтверждения поставленной в дипломе гипотезы. Результаты эксперимента были подведены с помощью математической обработки (вычисление средней арифметической величины).

Структура и объём работы

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложений, библиографического списка в количестве 54 источников, проиллюстрирована диаграммами. Общий объём работы составляет 51 страницу. Исследование проводилось в МОУ СОШ №77 Фрунзенского района г. Саратова, в период март 2015г — декабрь 2015 года.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Для получения объективной информации по изучаемой теме, нами была изучена специальная литература о возрастных особенностях детей младшего школьного возраста, о значении и важности гибкости для физического развития и ее роли в различных видах жизнедеятельности, о методике ее развития. Была изучена характеристика средств развития гибкости, особое внимание уделялось гимнастическим упражнениям; рассматривались данные по дозированию упражнений и показатели оценки гибкости в тестовых заданиях. В ходе изучения методической литературы были отобраны тестовые задания для оценки гибкости у детей младшего школьного возраста и критерии уровня ее развития.

Для определения уровня развития гибкости использовались следующие тесты:

Тест 1. «Выкрут»

Измеряется расстояние в сантиметрах между кистями рук при «выкруте» прямыми руками.

Тест 2. Мост (стопы по 2-ой позиции).

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый выполняет мост с максимальным прогибанием. Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук. Измеряется в сантиметрах (см).

Тест 3. Поперечный шпагат

Выполняется поперечный шпагат. Измеряется расстояние в сантиметрах от пола до симфиза.

Тест 4. Разгибание коленных суставов (стопы по 1 – ой позиции).

Выполняется сед. Необходимо максимально выпрямить колени, стопы взять на себя. Держать 3 секунды. Измеряется расстояние от пола до пяток в сантиметрах.

Тест 5. Отведение прямых рук вверх (руки по 3 – ой позиции), из положения лежа на животе (стопы по 1 – ой позиции).

Активное отведение прямых рук из положения лёжа на животе, руки вверх. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

Для проведения педагогического эксперимента использовались условия на базе МОУ СОШ № 77, Фрунзенского района г. Саратова, в период с марта 2015 года по декабрь 2015 года, в три этапа.

Первый этап проводился с марта 2015 года по апрель 2015 года и заключался в анализе состояния проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, в отборе тестов для определения уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста.

Второй этап исследования проводился с мая 2015 года по ноябрь 2015 года.

В начале мая 2015 года проводилось первичное тестирование девочек, для определения уровня развития гибкости. Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием комплекса специальных хореографических упражнений для развития гибкости. После пяти месяцев занятий по разработанной нами методике, проводилось контрольное тестирование на развитие гибкости (в конце ноября 2015 года).

На третьем этапе (декабрь 2015 год) были подведены результаты исследования и их математическая обработка.

В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из двенадцати девочек в возрасте 6-8 лет (2007- 2009 г. р). Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Контрольная группа занималась по программе ДЮСШ.

Экспериментальная группа занималась дополнительно по двум разработанным нами комплексам хореографии. Работа проходила под музыкальное сопровождение. Также были разработаны два комплекса физических упражнений на развитие гибкости, которые не менялись в течение пяти месяцев. Над каждым комплексом хореографии девочки работали приблизительно 30 минут в подготовительной части занятия

использовался комплекс хореографических упражнений со станком, на следующем занятии без станка. (приложения 1 и 2 соответственно)

Анализ результатов исследования В начале марта 2015 года, для выявления исходного уровня развития гибкости у девочек 6-10 лет проведено контрольное тестирование. Результаты представлены в таблицах №1 и № 2, приложение 3, 4, соответственно.

В тестировании гибкости, девочки как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты. Так, среднее значение по тесту 1 в контрольной группе составляет 25,3 см, а в экспериментальной - 26,8 см. В тесте 2 среднее значение в контрольной группе - 29,1 см. в экспериментальной - 27,9 см. В тесте 3 среднее значение в контрольной группе - 10 см, в экспериментальной - 9,5 см. В тесте 4 среднее значение в контрольной группе - 4,3 см, в экспериментальной - 4,6 см. В тесте 5 среднее значение в контрольной группе - 45 см, в экспериментальной - 47,7 см.

После пяти месяцев занятий по разработанным нами комплексам специальных хореографических упражнений, было проведено повторное тестирование гибкости. Результаты тестирования представлены в таблицах № 3, №4, приложение 5, 6, соответственно.

В контрольной группе изменение показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 4.1%, в тесте 2 - на 4,9%, в тесте 3 - на 12,4,, в тесте 4 - на 9,8%, в тесте 5 - на 6,9%.

В экспериментальной группе изменения показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 11,2%, в тесте 2 - на 5,2%, в тесте 3 - на 19.2, в тесте 4 - 12,6%, в тесте 5 - на 8,9%.

После окончания эксперимента средние показатели уровня развития гибкости девочек в экспериментальной группе увеличились на 4,3%, чем средние показатели гибкости контрольной группы.

В тесте 1 «выкрут» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 25,3 см, на конец эксперимента 24,2 см. В

процентном соотношении показатель улучшился на 4,1%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 26,8 см, на конец эксперимента 23,8 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 11,2%.

Результаты изменений в тесте 1 в контрольной и экспериментальной группах представлены на диаграмме 1.

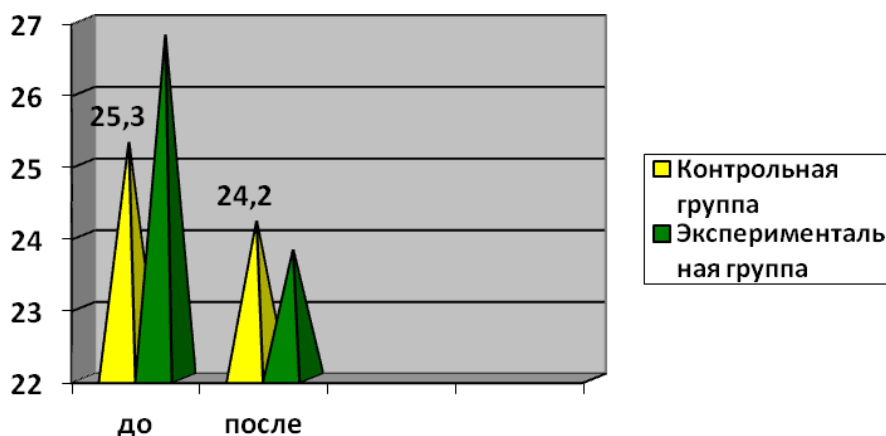


Диаграмма 1 –

Результаты изменений теста 1.

В тесте 2 «мост» (стопы по 2 – ой позиции) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 29,1 см, на конец эксперимента 27,7 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,9%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 27,9 см, на конец эксперимента 26,5 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 5,2%.

Результаты изменений в тесте 2 в контрольной и экспериментальной группах представлены на диаграмме 2

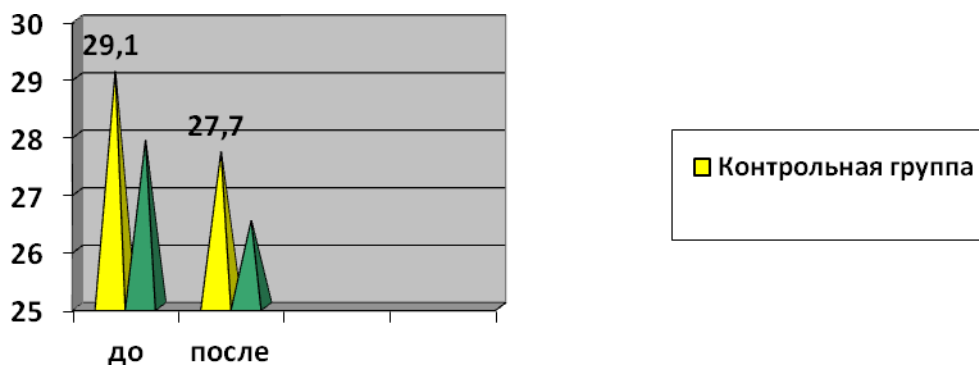


Диаграмма 2 – Результаты изменений теста 2.

В тесте 3 (поперечный шпагат) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 10 см, на конец эксперимента 8,8 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 12,4%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 9,5 см, на конец эксперимента 7,7 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 19,2%.

Результаты изменений в тесте 3 в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 3.

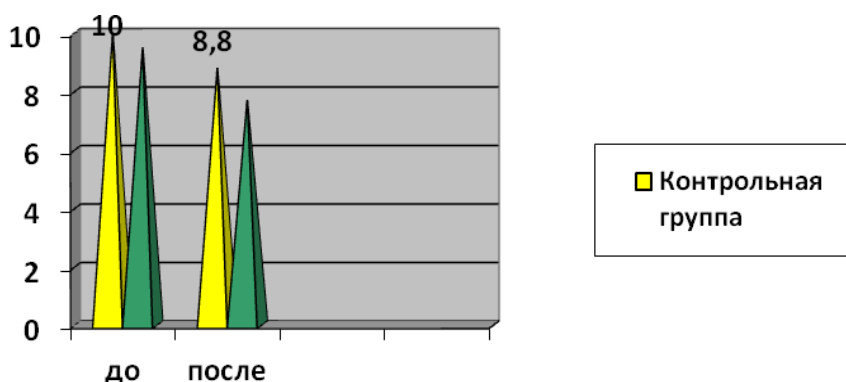


Диаграмма 3 – Результаты изменений теста 3.

В тесте 4 (разгибание коленных суставов (стопы по 1 – ой позиции)) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 4,3 см, на конец эксперимента 4,7 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 9,8%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 4,6 см, на конец эксперимента 5,2 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 12.6%.

Результаты изменений в тесте 4 в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 4.

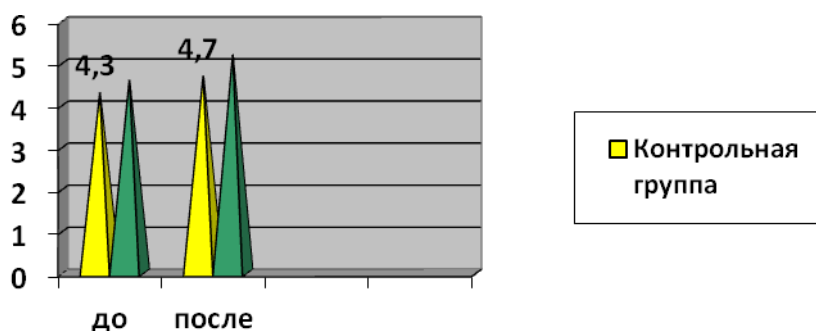


Диаграмма 4 – Результаты изменений теста 4.

В тесте 5 (отведение прямых рук из положения лежа на животе (стопы по 1 – ой позиции), руки вверх) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 45 см, на конец эксперимента 48,1 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 6,9%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 47,7 см, на конец эксперимента 51,9 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,9%.

Результаты изменений в тесте 5 в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 5.

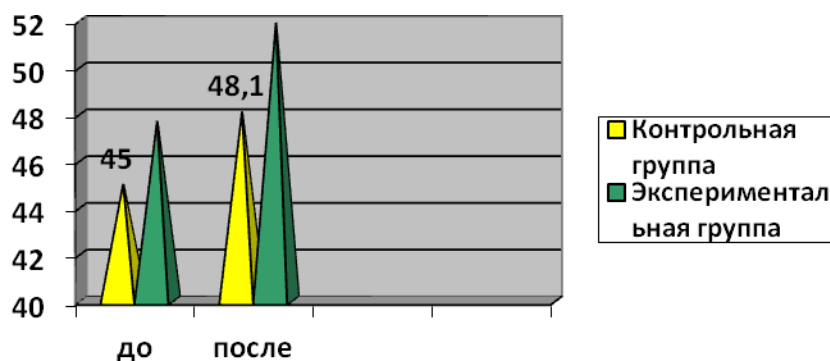


Диаграмма 5 –

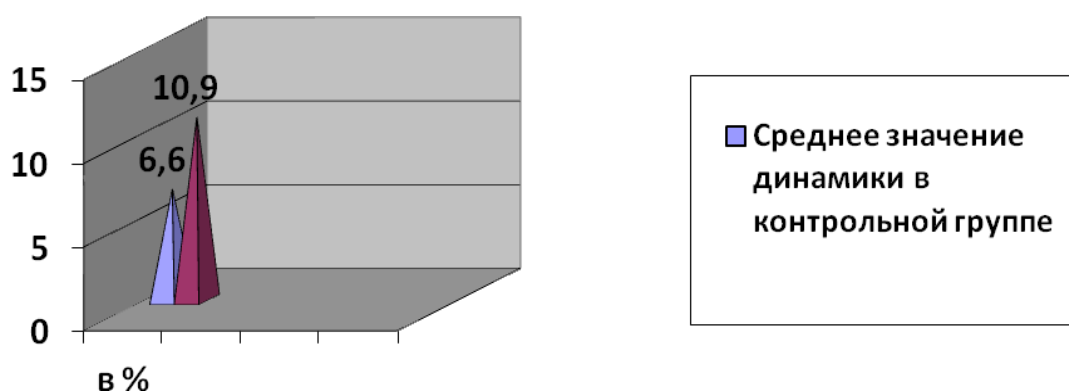
Результаты изменений теста 5.

Анализ результатов контрольных испытаний показал, что уровень развития гибкости повысился в обеих группах (контрольной и экспериментальной). Значительно лучшие результаты были показаны девочками из экспериментальной группы.

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу, о том, что за счет использования комплексов специальных хореографических упражнений, повысился уровень развития гибкости у девочек 6-10 лет.

Так, динамика среднего показателя в контрольной группе составила 6,6%, в экспериментальной группе, динамика составила 10,9%, что на 4,3% выше, чем в контрольной. Это доказывает эффективность использования представленных комплексов упражнений хореографии на развитие гибкости.

Динамика среднего значения в контрольной и экспериментальной группах, в % представлена на диаграмме 6.



На заключительном этапе экспериментальной работы, мы доказали, что предложенная мной методика по средствам хореографии, направленная на развитие гибкости у девочек 6-10 лет, эффективна. Я сравнила результаты на начальном этапе диагностики, с результатами показателей, выявленными при итоговой диагностике и сделала следующие выводы: были улучшены показатели в обеих группах, но более высокие результаты были показаны занимающимися из экспериментальной группы.

Таким образом, между группами наблюдаются достаточно существенные различия. Положительная динамика развития гибкости, по средствам хореографической подготовки в художественной гимнастике, доказана. Специально отобранные и разработанные средства и методы воспитания гибкости эффективно улучшают ее показатели у детей младшего школьного возраста, что доказано в результате педагогического

эксперимента, следовательно, выдвинутая гипотеза является верной и доказанной.

ВЫВОДЫ

Проанализировав научную и учебно-методическую литературу, по вопросам теории и методики, педагогики, физиологии, мной было выявлено, что наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст 6-10 лет. В процессе исследования были выявлены особенности развития гибкости на внеклассных занятиях у девочек младшего школьного возраста. Данный возраст является сенситивным для развития гибкости, суставы наиболее подвижны, кости не до конца окостеневшие, мышцы эластичные. Все это позволяет на внеклассных занятиях выполнять сложные специальные упражнения для увеличения подвижности в суставах, увеличения эластичности мышц. Для этого используются большей частью статические упражнения, также применяются эластичные резины, различные утяжеления, специальные тренажеры, упражнения могут выполняться при помощи партнера. Также используется повторный метод, с выполнением большего количества серий. Подвижность суставов связочного аппарата определяет скорость движений и технику выполнения. Естественный прирост подвижности суставов имеет наиболее высокие темпы от семи до десяти лет. При целенаправленной тренировке она может быть доведена до своего максимального предела. У детей данного возраста наиболее меньший болевой порог, и переносить нагрузки им намного проще, чем детям, более

старшего возраста. В этом и заключается методическая особенность развития гибкости у детей младшего школьного возраста.

Были проведены исходные тестирования для определения показателей гибкости у девочек младшего школьного возраста. Для развития гибкости мы использовали два комплекса специальных физических упражнений, разработанных и направленных на развитие гибкости. Каждый комплекс неизменно использовался в течение пяти месяцев три раза в неделю.

Практические рекомендации: этот комплекс, может быть использован в ДЮСШ, на секциях, а так же тренерами на занятиях по художественной гимнастике для развития гибкости.

Изучив показатели гибкости до начала эксперимента можно сделать выводы, что в тестировании гибкости девочки как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты.

Разработанные два комплекса хореографических упражнений, направленные на развитие гибкости в художественной гимнастике, выполнялись в конце подготовительной части. В течение пяти месяцев комплексы не менялись.

На заключительном этапе экспериментальной работы, мы доказали, что предложенная мной методика по средствам хореографии, направленная на развитие гибкости у девочек 6-10 лет, эффективна. Я сравнила результаты, показанные девочками в экспериментальной и контрольной группах, на начальном этапе диагностики, с результатами показателей, выявленными при итоговой диагностике. Анализ результатов показал, что были улучшены показатели в обеих группах, но более высокие результаты были показаны занимающимися из экспериментальной группы.

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются достаточно существенные различия. Положительная динамика развития гибкости, по средствам хореографической подготовки в художественной гимнастике, доказана. Специально отобранные и разработанные средства и методы воспитания гибкости эффективно

улучшают ее показатели у детей младшего школьного возраста, что доказано в результате педагогического эксперимента, следовательно, выдвинутая гипотеза является верной и доказанной.