

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 БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 403 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Матасовой Анны Яновны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2018

ВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика – грандиозный вид спорта, в котором спортсменки выполняют различные комбинации под музыку. Данные комбинации состоят из гимнастических, танцевальных, акробатических элементов, выполняемых с предметом (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой) или без него, индивидуально или группой гимнасток из 6 человек.

Художественной гимнастикой могут заниматься девочки с 4-х до 18 лет. Одной из положительных сторон художественной гимнастики обеспечение гармоничности развития личности. Благодаря многообразию ее средств (базовые движения и специальные упражнения) происходит формирование осанки, развивается сила, выносливость, увеличивается подвижность в суставах, происходит улучшение в координации движений, улучшается чувство равновесия и прыгучести, воспитывается трудолюбие, воля, настойчивость и упорство. Связь с музыкой и движениями, зрелищность упражнений, красочность костюмов, а также эмоциональная выразительность при исполнении программы, развивает чувство прекрасного.

На сегодняшний день данный вид спорта подразумевает высочайшие требования к общей физической подготовке спортсменок и их технической подготовке, к их психологической устойчивости и целеустремленности. Поэтому, высокий уровень развития всех двигательных качеств крайне необходим, чтобы овладеть всем перечнем физических и хореографических комбинаций, которые характерны для данного вида спорта.

Гибкость позволяет спортсменке выполнять различные волнообразные, акробатические элементы, а также способствует правильному выполнению прыжков и исполнению поз при полёте.

В отсутствии подобной способности практически невозможно воспитать пластичность движения, грациозность и выразительность, а также

совершенствовать их технику, ведь отсутствие подвижности суставов приводит к ограничению и скованности при выполнении элементов художественной гимнастики.

Гибкость – одно из важнейших требований к физическому состоянию спортсменки в этом виде спорта. Под понятием гибкости имеется ввиду способность гимнасток выполнять упражнения с наибольшей амплитудой, под которой характеризует степень развития гибкости гимнастки.

Амплитуда движений – размах частей тела по отношению друг к другу, или всего тела по отношению к гимнастическому снаряду.

Наклоны, равновесия, прыжки, волны – выполнение всех этих упражнений облегчается, если у спортсменки хорошо развита гибкость. На современном этапе развития в художественной гимнастике уделяется огромное внимание данным характеристикам у спортсменок, так как степень его развития имеет решающее значение в освоении техники упражнений с предметами или без них.

Актуальность исследования. Для достижения спортивных результатов гимнасткам не обходимо обладать высокой степенью гибкости и потому при нынешней популяризации спорта и в частности художественной гимнастики, наконец при развитии конкуренции в данном виде спорта. одержать победу и стать фаворитами смогут только те спортсменки, которые имеют лучшие показатели гибкости. В этой связи необходимо уделять внимание наиболее эффективным методикам для развития данного качества из числа актуальных в наше время.

Объектом исследования в данной работе является методика, применяемая при учебно-тренировочных процессах, направленная на развитие гибкости, включающей в себя хореографические комплексы (как одного из основных физических качеств) у художественных гимнасток младшего школьного возраста.

Предметом исследования в данной работе является Предмет исследования: разработка методики развития физического качества «гибкость» у гимнасток младшего школьного возраста.

Цель исследования: выявить эффективность использования разработанных комплексов хореографических упражнений, которые используют с целью развития гибкости у спортсменок 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.

Методы исследования:

5. Теоретический анализ научно-методической литературы.
6. Тестирование уровня развития гибкости.
7. Педагогические наблюдения.
8. Педагогический эксперимент.
9. Методы математической статистики полученных результатов исследования.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что уровень развития гибкости гимнасток младшего школьного возраста группы 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).

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось в ГБПОУ "Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва" в группе начальной подготовки в период с марта 2017 года по декабрь 2017 года.

По итогу проведенной работы сделаны соответствующие выводы о достигнутых результатах.

Структура и объём работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложений, библиографического списка в количестве 56 источников, проиллюстрирована диаграммами. Общий объем работы составляет 48 страниц.

Основное содержание работы

Включая в тренировку хореографические упражнения для развития гибкости, проявляются такие показатели как изящность, плавность движений, красивая осанка, которые являются неотъемлемыми составляющими гимнастики.

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

Чтобы выполнить цель исследования мы поставили следующие **задачи:**

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.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие **методы исследования**.

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.

2. Тестирование уровня развития гибкости.

3. Педагогические наблюдения.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики полученных результатов исследования.

Теоретический анализ научно-методической литературы. Для получения объективных знаний по теме данной работы, нами была изучена специальная литература о значении и важности гибкости для физического развития и ее роли в различных видах жизнедеятельности, так же о методике ее развития и о возрастных особенностях детей младшего школьного возраста. Была изучена характеристика средств развития гибкости, особое внимание уделялось гимнастическим упражнениям. В тестовых заданиях мы рассматривали данные по дозированию упражнений и их показатели оценки гибкости. По данной теме, в дополнении к специальной литературе по гимнастике и физической культуре, еще были проанализированы материалы с точки зрения теории и методики физической культуры, психологии, физиологии и биомеханики.

Тестирование уровня развития гибкости. Во время изучения нами методической литературы, были отобраны тестовые задания для оценки уровня развития гибкости и критерии уровня ее развития, у гимнасток младшего школьного возраста.

В нашем исследовании для определения уровня развития гибкости мы использовали следующие тесты.

Тест 1. «Выкрут» (с гимнастической палкой) – для определения подвижности плечевых суставов.

Из исходного положения стойка ноги врозь, палку вниз широким хватом, испытуемый, держа палку вверху выкрутом назад переводит ее вниз – назад; выкрутом вперед вверх в и.п. По мере освоения сужать расстояние между кистями рук.

При «выкруте» палки прямыми руками, измеряется расстояние между кистями рук в сантиметрах.

Тест 2. Мост (стопы во 2-ой позиции) - для определения подвижности позвоночного столба.

Из исходного положения стойка ноги врозь, руки вверх, испытуемый, наклоняясь назад, выполняет мост с максимальным прогибанием.

При выполнении, измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук в сантиметрах.

Тест 3. Поперечный шпагат - для определения подвижности в тазобедренном суставе.

При выполнении поперечного шпагата из основной стойки, измеряется расстояние от пола до таза в сантиметрах.

Тест 4. Разгибание коленных суставов (стопы в 1 – ой позиции) - для определения подвижности голеностопных суставов.

Из положения седа 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 в положении лежа на животе - для определения подвижности верхнего плечевого сустава.

При отведение прямых рук вверх (руки в 4 – ой позиции), из положения лежа на животе (стопы в 1 – ой позиции), измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

Педагогические наблюдения. При проведении педагогического наблюдения мы исследовали тренировочный процесс, в ходе которого мы фиксировали исходные данные и данные после окончания эксперимента. Объектом наблюдений стали тренировочные занятия с гимнастками ГБПОУ «Саратовского областного училища (техникума) олимпийского резерва».

Педагогический эксперимент. Является одним из основных методов исследований, целью эксперимента представляется выявление эффективных методик развития гибкости за счет хореографической подготовки.

Методы математической статистики полученных результатов исследования. В данной исследовательской работе мы можем выделить описательную статистику, теорию оценивания и теорию проверки гипотез.

В процессе физической подготовки необходимо контролировать уровень развития физических качеств гимнасток, как в группе, так и индивидуально. Педагогический эксперимент проводился на базе ГБПОУ "Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва" Заводского района г. Саратова, в период с марта 2017 года по декабрь 2017 года. Занимающиеся художественной гимнастикой девочки были распределены в две группы: экспериментальную и контрольную, в каждой из которой было по 12 человек, возрастом 6-8 лет (2010 - 2012 г.р.). Тренировочные занятия в группах проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

Эксперимент проходил в три этапа.

С марта 2017 года по апрель 2017 года проводился первый этап эксперимента, в ходе которого было проанализировано состояние 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 2017 года по ноябрь 2017 года.

По результатам первого тестирования можно сделать следующие выводы.

В обеих группах при проведении тестирования, показатели развития гибкости у девочек в результате были практически одинаковые. В контрольной группе среднее значение по тесту 1 составило 25,3 см., а в экспериментальной группе - 26,8 см. Среднее значение в тесте 2 для контрольной группы - 29,1 см., для экспериментальной - 27,9 см. Среднее значение в тесте 3 для контрольной группы - 10 см, для экспериментальной - 9,5 см. Среднее значение в тесте 4 для контрольной группы - 4,3 см, для экспериментальной - 4,6 см. Среднее значение в тесте 5 для контрольной группы - 45 см, для экспериментальной - 47,7 см.

Затем, в ходе проведения тренировочного процесса, был введен комплекс специальных хореографических упражнений для развития гибкости у девочек экспериментальной группы. Контрольная группа занималась по программе "СОУОР". Экспериментальная группа занималась дополнительно по двум разработанным нами комплексам для вводно-подготовительной части урока, так как хореографическую подготовку включают либо в эту часть урока, либо отдельно, изолированно. Выполнение хореографических комплексов, направленных на развитие гибкости, проходило под музыкальное сопровождение. Проанализировав специальную литературу и ресурсы, нами были разработаны два комплекса физических упражнений на развитие гибкости, которые применялись на протяжении пяти месяцев. В конце подготовительной части тренировки, проводился первый комплекс специальных физических упражнений, а в конце основной части занятия проводился второй комплекс. Время выполнения комплекса в среднем – 30 минут.

В конце подготовительной части одного занятия использовался комплекс хореографических упражнений у станка, указанный в приложении 1. Второй комплекс хореографических упражнений без станка, указанный в приложении 2, выполнялся на следующем занятии.

После выполнения комплекса специальных хореографических упражнений применялись следующие упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

1. Расслабление мышц рук и плечевого пояса в положениях стоя, сидя, лёжа; свободное потряхивание рук.

2. Поднятие рук в стороны, максимально напрягая мышцы и плечевой пояс, пальцы сжаты в кулак. Расслабление мышц рук и плечевого пояса, руки свободно уронить.

3. Поднятие рук вверх, напрячь мышцы рук и плечевого пояса. Последовательно расслаблять мышцы кистей, предплечья, плеч, опуская руки вниз.

4. Напряжение и расслабление мышц туловища, сидя и лёжа.

5. Напряжение и расслабление мышц туловища в наклоне вперёд.

6. Раскачивание расслабленной ногой стоя на одной ноге.

7. Расслабление ног в положении сидя и лёжа.

8. Поднимание ноги, расслабление и опускание её стоя или лёжа.

9. Лёжа расслабить мышцы всего тела, затем напрячь их, и вновь расслабить.

11. Совершение различных видов прыжков.

После пяти месяцев занятий по разработанной нами методике (в конце ноября 2017 года), проводилось контрольное тестирование на определение уровня развития гибкости.

Анализ результатов контрольных испытаний показал, что уровень развития гибкости повысился в обеих группах (контрольной и экспериментальной). Значительное улучшение результатов было показано девочками из экспериментальной группы. Вследствие, динамика среднего показателя в контрольной группе составила 6,6%, а в экспериментальной группе, динамика составила 10,9%, что на 4,3% выше, чем в контрольной. Это подтверждает эффективность использования разработанных и представленных комплексов упражнений на развитие гибкости.

За счет результатов эксперимента подтверждается гипотеза, о том, что за счет использования комплексов специальных хореографических упражнений, повысился уровень развития гибкости у девочек 6-8 лет.

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются достаточно существенные различия. Положительная динамика развития гибкости средствами хореографической подготовки в художественной гимнастике в экспериментальной группе доказана. Разработанные, специально отобранные средства и методы воспитания гибкости эффективно улучшают её показатели, у детей младшего школьного возраста, что в итоге доказано педагогическим экспериментом, и в результате выдвинутая гипотеза является верной и доказанной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Художественная гимнастика - потрясающий вид спорта, который сочетает в себе грациозность, лёгкость и красоту. Однако в то же время художественная гимнастика известна высокой степенью травмоопасности у спортсменок. Чаще всего это связано с работой связок, мышц и суставов. Именно поэтому в данном виде спорта предъявляются повышенные требования к физической подготовке.

В частности, максимальное внимание должно уделяться разработке гибкости спортсменки. Несомненно, свойство гибкости зависит от индивидуальных особенностей организма: физическая подготовка. Состояние тканей, возраст и пол (доказано что у спортсменок младшего школьного возраста свойства гибкости находятся на максимально высоком уровне) и именно от гибкости в конечном счёте зависит результат соревновательного процесса.

Не смотря на то, что гибкость зависит от индивидуальных характеристик спортсменок, доказано что её также достичь путём специальных методик и развитие гибкости необходимо доводить до максимального, практически около предельного уровня.

В этом возрасте организм наиболее способен к развитию гибкости, а суставы у ребенка наиболее подвижны. При этом кости также сформированы не до конца и потому не такие заостренённые, мышцы эластичные.

Такие особенности организма ребенка в этом возрасте позволяют выполнять различные сложнейшие элементы и упражнения, способствующие растяжению связок, увеличению эластичности мышц и подвижности суставов, к тому же в раннем возрасте гораздо выше болевой порог, а потому и переносить нагрузки им проще чем детям в подростковом периоде, а потому это и является особенностью развития спортсменок в раннем возрасте.

Также активно используется метод многочисленных повторений. Способность суставов к подвижности задаёт способность увеличения скорости движений и техники исполнения.

Актуальность исследования. Для достижения спортивных результатов гимнасткам не обходимо обладать высокой степенью гибкости и потому при нынешней популяризации спорта и в частности художественной гимнастики, наконец при развитии конкуренции в данном виде спорта. одержать победу и стать фаворитами смогут только те спортсменки, которые имеют лучшие

показатели гибкости. В этой связи необходимо уделять внимание наиболее эффективным методикам для развития данного качества из числа актуальных в наше время.

Объектом исследования в данной работе является методика, применяемая при учебно-тренировочных процессах, направленная на развитие гибкости, включающей в себя хореографические комплексы (как одного из основных физических качеств) у художественных гимнасток младшего школьного возраста.

Предметом исследования в данной работе является Предмет исследования: разработка методики развития физического качества «гибкость» у гимнасток младшего школьного возраста.

Цель исследования: выявить эффективность использования разработанных комплексов хореографических упражнений, которые используют с целью развития гибкости у спортсменок младшего школьного возраста.

На первом этапе эксперимента, было проанализировано состояние проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, в отборе тестов для определения уровня развития гибкости.

На втором этапе, в ходе эксперимента было проведено первичное тестирование и собраны данные о уровне развития гибкости у девочек выяснив, что показатели развития гибкости в результате были практически одинаковые.

После анализа контрольных испытаний выяснили, что уровень развития гибкости повысился в обеих группах. Значительное улучшение результатов показали девочки из экспериментальной группы. Вследствие, динамика среднего показателя в контрольной группе составила 6,6%, а в экспериментальной группе, динамика составила 10,9%, что на 4,3% выше, чем в контрольной. Это подтверждает эффективность использования разработанных и представленных комплексов упражнений на развитие гибкости.