

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ЮНЫХ ГИМНАСТОК 9-10 ЛЕТ
СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Гардаш Любови Александровны

Научный руководитель
доцент, к.б.н

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2018

Введение. Значение гибкости координационных способностей для занятий многими видами спорта неоспоримо. По мнению ряда авторов, они являются критерием высокого спортивного мастерства. В связи с ранней специализацией, сокращением сроков обучения и усложнением спортивной техники к юным спортсменам предъявляются высокие требования в плане проявления гибкости и координационных способностей. Это обуславливает необходимость поиска новых путей, с помощью которых можно лучше и быстрее научить детей управлять своими движениями. В младшем школьном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на гибкость и координацию. Этот возрастной период называется «золотым возрастом», имея в виду темп развития координационных способностей.

Общепризнано что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где возможно оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения. Эта задача решается с помощью хореографической подготовки, которая, как замечено многими специалистами, способствует развитию двигательной памяти, координации и согласованности движений, прыгучести, гибкости, эластичности и силы мышц, выразительности и артистичности. Под хореографической подготовкой в гимнастических видах спорта понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов, на расширение их арсенала выразительных средств. Поэтому для достижения всех выше перечисленных результатов занятия по хореографии начинаются в группе начальной подготовки.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс девочек 9-10 лет, занимающихся гимнастикой.

Предмет исследования – динамика показателей гибкости и координационных способностей у гимнасток 9-10 лет в процессе хореографической подготовки.

Гипотеза исследования – эффективность развития гибкости и координационных способностей у девочек 9-10 лет повысить, применяя в учебно-тренировочном процессе средства хореографической подготовки.

Цель работы – изучение влияния средств хореографической подготовки на показатели гибкости и координационных способностей у девочек 9-10 лет в процессе занятий гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать и апробировать комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости и координационных способностей у гимнасток 9-10 лет.
3. Оценить исходные показатели гибкости и исследовать их динамику у гимнасток 9-10 лет в процессе хореографической подготовки.
4. Провести сравнительный анализ изменения показателей общих и специфических координационных способностей у гимнасток 9-10 лет в процессе хореографической подготовки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и эксперимент, анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента. Для исследования гибкости были определены подвижность позвоночного столба и подвижность плечевого, тазобедренного, коленного суставов. Об эффективности использования специального комплекса гимнастических упражнений с использованием средств хореографии судили по динамике показателей гибкости в течение года. При оценке показателей общих координационных способностей использовались тесты: челночный бег (3x10 метров), три кувырка вперед, ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения. Диагностика

показателей специфических координационных способностей осуществлялась с помощью следующих двигательных тестов: броски мяча в цель, стоя к ней спиной; четыре поворота на гимнастической скамейке и стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились в сентябре 2016 – мае 2017 года на базе Государственного учреждения «Чернорецкая средняя общеобразовательная школа № 2 Павлодарского района» Павлодарской области республики Казахстан. В исследовании приняли участие 30 девочек в возрасте 9-10 лет, занимающихся гимнастикой в спортивной секции 3 раза в неделю по 1,5 часа. Обследуемые были распределены на 2 группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Девочки КГ занимались гимнастикой по обычной программе для спортивной секции. Для девочек ЭГ был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и координационных способностей, который проводился в подготовительной части занятия 2 раза в неделю по 20 минут. Все исследования проводились в 2 этапа:

1 этап – контрольные испытания в начале учебного года (сентябрь 2016 года) для определения исходного уровня гибкости и координационных способностей;

2 этап – контрольные испытания в конце учебного года (май 2017 года) для определения изменений уровня гибкости и координационных способностей.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ развития и воспитания гибкости и координационных способностей у детей в процессе занятий гимнастикой» и «Динамика показателей гибкости и координационных способностей у юных гимнасток 9-10 лет в процессе

хореографической подготовки», заключения и списка литературы, включающего 36 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 65 страницах, содержит 3 таблицы и 7 рисунков.

Особенности проведения занятий с использованием средств хореографической подготовки в гимнастике. Гимнастика – это исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания. Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в VIII веке до н.э. и в переводе с греческого «гимназо» означает упражняю, тренирую. В настоящее время гимнастика представляет собой стройную систему методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие человека. Гимнастика располагает научной теорией и методикой, которые предусматривают широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания. Наряду со сложными упражнениями, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола. Трудно переоценить значение гимнастики, которая наряду с основными средствами физического воспитания, такими, как игры, спорт, туризм, призвана содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, воспитанию моральных и волевых качеств человека, восстановлению его физических и духовных возможностей. Гимнастика стала сегодня подлинно народным средством физического воспитания.

Хореографическая подготовка в гимнастике – это часть учебно-тренировочного процесса, которая взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Цель программы хореографической подготовки: заложить основы хореографической подготовки у юных гимнасток, как одного из средств развития гибкости и координационных способностей, а также благоприятного фона для дальнейшего спортивного совершенствования.

Основным принципом составления следующего комплекса является основной принцип классического танца – от простого к сложному. Все вариации и изменения данного комплекса должны придерживаться данного принципа. Весь набор лексического материала делится на 4 блока: упражнения в продвижении; упражнения у станка (экзерсис); упражнения на середине зала; упражнения в партере (на полу).

Занятия у станка в группах начальной подготовки – это подготовительная работа. Экзерсис у станка для групп начальной подготовки включает в себя несколько видов упражнений: упражнения для разогрева стоп; движения классического экзерсиса; движения на развитие гибкости: затяжки, шпагаты у опоры, оттяжения в прогибе и другие. Для развития гибкости помимо тех упражнений на растягивание, которые применяются в хореографии, необходимо выполнять комплексы специальных упражнений.

Сравнительный анализ показателей гибкости юных гимнасток 9-10 лет на различных этапах исследования. Результаты 1 этапа исследования не выявили существенных отличий между показателями гибкости у девочек КГ и ЭГ, что свидетельствует об однородности их состава. Так, подвижность позвоночного столба у девочек КГ в положении стоя составила $6,1 \pm 0,9$ см, а у девочек ЭГ – $6,2 \pm 0,7$ см. Показатели гибкости на основании подвижности позвоночного столба в положении сидя оказались равными у лиц КГ $6,7 \pm 0,8$ см, а у обследуемых ЭГ – $6,8 \pm 0,9$ см. Зафиксированные средние значения показателей подвижности в плечевом и тазобедренном суставах составили в КГ $40,8 \pm 1,1$ см и $20,3 \pm 1,0$ см соответственно, а в ЭГ – $40,2 \pm 1,1$ см и $21,1 \pm 1,1$ см соответственно. При тестировании выявлена высокая подвижность в коленных суставах у всех обследуемых девочек, как в КГ, так и в ЭГ. При повторном тестировании показателей гибкости в конце года выявлено улучшение всех изучаемых параметров у девочек в обеих группах. Кроме того, существенные отличия, носящие достоверный характер, зафиксированы между показателями гибкости гимнасток КГ и ЭГ.

Так, подвижность позвоночного столба в положении стоя у гимнасток КГ достоверно увеличилась на 2,6 см (с $6,1 \pm 0,9$ до $8,7 \pm 0,8$ см), а в ЭГ – 5,3 см (с $6,2 \pm 0,7$ до $11,5 \pm 0,8$ см). Подвижность позвоночного столба в положении сидя также достоверно увеличилась у гимнасток КГ на 3,2 см (с $6,7 \pm 0,8$ до $9,9 \pm 0,6$ см) и 5,5 см (с $6,8 \pm 0,9$ до $12,3 \pm 0,6$ см). При тестировании подвижности в плечевых суставах расстояние между кистями рук при выкруте гимнастической палки уменьшилось у девочек КГ на 5,3 см (с $40,8 \pm 1,1$ до $35,5 \pm 1,0$ см), а у гимнасток ЭГ – на 8,5 см (с $40,2 \pm 1,1$ до $31,7 \pm 0,9$ см). Об увеличении подвижности в тазобедренном суставе гимнасток можно судить по уменьшению расстояния от пола до копчика при попытке сесть на «шпагат» на 3 см у девочек в КГ (с $20,3 \pm 1,0$ и $17,3 \pm 0,9$ см) и на 6,7 см у девочек в ЭГ (с $21,1 \pm 1,1$ и $14,4 \pm 0,8$ см). Отметим, что степень подвижности коленных суставов у обследуемых девочек оставалась высокой на всех этапах исследования.

Таким образом, более выраженные изменения показателей гибкости у гимнасток ЭГ свидетельствуют об эффективности примененной методики, включающей хореографический комплекс упражнений.

Сравнительный анализ показателей общих координационных способностей у юных гимнасток 9-10 лет на различных этапах исследования. На начальном этапе исследования показатели общих координационных способностей у гимнасток 9-10 лет КГ и ЭГ имели существенных различий. Так, по результатам челночного бега (3x10 метров) время выполнения теста у юных гимнасток КГ составило $10,2 \pm 0,1$ с, а в ЭГ – $10,3 \pm 0,1$ с. Зафиксированное среднее время выполнения теста «Три кувырка вперед» у обследуемых КГ оказалось равным $6,6 \pm 0,2$ с, а в ЭГ – $6,5 \pm 0,18$ с.

По результатам теста «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения» среднее время составило у девочек КГ $20,5 \pm 0,5$ с, а в ЭГ – $19,8 \pm 0,4$ с. На учебно-тренировочных занятиях по гимнастике с целью развития координационных способностей у девочек 9-10 лет в ЭГ использовали специальный комплекс упражнений. В конце учебного года

вновь были проведены контрольные испытания, включающие те же тестовые двигательные методики, в результате которых установлена разница в показателях общих координационных способностей у гимнасток 9-10 лет по сравнению с первоначальными исследованиями. Причем достоверный характер изменения носили преимущественно у гимнасток в ЭГ.

Так, на 2 этапе исследования зарегистрировано улучшение показателей результатов теста «Челночный бег (3x10 метров)» на 0,2 с у девочек в КГ и на 0,7 с у гимнасток в ЭГ. Данные теста «Три кувырка вперед», полученные в конце учебного года, указывают на достоверное уменьшение времени выполнения задания на 0,4 с у девочек в КГ и на 0,9 с у гимнасток в ЭГ.

На выполнение теста «Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения» девочки КГ стали затрачивать на меньше времени на 0,8 с, а гимнастки ЭГ – на 1,6 с.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике в развитии показателей общих координационных способностей гимнасток 9-10 лет как контрольной, так и экспериментальной группах. Однако в контрольной группе произошли незначительные изменения, не имеющие достоверных различий по сравнению с первоначальным этапом исследования. У гимнасток экспериментальной группы, проведенный цикл занятий со специально направленными упражнениями, оказал весьма существенное и эффективное влияние на уровень развития общих координационных способностей.

Сравнительный анализ показателей специфических координационных способностей у юных гимнасток 9-10 лет на различных этапах исследования. При сравнительном анализе специфических координационных способностей девочек КГ и ЭГ на начальном этапе исследований принципиальных отличий не выявлено.

Так, средний результат по данным теста «Броски мяча в цель» у гимнасток КГ составил $3,9 \pm 0,3$ балла, а в ЭГ – $4,3 \pm 0,3$ балла. Зарегистрированное среднее время в тесте «Четыре поворота на

гимнастической скамейке» у девочек КГ оказалось равным $14,7 \pm 0,5$ с, а в ЭГ – $14,2 \pm 0,4$ с. Время выполнения задания в тесте «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» составило $8,6 \pm 0,3$ с у девочек КГ и $8,8 \pm 0,4$ с у девочек ЭГ.

Проведенные повторные исследования в конце года выявили достоверные отличия по результатам теста «Броски мяча в цель» у всех без исключения обследуемых девочек КГ и ЭГ. Так, девочки КГ улучшили свой результат на 1,8 балла, девочки ЭГ – на 2,2 балла. Установленные различия носили достоверный характер в обеих группах ($p < 0,05$).

Не выявлено существенных изменений по данным теста «Четыре поворота на гимнастической скамейке» (время выполнения снижено на 0,6 с) и «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» (время выполнения увеличено на 0,7 с) у девочек группы контроля. У девочек ЭГ, напротив, результаты оказались противоположными. В данной группе гимнастки стали затрачивать в среднем на 2,6 с меньше времени на выполнение контрольного норматива по сравнению с первоначальными данными.

Существенно улучшилось время выполнения задания в тесте «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» у гимнасток ЭГ, составившее 3,5 с.

Таким образом, у гимнасток 9-10 лет как контрольной, так и экспериментальной групп выявлена та же тенденция в динамике показателей специфических координационных способностей, что и в случае с уровнем развития общих КС. Установлено, что у гимнасток экспериментальной группы, проведенный цикл занятий со специально направленными упражнениями, оказал весьма существенное и эффективное влияние на уровень развития специфических координационных способностей.

Заключение. Младший школьный возраст можно назвать благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности человека. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют высокие темпы прироста.

Поэтому важнейшая задача, стоящая перед педагогами – создать условия, при которых дети младшего школьного возраста смогут заниматься физическими упражнениями в течение учебного дня и во внеурочное время с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности.

В ходе написания данной бакалаврской работы было изучено влияния средств хореографической подготовки на показатели гибкости и координационных способностей у девочек 9-10 лет в процессе занятий гимнастикой и решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме исследования. Показано, что в настоящее время гимнастика представляет собой стройную систему методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие человека.

2. Подобран и апробирован комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости и координационных способностей у гимнасток 9-10 лет.

3. Проведена оценка исходных показателей гибкости и исследована их динамика у гимнасток 9-10 лет в процессе хореографической подготовки:

- а) на начальном этапе исследования показатели гибкости у девочек КГ и ЭГ не имели существенных отличий, что свидетельствует об однородности состава обследуемых групп;

- б) повторное тестирование показателей гибкости в конце года выявило улучшение всех изучаемых параметров у девочек в обеих группах. Однако существенные отличия, носящие достоверный характер, зафиксированы у гимнасток экспериментальной группы;

- в) более выраженные изменения показателей гибкости у гимнасток ЭГ свидетельствуют об эффективности примененной методики, включающей хореографический комплекс упражнений.

4. Проведен сравнительный анализ изменения показателей общих и специфических координационных способностей у гимнасток 9-10 лет в процессе хореографической подготовки:

а) на начальном этапе исследования показатели общих и специфических координационных способностей у гимнасток 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп не имели существенных различий;

б) в конце года зафиксирована положительная динамика в развитии показателей общих и специфических координационных способностей гимнасток 9-10 лет, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако в контрольной группе произошли незначительные изменения, не имеющие достоверных различий по сравнению с первоначальным этапом исследования. У гимнасток экспериментальной группы, проведенный цикл занятий со специально направленными упражнениями, оказал весьма существенное и эффективное влияние на уровень развития общих координационных способностей.

Таким образом, на основе проведенной работы, можно заключить об эффективности данной методики и её применении в учебно-тренировочном процессе юных гимнасток.