

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ У ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 427 группы  
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Матвеевой Алины Игоревны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

И.А. Суменков

**Зав. кафедрой**  
кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

**Введение.** Актуальность. В последнее время особенно остро встает вопрос о путях развития физического воспитания в общеобразовательных школах, образовательных учреждениях разного типа - гимназиях, лицеях, детских садах, студиях и секциях по художественной гимнастике. Многие ученые, методисты, учителя-практики пытаются выяснить, каким должен быть урок физической культуры и, в частности, урок по художественной гимнастике. Прежде всего, занятие должно пробуждать творчество у тренера и занимающихся. Исключительно важно, чтобы занимающиеся понимали смысл и значение выполняемых упражнений и на основании этого постигали способы овладения различными движениями. Именно в этом заключен путь к самостоятельности, к самосовершенствованию. Необходимо не только обучить школьников тем или иным умениям, но и обязательно научить их учиться и видеть красоту.

Другая яркая черта современного занятия - чётко выраженный индивидуальный подход к занимающимся. При этом большое внимание уделяется психическим, интеллектуальным и физическим особенностям каждого ребенка.

Современное занятие ориентировано не только на двигательную подготовку, но и на физическое развитие.

В числе ведущих тенденций современного урока физической культуры можно отметить усиление его образовательной направленности. Это выражается в увеличении количества специальных знаний и их углублении, причем используются знания по теории и методике физической культуры и из смежных с ней областей.

Большое внимание уделяется также эстетическим аспектам занятия - культуре и выразительности движений, выполнению двигательных действий под музыку, внешнему виду учащихся.

Несомненно, каждое занятие должно иметь четкую образовательную направленность и способствовать целям воспитывающего обучения. На занятии реализуются задачи, предусмотренные программой по физической

культуре. Содержание и методика занятия должны соответствовать требованиям программы, возрастным особенностям учащихся и составу занимающихся. При этом должна быть обеспечена логическая связь с ранее пройденным материалом и созданы условия к выполнению новых, более сложных упражнений.

На занятии осуществляется двусторонний процесс. С одной стороны - усвоение учебного материала занимающимся. Соблюдение принципов обучения, применение разнообразных методов обучения и воспитания поможет учителю успешно достигнуть поставленной цели. Занятия по художественной гимнастике могут строиться полностью или преимущественно на гимнастическом материале программы и вместе с другими типами уроков направлены на решение задач физического воспитания.

Занятие по художественной гимнастике, как и каждая разновидность урока в школе, имеет свою структуру. Под структурой подразумевается соотношение в строгой последовательности частей урока, заключенных в определенный промежуток времени (45 минут).<sup>1</sup>

В процессе проведения занятий гимнасты овладевают техникой движений и тренируются в их исполнении для достижения высоких спортивных результатов.

Каждой форме занятий художественной гимнастикой присущи свои характерные особенности, но одновременно с этим существуют и общие положения, обязательные для всех форм занятий гимнастикой, выражающиеся в определенных требованиях к построению занятий и их проведению.

Объектом исследования является методика проведения уроков по развитию гибкости на занятиях художественной гимнастикой для детей 10-11 лет.

---

<sup>1</sup> Теоретические и методические основы гимнастики /под ред. Г.А.Калачева. - М: Физкультура и спорт, 1950 г., с.76.

Предметом исследования являются методические средства, способствующие совершенствованию занятий по художественной гимнастике для детей 10-11 лет.

Цель дипломной работы - изучение и описание методики проведения занятий по художественной гимнастике на развитие гибкости у девочек 10-11 лет.

Исходя из цели дипломной работы, задачи формулируются следующим образом:

- 1) Изучить научно-методическую литературу.
- 2) Описать организационно-методические условия проведения занятий по гимнастике.
- 3) Провести опытно-экспериментальную работу по развитию гибкости на занятиях по художественной гимнастике у девочек 10-11 лет на базе МОУ СОШ №76 г. Саратова и фитнес студии “Элегия” с марта 2018 по декабрь 2018.
- 4) Провести анализ экспериментальной работы и сформулировать выводы.

В работе использовались научные методы:

- анализ научной литературы;
- педагогическое наблюдение;
- диагностические методы;
- эксперимент

**Гипотеза исследования** - сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является специально-подготовительные упражнения, является эффективным средством развития гибкости.

## **Глава 2.**

Проведенный нами педагогический эксперимент был направлен на то, чтобы исследовать методы воспитания гибкости у девочек 10-11 лет.

В работе были выдвинуты следующие задачи:

1. Изучить уровень развития физического качества гибкость у девочек 10-11 лет.
2. Определить особенности развития физического качества гибкость у девочек 10-11 лет в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Выявить эффективные формы развития гибкости у девочек 10-11 лет на занятиях по художественной гимнастике.
4. Провести педагогический эксперимент на базе Муниципального образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №76, г. Саратова и фитнес студии “Элегия”.

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 занимающихся в период с апреля 2018 по декабрь 2018 учебного года.

Объектом исследования были девочки младшего школьного возраста занимающиеся в секции по художественной гимнастике. Работа выполнялась в 3 этапа.

На первом этапе были проведены массовые исследования по определению уровня развития физического качества гибкость у школьников младших классов.

На втором этапе определялась эффективность предложенной методики развития гибкости в процессе занятий художественной гимнастикой у девочек 10-11 лет.

На третьем этапе было проведено повторное тестирование и сравнение полученных результатов, в ходе чего 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 тренером хореографического отделения.

Контрольно-педагогические испытания (тесты)

Определение уровня развития физического качества гибкость проводилось посредством тестов физической подготовленности школьников. Тестирование осуществлялось с помощью следующих упражнений на гибкость:

1. «Наклон вперед» из положения, сидя . И.п. сидя, наклон, вернуться в и.п.

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». Выполняется следующим образом - и.п. — лежа на спине; ноги, согнутые в коленях с упором на ступни; упор руками за плечами, при этом ладони развернуты пальцами к плечам. Затем, в данном положении тело ребенка фиксируется на 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 следующим образом - из положения стоя, руки вверх со скакалкой, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение, повтор три раза. Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах. «Выкрут» позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

Из числа обследованных 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 10-11 лет.

В исследовании принимали участие девочки 10-11 лет, отобранные нами на первом этапе исследований, не имеющих существенных различий в физических показателях гибкости. Возраст испытуемых составлял 10-11 лет.

Из числа отобранных были созданы две группы, условно названные группами «А» - контрольная и «Б» - экспериментальная.

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 (кувырки, махи, выкруты) максимальная амплитуда достигается самим выполняющим) и пассивных (мост, шпагат, вис) (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.

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.

Полученные результаты позволили выявить следующие показатели, представленные в таблицах 2,3.(см.в приложении)

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. 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 10-11 лет.

**Заключение.** Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей 10-11 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей данного возраста. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. У детей младшего и среднего школьного возраста активная подвижность в суставах увеличивается, в дальнейшем она уменьшается. Объем пассивной подвижности в суставах также с возрастом уменьшается. Причем, чем больше возраст, тем меньше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах. Это объясняется постепенным ухудшением эластичности мышечно-связочного аппарата, межпозвоночных дисков и другими морфологическими

изменениями. Возрастные особенности суставов необходимо принимать во внимание в процессе развития и гибкости.

### **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 художественной гимнастике.

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 художественной гимнастике, способствуют положительному приросту показателей гибкости у девочек младшего школьного возраста.