

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ  
У ШКОЛЬНИЦ 12-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Керимовой Вероники Расимовны

Научный руководитель

Ст. преподаватель

\_\_\_\_\_

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой

к.ф.н, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Волевое усилие детей, каким бы глубоким оно ни было, не может поддержать активность учебного процесса продолжительный период, ибо "как бы ни было высоко и сильно осознание значимости объекта, - пишет С.Л. Рубинштейн, - оно не может исключить эмоциональной привлекательности того, что вызывает интерес. При отсутствии более или менее непосредственной эмоциональной привлекательности может существовать осознание значимости объекта, обязанности, долга, но не будет интереса".

Дети учат некоторые школьные предметы постольку, поскольку они включены в школьную программу. Иначе говоря, их мотивы имеют неопределенный характер. Безусловно, это требует от учащегося определенного усилия воли. Поэтому, во избежание скучной рутины в преподавании в школе и вместе с тем повышения эффективности обучения и воспитания детей, необходимо применять такие способы организации учебного процесса, которые могли бы сделать учение интересным и привлекательным занятием, которые способствовали не только осознанию учащимися своих мотивов и целей изучения предметов, но и чтобы они, по выражению А.Н. Леонтьева, "стали фоном деятельности".

В методике проведения уроков основной гимнастики в школе традиционные средства, конечно же, остаются базовыми. Однако ряд причин обуславливает появление новых и нетрадиционных в массовом физкультурном движении видов двигательной активности. К таким видам можно отнести ритмическую (аэробiku) и атлетическую гимнастики, их сочетание (шейпинг), стретчинг и многие другие виды занятий. Несомненно, использование упражнений нетрадиционных видов физических упражнений на уроках физической культуры в школе придаст уроку новую эмоциональную окраску, будет способствовать его оживлению повысит интерес учащихся к занятиям, даст определенные знания и умения в

использование этих средств в самостоятельных занятиях, профилактике болезней и улучшения здоровья после окончания школы. Упражнения нетрадиционных видов физических упражнений не должны заменять программные занятия, а только дополнять их, давать возможность для обновления расширения их содержания, использования в качестве домашних заданий.

Ритмическая гимнастика, аэробика являются разновидностью оздоровительно-гигиенической гимнастики. Основное из содержание - сочетание несложных общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, танцевальных элементов, волнообразных движений, упражнений в расслаблении, выполняемых слитно без пауз для отдыха, в определенном заданном ритме под музыку.

В существующих условиях школы на данном этапе пока сложно реализовать все достоинства аэробики, хотя следует отметить, что большинство положительных моментов вполне доступны уже сегодня.

Эффективность занятий оздоровительной аэробикой во многом связана с важным свойством опорно-двигательного аппарата- гибкостью. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, а недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, в физическом воспитание главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности - координационные, скоростные, силовые, выносливость.

В связи с вышеизложенным, **объектом исследования** стал процесс развития физических качеств при занятиях аэробикой у девочек 12-13 лет.

**Предмет исследования** - методика развития гибкости на занятиях аэробикой.

**Цель исследования** - совершенствование гибкости у девочек 12 - 14 лет, занимающихся аэробикой.

**Гипотезой** выдвигается предположение, что развитие гибкости будет проходить интенсивнее при использовании комплексной методики.

**Задачи исследования:**

- 1) проанализировать теоретический аспект развития гибкости у девочек 12- 14 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой;
- 2) разработать методику развития гибкости у девочек 12 - 14 лет;
- 3) экспериментально проверить эффективность разработанной нами методики гибкости на занятиях оздоровительной аэробикой.

**Методы исследования:**

- 1) анализ литературы по проблеме;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) контрольно-педагогические испытания;
- 5) математическая обработка.

**Структура работы.**

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы из 39 источников.

Исследование проводилось на базе МОУ "СОШ № 1 г. Энгельса" с сентября 2019 по май 2020 года.

## Основное содержание работы

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ "СОШ № 1 г. Энгельса" с сентября 2019 по май 2020 года.

В эксперименте участвовали девочки, занимающиеся в секции оздоровительной аэробики; одна группа была определена как контрольная (КГ), вторая - экспериментальная (ЭГ). Группы однородны по своему составу и уровню подготовленности; в них занимается от 10 до 14 человек. Для исследования были отобраны по 8 девочек из каждой группы, наиболее стабильно посещающие занятия.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике развития гибкости у девочек 12 - 14 лет в оздоровительной аэробике. В тренировочном процессе экспериментальной группы использовалась разработанная нами комплексная методика развития гибкости. Обе группы занимались два раза в неделю по 1,5 часа.

Научными исследованиями и практическим опытом показано, что в оздоровительной аэробике наибольшим эффектом обладает комплексное использование современных, достаточно методически разработанных систем развития гибкости (4). В настоящее время появились хорошо разработанные системы всестороннего и специального развития гибкости, такие как пилатес и стретчинг.

Пилатес - вид фитнеса, основной особенностью которого является комплексное воздействие на все системы организма. Занятия по системе пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие и дыхательную систему, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах. (5)

Стретчинг - статические упражнения, связанные с удержанием положений (поз) тела, при которых определенная группа мышц оказывается растянутой (6). Однако ни пилатес, ни стретчинг не находят широкого

применения в практике работы с детьми в оздоровительной аэробике, что связано с недостаточностью методических разработок применительно к школьным урокам.

В связи с этим нами была разработана модель развития гибкости у школьников на занятиях оздоровительной аэробикой, в основе которой лежит использование общепринятых упражнений на развитие гибкости, средств пилатеса и стретчинга.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивания выполняются по 10-25 раз в каждом подходе (для активных и пассивных упражнений). Для статических упражнений - длительность удержания позы (10-30 сек). Количество серий не менее 2-3 в каждом упражнении, амплитуда выполнения - максимальная. Продолжительность интервалов отдыха между повторениями от 10 сек до 2 минут в зависимости от вида упражнений. Характер отдыха - полное расслабление. Количество упражнений в комплексе 8-10

Все виды упражнений должны быть включены в комплекс упражнений для развития гибкости (примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические). Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение учебного года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа повторений, а также за счет усложнения исходных положений. В качестве развития и совершенствования гибкости у девушек используется также игровой и соревновательный методы.

Для определения влияния занятий оздоровительной аэробикой на развитие гибкости у девочек были использованы специальные тесты.

#### Тест № 1. Гибкость голеностопного сустава

И.п. - выпад, опора руками о гимнастическую стенку. Левая нога ставится как можно дальше назад, пятка не отрывается от пола, носки и колени направлены строго вперед, левая нога выпрямлена в коленном суставе. При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60° или 20-30 см.

#### Тест № 2. Прямой шпагат

И.п. - правая нога второй рейке гимнастической стенки, левая на полу - прямая, носки натянуты, руки в стороны. Расстояние от лобковой кости до пола измеряется в (см)

#### Тест № 3. Поперечный шпагат

И.п. - правая нога на второй рейке гимнастической стенки, левая на полу, руки в стороны. Расстояние от лобковой кости должно быть как можно меньше (см).

#### Тест № 4. Наклон вперед из положения сидя.

И.п. - сидя на полу, руки -вверх. наклон вперед не сгибая ног, носки на себя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до пяток (см).

#### Тест № 5. Наклон назад.

И.п. - стойка ноги врозь. Наклоняясь назад (смотреть на руки), поставить руки на пол, ноги выпрямить. Измерить расстояние от пяток до запястий рук (см), выполняется один раз.

Перед проведением педагогического эксперимента нами было проведено тестирование с целью определения базового уровня развития гибкости у детей экспериментальной и контрольной групп. Результаты тестирования показали, что дети экспериментальной и контрольной групп имели примерно одинаковый уровень развития показателей гибкости ( $p \pm 0,05$ ).

Анализ результатов тестирования занимающихся после педагогического эксперимента показал, что положительные изменения у детей экспериментальной группы более существенные, чем у детей контрольной группы.

Наибольший прирост в развитии гибкости в контрольной группе выявлен в таком тестовом упражнении, как наклон вперед сидя на полу (см), характеризующем гибкость в позвоночнике, прирост составил 17,6%.

В экспериментальной группе наибольший прирост выявлен в тестах, характеризующих гибкость в тазобедренных суставах: поперечном и прямом шпагатах. Это обусловлено комплексным воздействием используемых средств развитие гибкости (пилатес, стретчинг), их рациональным соотношением.

Особое внимание уделялось контролю дыхания, плавности выполнения движения, рациональному распределению мышечных усилий, что и обусловило достоверные приросты в показателях тестов оценки гибкости в экспериментальной группе.



## Заключение

В настоящее время учителям физической культуры предоставлены большие возможности в варьировании программного материала по физическому воспитанию учащихся. В зависимости от региональных и климатических условий, материальной базы школы, подготовки учащихся, их интересов и других факторов учителя творчески выбирают средства и методы решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

В качестве вариативной части физической культуры в содержание уроков может входить аэробика, которая способствует развитию у детей музыкально-двигательных умений и навыков, воспитывает эстетические качества, формирует правильную осанку, развивает такие физические качества, как гибкость и подвижность в суставах, ловкость, быстроту реакции.

Актуальность аэробики обусловлена тем, что она доступна, так как ее содержание базируется на знакомых общеразвивающих упражнениях, но выполняемых более интересно с добавлением элементов современных, народных танцев, художественной гимнастики, хореографии под современную музыку. С помощью музыки школьники глубже понимают суть упражнений, учатся владеть своим телом, согласовывать свои движения с движениями других детей, ориентироваться во времени и пространстве, быть самостоятельными в поиске выразительных движений.

Таким образом, аэробика сочетает в себе духовное и физическое, что так необходимо человеку, и как бы перекидывает мостик от эмоционально-духовного к конкретно - физическому.

Основной задачей педагогического эксперимента у нас являлось совершенствование методики развития гибкости. Основными средствами развития гибкости являлись упражнения на растягивание статического характера- стретчинг, и упражнения из системы пилатес, которые разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на

укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах. (5)

В базовом физическом воспитании важно обеспечить всестороннее развитие гибкости, с тем, чтобы гарантировать достаточно полную амплитуду движений во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата. Хотя многие двигательные действия не требуют максимально возможной амплитуды движений, резерв гибкости имеет немалое значение - он служит одной из предпосылок экономичности движений (поскольку при недостаточной гибкости на растягивание мышц тратится дополнительная энергия), способствует освоению новых широкоамплитудных движений, помогает избегать травм.