

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

на бакалаврскую работу

по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

студентки 4 курса Института физической культуры и спорта

Малыхиной Татьяны Олеговны

Тема работы: «Особенности развития гибкости при занятиях
художественной гимнастикой на этапе начальной
подготовки у девочек 5-7 лет»

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

В.В. Беляничева

Зав. Кафедрой

кандидат мед. наук, доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2019.

Художественная гимнастика на сегодняшний день является одним из самых популярных видов спорта в нашей стране. Чтобы овладеть средствами выражения этого красивого и зрелищного вида спорта, которые являются характерными для художественной гимнастики, нужно обладать высоким уровнем развития гибкости не только мышц и суставов, но и позвоночника .

Актуальность. Характерными чертами современной художественной гимнастики является омоложение и стремительный рост спортивного достижения юных спортсменок. В связи с омоложением возраста выступающих на соревнования гимнасток, спортсменки уже в 8-9 лет должны выполнять соревновательную программу по трем-четырем видам многоборья. Соответственно возраст 5-7 лет очень важен в жизни спортсменок. Именно в этот период идет активное развитие природных данных гимнасток и всесторонняя подготовка к будущим соревнованиям.

Наблюдая резкое «омоложение» данного вида спорта возникает необходимость в поисках и создании новых методов, средств, техник обучения, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата и в первую очередь это касается гибкости.

Высокая конкуренция предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые будут обладать всесторонним высоким уровнем развития всех качеств, присущих гимнастке-художнице, а гибкость при этом играет не последнюю роль. Поэтому необходим выбор наиболее эффективных, а так же безопасных для здоровья спортсменок упражнений для развития гибкости.

Цель исследования: выявить эффективность выбранных упражнений для развития гибкости у гимнасток 5-7 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы развития гибкости у детей 5-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.
2. Определить исходные показатели гибкости у гимнасток возраста 5-7 лет.
3. Разработать методику обучения развития гибкости у юных гимнасток.
4. Экспериментальным путем подтвердить эффективность разработанной методики.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс художественных гимнасток группы начальной подготовки.

Предмет исследования: развитие физического качества «гибкость» в художественной гимнастике.

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 начального уровня подготовки будет эффективнее повышаться при использовании разработанного экспериментального комплекса гимнастических упражнений среди гимнасток первого года обучения 5-7 лет.

Педагогический эксперимент проводился с целью подтверждения поставленной в дипломе гипотезы.

Художественная гимнастика по праву считается одним из самых популярных видов спорта для девочек. Во всех российских городах и даже во многих поселках городского типа существуют различные спортивные школы и секции по художественной гимнастике. Традиционно на олимпийских играх чемпионками по художественной гимнастике становятся россиянки. Их имена знакомы всему миру. Алина Кабаева, Ирина Чащина, Евгения Канаева, Маргарита Мамун, Яна Кудрявцева и другие.

Гибкость, которую развивают при помощи постоянных тренировок художественные гимнастки просто поражает. Без этого качества были бы невозможны прекрасные прыжки и равновесия, повороты и волны, которые исполняет спортсменка во время выступлений.

Гибкость можно охарактеризовать, как способность выполнять движения с большой амплитудой. В свою очередь если данный термин применять к отдельным суставам, то тогда уже речь идет о другом понятии и следует говорить «подвижность».

Гибкость зависит от различных факторов. Основным фактором, обуславливающим подвижность суставов является анатомический. Это обуславливается тем, что кости являются главным ограничителем движений. Именно от формы костей можно определить направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация).

Стоит отметить, что гибкость обуславливается центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. От способности произвольно расслаблять и напрягать мышцы, осуществляющие движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации тоже зависит проявление гибкости.

Необходимо отметить, что существует ряд других факторов, влияющие на уровень гибкости. К ним относятся:

1) Утром уровень гибкости всегда немного выше, чем в вечернее время;

2) Температурный режим в помещении (чем теплее, тем лучше будут показатели гибкости);

3) Разминка(после качественной разминка показатели гибкости так же выше);

4)Общее состояние организма (при утомлении гибкость снижается, в следствии ухудшения способности мышц к расслаблению).

Немаловажно отметить, что интенсивное развитие гибкости приходится на период с 5 до 9 лет. Если правильно и целенаправленно развивать гибкость у гимнасток, то следует остановиться на возрасте 5- 7 лет.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей.

Существуют разные мнения, касаемые количества занятий в неделю ориентированных на развитие гибкости. Некоторые авторы убеждены, что двух раз в неделю вполне достаточно, другие считают, что необходимы ежедневные тренировки. Но, исходя из собственного тренерского опыта, было отмечено. Что для группы начальной подготовки занятия 3 раза в неделю-самое оптимальное расписание. Трехразовые тренировки в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах, а также позволяют развивать гибкость.

Данные рекомендации, а так же личные наблюдения были учтены в практической части работы с гимнастками 1 года обучения.

Основным содержанием учебно-тренировочных занятий юных

гимнасток являлись упражнения на гибкость с образными названиями, что способствовало проявлению воображения и поддерживало интерес гимнасток к выполняемым упражнениям на гибкость. Также для развития подвижности в суставах с параллельным формированием «школы» движений (постановка гимнастической осанки, рук, ног и головы) и двигательных навыков на занятиях мы использовали гимнастические предметы (скакалка).

Процесс развития гибкости осуществлялся постепенно. Дозировка упражнений, направленных на развитие гибкости была небольшой, но упражнения применялись систематически, на каждом занятии. Также эти упражнения включались в утреннюю гимнастику и комплексы упражнений для домашних заданий.

В первую очередь перед каждым тренировочным занятием на повышения подвижности суставов, проводилась разминка для разогревания мышц.

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

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 таких как: помощь партнера, использование гимнастической скакалки).

При выполнении заданий на гибкость перед ребенком ставилась конкретная цель, скажем дотянуться рукой до определенной точки или предмета. Подобный прием позволяет достичь большей амплитуды движений.

Повторный метод выступил ключевым методом в эксперименте на развитие гибкости. Упражнения на растягивания мышц выполнялись 8 счетов по 1 или 2 подхода.

Заранее было оговорено с родителями спортсменов, что детям будут даваться домашние задания в конце каждой недели. Наибольший эффект наблюдался у детей ответственно подходящим к разучиванию домашних заданий и не пропускающих тренировки.

В качестве методов совершенствования гибкости у экспериментальной группы использовались игровой, соревновательный методы. Это позволяло повысить интерес и мотивацию к занятиям. Использовались следующие методические приемы: кто сможет наклониться ниже, кто, ближе прикоснется к ногам и другие.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

1. Пружинящие движения, позволяющие повысить интенсивность растягивания. Например, пружинящие наклоны вперед.

2. Движения, выполняемые по возможно большей амплитуде. Например, наклоны назад и вперед до отказа.

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

4. Дополнительная внешняя опора. Например, захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.

5. Упражнения с активной помощью партнера.

Исследование было организовано на базе СОДЮСШ “Надежда Губернии” г. Саратов, в период с января по май 2018 года в три этапа. Первый этап проводился с января по февраль 2018 года и заключался в

анализе состояния проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, в отборе тестов для определения уровня развития гибкости у девочек 5-7 лет. Второй этап исследования проводился в феврале 2018 года. Проводилось первичное тестирование девочек 5-7 лет, для определения уровня развития гибкости. Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием двух разных комплексов, направленных на развитие гибкости для двух групп спортсменок первого года обучения. По итогам эксперимента, проводилось контрольное тестирование гибкости (в конце мая 2018 года).

На третьем этапе были подведены результаты исследования и их математическая обработка.

В эксперименте участвовали две группы спортсменок: контрольная и экспериментальная. Каждая группа состояла из 10 гимнасток 5-7 лет 1-го года обучения. Тренировки проводились 3 раза в неделю по 1 часу. На занятиях использовались 2 комплекса упражнений на развития гибкости специально подобранные для детей данного возраста.

Состав контрольной группы начальной подготовки:

1. Горелик Элина (7 лет)
2. Андреева Арина (6 лет)
3. Эммерт Дарья (5 лет)
4. Тропезникова Алиса (5 лет)
5. Леонченко Дарья (6 лет)
6. Гусева Ева (7 лет)
7. Быкова Софья (6 лет)
8. Серкова Ева (7 лет)
9. Гарамита Дарья (6 лет)

Состав экспериментальной группы начальной подготовки:

1. Шелонина Вика (5 лет)
2. Бабичева Лиза (5 лет)
3. Даурцева Эвита (6 лет)

4. Горькова Алиса (7 лет)
5. Заикина София (6 лет)
6. Федорова Валерия (5 лет)
7. Моисеева Валерия (7 лет)
8. Романова Мария (6 лет)
9. Корнеева Екатерина (6 лет)
10. Суркова Полина (5 лет)

Проанализировав научную и учебно-методическую литературу, по вопросам теории и методики, педагогике, физиологии, мы выявили, что наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст 5-7 лет. Техника выполнения тех или иных элементов художественной гимнастики в основном определяется подвижностью суставов. Естественная амплитуда подвижности суставов активно развивается в возрасте от 5-7 лет. При правильной подобранной технике развития гибкости и регулярных систематических тренировках она может быть доведена до своего максимального предела. Дети данного возраста легче переносят болевые ощущения, а так же физические нагрузки, чем детям более старшего возраста.

Были проведены исходные тестирования для определения показателей гибкости у девочек 5-7 лет. В ходе эксперимента дети занимались по двум разным комплексам упражнений на развитие гибкости. По итогам эксперимента была доказана большая эффективность разработанного комплекса упражнений для экспериментальной группы, а так же отмечено положительное влияние на мотивацию юных гимнасток из экспериментальной группы к занятиям на развитие гибкости.

Девочки из обеих групп тренировались согласно указанным выше комплексам упражнений в течение 4 месяцев. В процессе исследования было отмечено, что возрасту 5-7 лет характерны очень подвижные суставы и не до конца окостеневшие кости, эластичные мышцы. Это представляет возможным гимнасткам исполнять элементы высокой сложности для

улучшения амплитуды подвижности суставов.

Практические рекомендации: Комплекс упражнений составленный для экспериментальной группы рекомендуется к использованию по художественной гимнастике для развития гибкости у детей возраста 5-7 лет на этапе начальной подготовки.