

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Развитие гибкости у девочек 4-6 лет при обучении элементам без
предмета в художественной гимнастике

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ушаковой Екатерины Дмитриевны

Научный руководитель

к.мед.наук, доцент _____ Т.А.Беспалова

Заведующий кафедрой,

к.мед.наук, доцент _____ Т.А.Беспалова

Саратов, 2021

ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень развития художественной гимнастики предъявляет чрезвычайно высокие требования к проявлению гибкости. Все фундаментальные группы элементов (Прыжки, равновесия, повороты, наклоны) выполняются исключительно максимальной амплитудой, которая часто превышает физиологическую норму подвижности в суставах.

Актуальность настоящего исследования заключается в необходимости поиска оптимального диапазона гибкости и траектории ее развития, предупреждения возникновения травм опорно-двигательного аппарата. На сегодняшний день нет ответа на эти вопросы не только в художественной гимнастике, но и в других видах спорта, где требуется высокий уровень развития активной и пассивной гибкости.

Еще в 1984 году в исследованиях проведенных Л.А. Юсуповой, выявлено, что элементы соревновательной деятельности, требующих проявления высокого уровня активно-динамической подвижности в тазобедренных суставах, составляют в среднем 74,5% [8].

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс девочек 4-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Предмет исследования – особенности развития гибкости гимнасток младшего возраста от 4 до 6 лет.

Цель исследования - изучение развития гибкости у девочек 4-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой с помощью различных физических упражнений.

Гипотеза исследования – предполагается, что использование в тренировочном процессе у гимнасток 4-6 лет специальных физических упражнений позволяет ускорить достижение оптимальных результатов.

Для достижения поставленной цели предстояло решить ряд задач:
– провести анализ научно-методической литературы по проблеме развития гибкости в художественной гимнастике,
- определить исходный уровень развития гибкости гимнасток 4-6 лет;

- подобрать комплекс упражнений, направленный на повышение показателей динамики гибкости, и использовать его в тренировочном процессе одной из групп;

- оценить динамику показателей гибкости гимнасток 4-6 лет в группах.

Методы исследования:

1. Анализ литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Статистическая обработка полученных результатов.

ДИНАМИКА ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Гибкость, как двигательное качество, является одним из основных, базовых составляющих физической подготовленности человека. Мерой гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах [10]. Подвижность мышечно-суставных сочленений человека зависит от строения суставов, эластичности мышц и связок, силы мышц и функционального состояния ЦНС [11].

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков (Д. Мавромати, 1982г.). По своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требуют хорошей подвижности в суставах, а некоторые вообще полностью зависят от уровня развития этого качества. При высоком уровне подвижности возникают предпосылки для экономичного движения в суставе, так как если оказывается большей исходная длина мышц, это позволяет проявить большую силу, сочленения становятся более податливыми, значит, для осуществления движения в суставе требуется меньшая сила (Ю.В. Менхин, 1989г.).

Недостаточная подвижность в суставах - следствие плохой эластичности мышц и связок, окружающих эти суставы, а также плохого развития мышц-антагонистов (Д. Мавромати, 1972г.). Недостаточно высоко поднять ногу, а затем стремительно опустить ее вниз. Надо уметь держать ногу в высоко поднятом положении. Недостаточно сделать резкий наклон назад на одной ноге и, подняв другую в заднее равновесие, коснуться рукой пола, надо еще уметь после этого поднять туловище, не опуская ногу. Таким образом, в тесной связи с развитием гибкости необходимо развивать силу мышц антагонистов. Гибкость проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний, разгибаний и других движениях. Соответственно ее показатели измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) (Л.П. Матвеев, 1991г.).

Под амплитудой понимается степень развития качеств гимнастики, амплитуда движений и масштабность упражнений с предметами. Амплитуда зависит в первую очередь от физических качеств спортсменки и степени ее развития. Одним из ведущих качеств, когда речь идет об амплитуде, является гибкость. Благодаря ней облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений - наклонов, равновесий, прыжков, волн.

Гибкость придает спортсменке пластичность, мягкость, изящество. Современная художественная гимнастика уделяет особое внимание этому физическому качеству спортсменок, поэтому оно имеет решающее значение в упражнениях как без предмета, так и с предметами. Особое значение придается развитию гибкости позвоночного столба не только в поясничном отделе, но и в грудном, шейном отделах, что важно для освоения гимнастками волн, махов, движений кольцом. Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности, высокой подвижности голеностопного сустава. Немаловажное значение, в частности для освоения техники владения предметами, имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. В словаре «The New Shorter Oxford English Dictionary»(1993г) гибкость определяется как «способность сгибаться, податливость». Но возможно и иное определение гибкости: диапазон возможного движения сустава или группы суставов. У всех людей гибкость не будет одинаковой в суставах. Люди, развивающие гибкость могут, например, легко выполнять продольный шпагат, но с трудом садиться на поперечный шпагат. Кроме того, в зависимости от вида тренировок гибкость различных суставов может увеличиваться. Также для отдельного сустава подвижность может быть различной в разных направлениях.

Термин «гибкость» будет более приемлем, если иметь в виду, суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не гибкость. Хорошая гибкость может обеспечить свободу, быстроту и экономичность двигательных действий, но недостаточно развитая гибкость в отдельных суставах затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела человека.

Гибкость является одним из пяти физических качеств человека, у каждого она будет проявляться по-разному. В художественной гимнастике физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Большое значение у детей 5-6 лет придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Однако большее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости и координационным способностям (Т.С. Лисицкая, 1982г.).

Гимнастические упражнения оказывают плодотворное влияние на обмен веществ, а также центральную нервную систему. Мышцы занимающихся развиваются, становясь более эластичными и сильными, приспособляясь к выполнению объемной физической работы [35, С. 31–36].

Существует три разновидности гибкости, каждая из которых может быть у человека развита в большей или меньшей степени:

- динамическая (кинетическая) гибкость — возможность выполнения динамических движений
- статически-активная гибкость — способность принятия и поддержания растянутого положения только мышечным усилием
- статически-пассивная гибкость — способность принятия растянутого положения и его поддержания своим телом.

Активная гибкость - движение с большой амплитудой выполняется за счет собственных мышечных усилий, т.е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Разница между пассивной и активной гибкостью называется «запасом гибкости». Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается за счет снижения способности мышц к полному расслаблению, а пассивная увеличивается (Ашмарин Б.А, 1990) [13].

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость будет характеризоваться высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая - в позах.

Именно в художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой. Однако

достичь оптимальной подвижности в суставах можно лишь при одновременном развитии активной и пассивной гибкости. В качестве средств воспитания гибкости в занятиях по художественной гимнастике используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы (Т.С. Лисицкая, 1982г.).

С возрастом, в связи с увеличением массы сухожилий (сравнительно с мышцами) и некоторое уплотнение самой мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается и гибкость ухудшается. Для того, чтобы предупредить ухудшение подвижности в суставах, особенно заметное в возрасте 13-14 лет, надо своевременно приступать к развитию пассивной гибкости. Для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной гибкости - 10-14 лет (В. И. Филиппович, 1971г.).

В исследованиях, проведенных Л.В. Лебедевом (2003), подаются данные, согласно которым практически все девочки, занимающиеся художественной гимнастикой имеют амплитуду движений в тазобедренных суставах более 180 градусов, а у некоторых представительниц этого вида спорта амплитуда движений больше, чем 275 градусов.

Автор обращает внимание на то, что неправильный отбор и ускоренная, нерациональная методика тренировки приводят к травмам опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, межпозвонковые грыжи, остеохондроз и т.д.) [8].

Анализируя новые правила соревнований, А.Д. Бакулина утверждает, что они стимулируют рост сложности композиций за счет внедрения элементов риска, трюков, каскадных элементов. Гимнастки высокого класса негативно относятся к росту сложности современной художественной гимнастики, говоря, что это может быть одной из причин преждевременного

завершения карьеры в результате повышенной травмоопасности (38,8% опрошенных) [1].

В настоящее время необходим поиск методов повышения эффективности тренировочного процесса без увеличения объема и интенсивности нагрузок. Особую актуальность этот вопрос приобретает на начальном этапе специализации, когда все более повышаются требования к амплитуде выполнения базовых технических элементов соревновательных композиций [18, 19]. Одним из путей решения этой проблемы является оптимизация процесса развития гибкости путем рассредоточенного применения упражнений на развитие гибкости в тренировочном процессе, т.е. чередовать средства на развитие гибкости с упражнениями, требующими проявления силы, быстроты, ловкости и с упражнениями на расслабление.

Настоящее исследование было проведено на базе СШОР “Надежда Губернии” в период с 1.09.2019-01.03.2020. В исследовании приняли участие 70 девочек 4 -6 лет, занимающихся художественной гимнастикой не более 3 месяцев. Девочки, принявшие участие в исследовании, были случайным образом разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Девочки контрольной группы использовали в тренировочном процессе для развития гибкости общепринятый, согласно учебной программе СШОР “Надежда Губернии”, комплекс упражнений для развития гибкости. Таким образом, эксперимент длился 7 месяцев, тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю по 90 минут.

На первом этапе наших исследований в ходе педагогического наблюдения был выявлен объем и распределение средств, направленных на развитие гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Полученные сведения позволяют утверждать, что продолжительность выполнения упражнений на гибкость в основном сосредоточены в подготовительной части тренировочного занятия и сопровождаются многократными повторениями. Поэтому для эффективного развития гибкости у юных гимнасток мы сочли возможным рассредоточено

использовать упражнения на гибкость в структуре учебно-тренировочных занятий, применяя данные упражнения в экспериментальной группе.

Для решения экспериментальной проблемы были разработаны специальные задания для развития гибкости и подвижности в суставах, подобраны соответствующие средства и методы.

Для развития гибкости у девочек экспериментальной группы был использован специальный комплекс физических упражнений, подобранный по данным литературных источников, основанный на использовании рассредоточенного метода использования физических упражнений на развитие гибкости в тренировочном процессе.

Для решения поставленных задач были подобраны следующие упражнения: статические (удержание позы в максимально возможной точке растяжения мышцы); статодинамические (пружинящие движения с удержанием поз растягивания); динамические (маховые, круговые, рывковые движения).

В структуре учебно-тренировочного занятия упражнения выполнялись каждые 4-6 минут:

- в подготовительной части они в среднем составляли от 2 до 10 упражнений;

- в основной – от 10 до 25 упражнений;

- в заключительной – от 2 до 5 упражнений. Все упражнения были доступны для юных спортсменок и практически не требовали специальных технических средств.

С целью определения эффективности примененной нами методики было проведено педагогическое тестирование уровня развития гибкости девочек 4-6 лет контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента, а затем на заключительном этапе исследования, по истечении 7- и месяцев непрерывных занятий.

С целью статистического подтверждения эффективности разработанной методики в анализе был использован параметрический Т-тест

для связанных выборок. Выбор в пользу параметрического метода объясняется тем, что переменные измерены в интервальных шкалах, а объем выборки больше 30 человек. Нулевая гипотеза в анализе: “средний эффект воздействия равен нулю”, конкурирующая к ней гипотеза: средний эффект воздействия меньше нуля, то есть различия в показателе гибкости у испытуемых до и после применения методики статистически значимы. В конкретном случае это означает, что у испытуемых улучшились результаты по показателям “шпагат”, “складочка”, “мост” и “выкрут”.



Рисунок - Результаты выполнения тестового упражнения «Шпагат» девочками-гимнастками 4-6 лет, см

Прирост индивидуальных показателей в тестовом упражнении «Шпагат» в экспериментальной группе свидетельствует о эффективности используемых упражнений для развития подвижности в суставах.

При выполнении контрольного теста «МОСТ» фиксируется удержание позы в течении 3 секунд, оценивается расстояние между руками и пятками гимнастки в сантиметрах. «Мост» позволяет определить развитие гибкости

позвоночного столба. Тест «Мост» выполняется из положения лежа на спине, испытуемый производит одновременное разгибание ног и рук с подъемом туловища и прогибанием в поясничном отделе.



Рисунок - Результаты выполнения тестового упражнения «Мост» девочками-гимнастками 4-6 лет, см



Рисунок 10 - Результаты выполнения тестового упражнения «Складочка» девочками-гимнастками 4-6 лет, см

Контрольный тест «Выкрут» в плечевых суставах со скакалкой выполняется три раза. Измеряется расстояние между кистями рук в сантиметрах. «Выкрут» позволяет определить подвижность в плечевых суставах. Тест «Выкрут рук с гимнастической скакалкой» выполняется из положения стойка ноги врозь. Испытуемый, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевых суставов оценивают по расстоянию между кистями рук в сантиметрах.

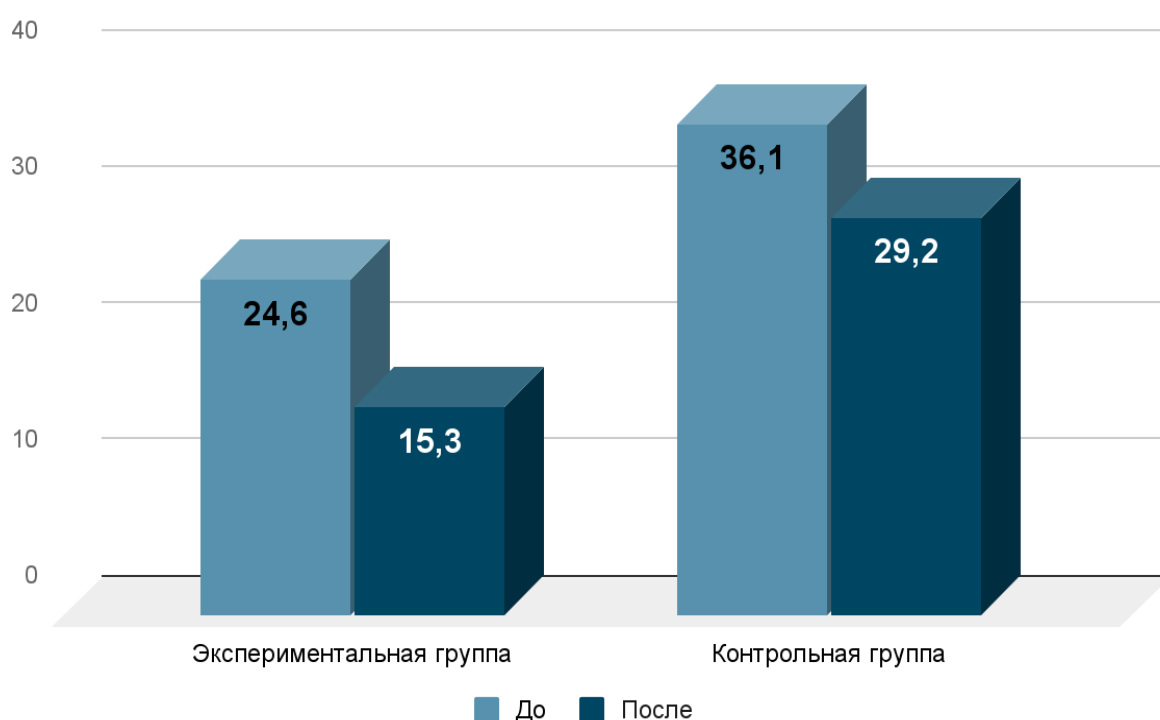


Рисунок 14 - Результаты выполнения тестового упражнения «Выкрут» девочками-гимнастками 4-6 лет, см

Выраженный прирост показателей в тестовых испытаниях «шпагат», «мост», «складочка», «выкрут» в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной свидетельствует о эффективности используемых упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах.

ВЫВОДЫ

1. В художественной гимнастике на этапе предварительной подготовки большее внимание следует уделять симметричному развитию гибкости во всех суставах т.к. гибкость как физической качество имеет одно из решающих значений при выполнении соревновательной программы и достижении высоких спортивных результатов гимнасток. Благодаря целенаправленному, симметричному развитию гибкости облегчается выполнение таких групп элементов в художественной гимнастике, как равновесия, прыжки, вращения.

2. На основе изученного теоретического материала и экспериментально - исследовательской работы известных тренеров-педагогов был подобран по данным литературных источников адекватный комплекс упражнений для развития гибкости, учитывающая индивидуальные особенности гимнасток.

3. Использование специальных упражнений на развитие гибкости в экспериментальной группе оказалось более эффективным для генеральной совокупности с вероятностью 95%. Интересен тот факт, что при применении экспериментальных упражнений наиболее эффективным оказался комплекс по развитию гибкости подколенных связок в контрольном упражнении складочка (самый маленький среди всех коэффициент корреляции между до и после и самый большой критерий т-Стьюдента). Поэтому предложенный комплекс упражнений по развитию гибкости в различных суставах и связках стоит применять в процессе разработки тренировочного плана с целью получения наиболее эффективного результата у гимнасток дошкольного возраста.