

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

«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ У ДЕВОЧЕК 7-10 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса группы
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»

Института физической культуры и спорта

Андриянова Дмитрия Витальевича

Научный руководитель

старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Заведующий кафедрой,

кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов, 2017

Содержание	
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ	Ошибка! Закладка не определена. 5
1.1. Возрастные аспекты воспитания гибкости у девочек	Ошибка! Закладка не определена. 5
1.2. Общая характеристика гибкости и подвижности суставов	Ошибка! Закладка не определена. 7
1.3. Гибкость и основы методики ее воспитания	Ошибка! Закладка не определена. 15
1.4. Контрольные упражнения (гесты) для определения уровня развития гибкости	Ошибка! Закладка не определена. 39
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ	6
2.1. Цель, задачи и методы организации исследования	6
2.2. Изучение уровня физического качества гибкости у девочек младших классов	Ошибка! Закладка не определена. 45
2.3. Особенности развития гибкости у девочек младших классов ...	Ошибка! Закладка не определена. 46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена. 58
Список использованной литературы	Ошибка! Закладка не определена. 59
Приложение	Ошибка! Закладка не определена. 63

ВВЕДЕНИЕ.

Актуальность исследования. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в спортивной, трудовой и военной деятельности, а также в быту. Исследования подтверждают необходимость развития физического качества гибкость и высокого уровня подвижности в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки в воду и синхронное плавание и др.). Уровень развития гибкости обуславливает также развитие других физических качеств и сопряженных с ними способностей таких как, быстроты, выносливости, силы, координационных способностей. Трудно переоценить значение подвижности в суставах, в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д.

Упражнения на развитие гибкости можно легко и с успехом самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами, как одно из важнейших средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах - плечевом, тазобедренном - человек обладает большой подвижностью, в других - коленном лучезапястном, голеностопном — амплитуда движения ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от

имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления физического качества силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц.¹ При амплитудных движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры спорта.

Объект исследования — методика развития гибкости у девочек 7-10 лет в процессе учебно-тренировочных занятий спортивной акробатикой.

Предмет исследования — методика развития физического качества гибкость у девочек 7-10 лет на занятиях спортивной акробатикой.

Целью исследования - совершенствование методики развития физического качества гибкость у девочек 7-10 лет на занятиях спортивной акробатикой в школе искусств.

Задачи исследования:

1. Изучить уровень развития физического качества гибкость у девочек 7-10 лет.
2. Определить особенности развития физического качества гибкость у девочек 7-10 лет в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Выявить эффективные формы развития гибкости у девочек 7-10 лет на занятиях спортивной акробатикой.

¹Баладанов О.Ю., Козловский И.З., Бахтинов О.П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. - С. 172- 174.

Гипотеза исследования: предположим, что грамотный подход и применение методики развития физического качества гибкость позволит качественно повысить уровень гибкости у девочек 7-10 лет в проведении учебно-тренировочных занятий спортивной акробатикой.

Структура и объем работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка в количестве 41 источника и приложения.

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Для решения выдвинутых задач были использованы следующие методы исследования.

1. Анализ литературных источников.
2. Опрос и собеседование.
3. Педагогические наблюдения.
4. Педагогический эксперимент.
5. Контрольно-педагогические испытания.
6. Математическая обработка.

Анализ литературных источников. Всего было опрошено 5 учителей физкультуры работающих в общеобразовательных школах г. Вольск и 2 тренеров работающих в Детской школе искусств №5 г. Вольск.

В процессе исследования и проведения педагогического эксперимента, проводились специальные наблюдения с целью сбора и обобщения фактического материала по данной проблеме. В педагогических наблюдениях особое внимание уделялось следующим вопросам.

1. Как учителя ориентируются в подборе средств и методов развития физического качества гибкости?
2. Как определяют уровень развития гибкости?
3. Какие упражнения берутся за основу проведения контрольно-педагогических испытаний?

Кроме того, педагогические наблюдения направлены на выявление конкретных сторон содержания и методики проведения учебных занятий.

Исследования проводились в естественных условиях учебного процесса учащихся Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детская школа искусств №5 Вольского муниципального района Саратовской области» в период сентябрь 2016 по апрель 2017 учебного года.

Объектом исследования были девочки младшего школьного возраста. Работа выполнялась в 3 этапа. На первом этапе были проведены массовые исследования по определению уровня физического качества гибкости у школьников младших классов. На втором этапе определялись особенности развития гибкости в процессе занятий физическими упражнениями у девочек младших классов. На третьем этапе были выявлены эффективные формы развития гибкости у школьников младших классов в учебно-тренировочных занятиях.

Объем, характер учебно-тренировочных нагрузок, их дозированность и распределение на занятиях были разработаны совместно со старшим преподавателем хореографического отделения.

Контрольно-педагогические испытания (тесты).

1. «Наклон вперед» из положения, сидя вперед, см.
- 2.«Шпагат» на правую ногу. Выполняется шпагат на полу. Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.
3. «Мост» фиксируется 2 секунды, оценивается расстояние между руками и пятками гимнастки в сантиметрах. «Мост» позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.
4. «Выкрут» в плечевых суставах со скакалкой выполняется три раза. Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах. «Выкрут» позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

Изучение уровня физической подготовленности, их оценка, а также расчеты полученных данных требовали применения методов статической обработки. Достоверность полученных данных определялась с помощью

критерия Стьюдента. За основу принимался уровень значимости $p < 0,05$, нашедший широкое применение в биологических исследованиях.

Полученный в ходе исследования фактический материал обработан методом вариационной статистики. Этапы выполнения по программе

I этап - разработка исходных заданий на проведение исследований. Анализ литературных источников. Составление обзорного материала. Разработка гипотезы. Определение исходных заданий на исследование.

II этап — обзор практической информации по материалам исследования. Проведение исследования анализа теоретических и практических выводов.

III этап - проведение исследования и педагогического эксперимента. Обработка полученных данных.

IV этап - Анализ и выводы данных исследований. Написание глав данной работы. Заключение. Подготовка к защите дипломной работы.

Задача данного исследования заключается в изучении физического качества гибкости у девочек 7-10 лет школы искусств.

Из числа обследованных школы искусств были определены физические показатели гибкости у 50 девочек. Результаты исследований физических показателей представлены в таблице 1. Задача данного исследования заключалась в определении особенности развития физического качества гибкости в процессе учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями у девочек младших классов.

В исследовании принимали участие девочки начальных классов, отобранные нами на первом этапе исследований, не имеющих существенных различий в физических показателях гибкости. Возраст испытуемых составлял 7-10 лет.

Из числа отобранных были созданы две группы по 4 класса условно названные группами «А» - контрольная (1а, 2б) и «Б» - экспериментальная (1б, 2а).

Согласно договоренности с преподавателем каждая группа выполняла и использовала одинаковый объем упражнений на учебно-тренировочных занятиях. Различие между группами заключалось в сочетании отведенными на развития гибкости использования разнообразных средств и методов.

Контрольная группа занималась по школьной программе. Экспериментальная группа занималась по специально разработанному комплексу упражнений, направленных на развитие гибкости у девочек младшего школьного возраста.

Процесс развития гибкости в экспериментальной группе осуществлялся постепенно.

Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости, была небольшой, но упражнения применялись систематически, на каждом занятии. Также эти упражнения включались в утреннюю гигиеническую гимнастику.

Прежде чем приступить к упражнениям на повышение подвижности суставов, проводилась разминка для разогревания мышц.

Упражнения на растягивание давали эффект, если их повторяли до появления ощущения легкой болезненности.

Основными средствами развития гибкости являлись упражнения на растягивание, которые могли быть динамического (пружинистые, маховые, и т.п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характере.

Упражнения на растягивание выполнялись как с отягощением, так и без него.

Использование отягощений позволяет, акцентировано развивать мышцы, обеспечивающие движения в суставах.

Комплексы упражнений, направленные на развитие подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, состояли из упражнений активных (максимальная амплитуда достигается самим выполняющим) и пассивных (максимальная амплитуда достигается с помощью дополнительных внешних усилий). Нагрузка в упражнениях на

гибкость на отдельных занятиях и в течение года увеличивалась за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составлял 1 повторение в 1 секунду; при пассивных - 1 повторение в 1-2 секунды; удержание статических положений - 20-30 секунд.²

Основным методом развития гибкости повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями по 10-12 повторений в каждой. Амплитуда движений увеличивалась от серии к серии. Подобные упражнения давали наибольший эффект, и если дети ежедневно выполняли и дома и не пропускали тренировок. На уроках физической культуры 40% времени уделялось развитию гибкости. Применялось следующее соотношение в использовании упражнений на развитие гибкости: 40% - активные; 40% - пассивные; 20% - статические.

Нами был разработан комплекс упражнений для развития гибкости в экспериментальной группе. Полученные результаты позволили выявить следующие показатели, представленные в таблицах. В контрольной группе «А», которая не использовала специальные упражнения на гибкость, произошел следующий рост результатов на гибкость: в наклоне вперед из положения сидя на 1 см; в упражнение «Шпагат» на 0,3 см; в упражнение «Мост» на 0,1 см; в упражнение «выкрут» на 0,34 см.

В экспериментальной группе «Б», которая использовала специальные упражнения на гибкость, произошли следующие увеличения результатов на гибкость: в наклоне вперед из положения сидя на 4 см; в упражнение «Шпагат» на 0,9 см; в упражнение «Мост» на 0,2 см; в упражнение «выкрут» на 1,34 см.

Сравнительный анализ полученных результатов между группами «А» и «Б» показал, что во всех группах произошли существенные изменения.

²Козлов А.А., Гладышев А.В. Основы спортивной морфологии [Текст] / А.А. Козлов, А.В. Гладышев. М.: Просвещение, 1983. - 112 с.

Однако в темпах прироста гибкости группа «Б» достигла более высокого уровня развития гибкости.

Таким образом, эффективность применения специальных упражнений на гибкость, является эффективным методическим приемом в плане ускорения темпа прироста гибкости у девочек 7-10 лет.

К решению выдвинуты задач были привлечены девочки младших классов, отобранные на первом этапе. Нами были созданы две группы, условно названные нами группами - «А» (контрольная) и группа «Б» (экспериментальная).

Каждая из сформированных нами групп выполняла в течение 2016-2017 года (февраль-апрель) подобранные нами специально-подготовительные упражнения на развитие гибкости. Различие между группами заключалось в использовании в физической подготовке специальных упражнений на развитие гибкости.

Как группа - «А» (контрольная) применяла рекомендованные нами специальные упражнения на гибкость, разработанные нами в поисковом эксперименте.

Группа - «Б» (экспериментальная) использовала в подготовке кроме специальных упражнений, игровой и соревновательные методы.

Так как у детей экспериментальной группы занятия проводились 3 раза в неделю, использовалась система домашнего задания, которая включала в себя: упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника, в тазобедренных и голеностопных суставах, подколенных связок, а также, прыжки на скакалке. Для развития гибкости на занятиях по спортивной акробатике применялись упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом если упражнения выполнялись с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела школьника). В качестве методов совершенствования гибкости использовались игровой и

соревновательные методы, тогда занятия проходили интересно и эмоционально (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колен, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость выполнялись в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и в конце для нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счет опоры. Упражнения сначала выполнялись у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

1. Повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания. Н-Р: пружинящие наклоны вперед.

2. Движения, выполняемые по возможно большей амплитуде. Н-Р: наклоны назад и вперед до отказа.

3. Инерция движений, какой либо части тела. Н-Р: махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения.

4. Дополнительная внешняя опора. Н-Р: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.

5. Активная помощь партнера. На протяжении всего педагогического эксперимента нами контролировался уровень развития гибкости.

Измерения проводились в начале и в конце педагогического эксперимента представленные в таблицах. Результаты педагогического эксперимента показали, что в контрольной группе «А» произошли следующие изменения в изучаемых «Шпагат» на 0,7см; в упражнение «Мост» на 0,2 см; в упражнение «Выкрут» на 0,65 см. В экспериментальной группе «Б» произошли следующие увеличения результатов на гибкость: в наклоне вперед из положения, сидя на 5 см; в упражнение «Шпагат» на 1,1см; в упражнение «Мост» на 0,3 см; в упражнение «Выкрут» на 2,01 см. Результаты педагогического эксперимента показали, что в обеих группах

произошли существенные изменения в уровне развития гибкости. Сравнительный анализ показал, что в экспериментальной группе «Б» девочки добились высокого уровня развития гибкости и превзошли контрольную по всем показателям. Результаты педагогического эксперимента позволили выявить эффективные формы развития гибкости у девочек младшего школьного возраста. Таким образом, применение нами методических рекомендаций в экспериментальной группе является эффективным методом развития гибкости у девочек младшего школьного возраста.

ВЫВОДЫ. 1. Анализ литературных источников, методических рекомендаций, практического опыта преподавателей, позволил выявить, что развитие гибкости у детей младшего школьного возраста имеет отличия в связи с возрастными особенностями детского организма. 2. Литературные данные показали, что для воспитания гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. 3. Педагогические исследования позволили выявить рациональные формы и методы развития гибкости, используя в подготовке школьников специальные упражнения на воспитание физического качества гибкость, на занятиях по спортивной акробатике. 4. Результаты педагогического эксперимента позволили выявить, что воспитанием гибкости следует заниматься 3-4 раза в неделю (2 раза в день, утром в утренней зарядке, и вечером). 5. Педагогический эксперимент показал, что сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является специально-подготовительные упражнения, является эффективным средством развития гибкости. Применение игрового и соревновательного метода на занятиях по спортивной акробатике, способствуют положительному приросту показателей гибкости у девочек младшего школьного возраста

Список использованной литературы

1. *Ашмарин, Б.А.* Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Б.А. Ашмарин. – М.: Высшая школа, 1990.
2. *Бальсевич, В.К.* Физическая культура для всех и для каждого [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Бернштейн, Н.А.* Ловкость и ее развитие [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. *Бернштейн, Н.А.* Физиология движений и активность [Текст] – М.: «Наука», 1990.
5. *Боген, М.М.* Обучение двигательным действиям [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Боевые искусства народов востока [Текст]: учебное пособие / под ред. Бердяева Н.А. – Саратов, 1990.
7. *Годик, М.А.* Спортивная метрология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М.: Высшая школа, 1988.
8. *Дьячков, В.М.* Методы совершенствования физической подготовки [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1960.
9. *Железняк, Ю.Д.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. Пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
10. *Защиорский, В.М.* Физические качества спортсменов [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1966.
11. *Ильин, Е.П.* Психология спорта, современные направления в психологии [Текст] – Ленинград, 1989.
12. *Качашкин, В.М.* Методика физического воспитания [Текст]: пособие педагогических училищ – М.: Просвещение, 1968.
13. *Кузнецов, В.В.* Проблемы развития двигательных качеств спортсменов [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1971.
14. *Лесгафт, П.Ф.* Психология нравственного и физического воспитания [Текст] – М.: Издательство «Институт практической психологии», 1998.

15. *Маршук, В.Л.* О преодолении состояния эмоционального напряжения с помощью физических упражнений [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1967.