

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Поляковой Полины Алексеевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

В.Н. Частов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов, 2021

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика – один из самых популярных видов спорта в нашей стране и в мире в целом. Чтобы овладеть всем арсеналом средств, характерным для современной гимнастики, требуется достаточно высокая степень гибкости.

Гимнастика является важным средством спортивного обучения и оздоровления детей, поэтому ее часто включают в общеобразовательные программы школ, колледжей и высших учебных заведений, а также детских спортивных школ. Для художественной гимнастики характерны такие упражнения как упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, масса, лента) в сочетании с движениями без предметов, акробатические упражнения, упражнения с элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают особенности художественной гимнастики и составляют ее основное содержание.

Актуальность темы исследования заключается в том что, за последнее время в данном виде спорта предъявляются высокие требования к выполнению отдельных видов элементов. Это в свою очередь требует от спортсменов высокого уровня развития гибкости. Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости и смогут активно сочетать её с другими физическими качествами.

Проблема исследования. Из выше сказанного следует, что существует необходимость в еще более качественном подходе к специальной подготовке спортсменок в художественной гимнастике, основывающемся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционируют гимнастки.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что за счет применения комплекса специальных упражнений направленного действия произойдет более существенное повышение уровня развития гибкости у гимнасток младшего школьного возраста.

Целью исследования является выявление эффективности использования комплекса физических упражнений для развития гибкости у девочек 7-8 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике.

Предмет исследования – средства и методы развития гибкости у гимнасток младшего школьного возраста.

В представленном исследовании были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Определить исходные показатели гибкости у гимнасток 7-8 лет.
3. Разработать комплексы специальных упражнений для развития гибкости у девочек 7-8 лет.
4. С помощью эксперимента установить эффективность используемых комплексов упражнений для гибкости у гимнасток младшего школьного возраста.

Для решения поставленных в исследовании задач применялись следующие **методы**:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка результатов эксперимента.

Научная новизна исследования заключалась в разработке и экспериментальном обосновании эффективности предложенных комплексов специальных упражнений направленного действия на развитие гибкости

гимнасток 7-8 лет. В их основу были заложены научные данные о методах развития данного физического качества. За счет смены традиционного тренировочного процесса на экспериментальный, как мы считаем, произойдет увеличение способностей юных спортсменок и последующий рост результатов.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что в комплексном и систематизированном виде были раскрыты вопросы развития гибкости юных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования состоит в том, что данные результаты могут применяться при планировании тренировочного процесса в группах по художественной гимнастике среди спортсменок младшего школьного возраста, а также при составлении программно-методических документов для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы в количестве 51 источника, приложения. Работа проиллюстрирована таблицами, диаграммами с результатами эксперимента.

Основное содержание работы

Анализ и обобщение научно-методической литературы

Представленный метод проводился для более подробного исследования представленной проблемы особенностей развития гибкости у юных гимнасток младшего школьного возраста. Помимо анализа специальной литературы по физической культуре и гимнастике, были также рассмотрены материалы по данной теме с точки зрения теории и методики физической культуры, психологии и физиологии. Были изучены такие вопросы как:

- психофизиологические характеристики детей младшего школьного возраста и особенности развития личности детей данного возраста;
- характеристика и возрастные особенности развития детей как фактор воспитания физического качества гибкость;
- средства и методы развития и совершенствования физического качества гибкость.

Всего изучено более 50 источников.

Педагогическое тестирование

Для выявления уровня развития гибкости у испытуемых применялись следующие тесты:

1. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон производится на устойчивой гимнастической скамейке. Испытуемый выполняет наклон вперед-вниз, при этом старается дотянуться руками до пола. Результат измеряется по расстоянию от плоскости скамейки до конца среднего пальца руки. Учитывается зафиксированный результат в сантиметрах.
2. Разгибание в коленных суставах. Выполняется упор сидя сзади. Необходимо максимально выпрямить колени, стопы согнуть (взять на себя). Держать 3 секунды. Измеряется расстояние от пола до пяток в сантиметрах.
3. Перевод палки. Перевод гимнастической палки с сантиметровой

разметкой спереди назад и обратно. Измеряется расстояние в сантиметрах между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

4. Прогибание назад в упоре лежа на бедрах. Испытуемый лежа на животе прогибается назад в упоре на руки. Максимально приблизить затылок к ягодицам. Удерживать 3 секунды. Оценивается расстояние от головы до пола. Измеряется в сантиметрах (см).
5. Мост. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый выполняет мост с максимальным прогибанием. Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук. Измеряется в сантиметрах (см).
6. Поперечный шпагат. Выполняется поперечный шпагат. Измеряется расстояние в сантиметрах от пола до симфиза.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №95 с углубленным изучением отдельных предметов» города Саратов в секции по художественной гимнастике в период с октября 2020 года по март 2021 года. Его целью было подтверждение поставленной в работе гипотезы.

В педагогическом эксперименте принимали участие 2 группы испытуемых: экспериментальная и контрольная. В каждую группу входило по 10 девочек в возрасте 7-8 лет.

Тренировки проводились 3 раза в неделю по 90 минут. Экспериментальная группа занималась по предложенному комплексу специальных упражнений, направленных на развитие гибкости. В свою очередь контрольная группа занималась по стандартной программе.

Математическая обработка результатов эксперимента

Результаты эксперимента были подведены с помощью математической обработки (вычисление средней арифметической величины).

Для выявления достоверности различий результатов в тестировании был

рассчитан T - критерий Стьюдента и проведено сравнение с граничным критерием при 0,05 уровне значимости:

$$t = M1 - M2 / \sqrt{(m1^2 + m2^2)}.$$

Где:

M1 – средняя арифметическая сравниваемой совокупности (группы) на начало эксперимента;

M2 – средняя арифметическая сравниваемой совокупности (группы) по окончанию эксперимента;

m1 – средняя ошибка первой средней арифметической;

m2 – средняя ошибка второй средней арифметической.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап заключался в анализе состояния проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, в отборе тестов для определения уровня развития гибкости у девочек-гимнасток младшего школьного возраста. Также на данном этапе были определены цель, объект и предмет исследования. На их основании ставились задачи исследования и выбирались подходящие методы проведения научной работы. В этот период был осуществлен подбор тестов для оценки уровня развития гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Второй этап исследования заключал в себе непосредственно экспериментальную работу.

В начале эксперимента проводилось первичное тестирование девочек 7-8 лет, для определения уровня развития гибкости. Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием комплекса специальных упражнений. После шести месяцев занятий по разработанной методике, проводилось контрольное тестирование.

На третьем этапе исследования обобщались и систематизировались материалы исследования, теоретические обосновывались и оформлялись материалы в виде выпускной квалификационной работы.

На основе анализа специальной литературы, были разработаны два комплекса упражнений, которые не менялись в течение шести месяцев. Первый комплекс специальных упражнений выполнялся в конце подготовительной части тренировки, второй комплекс выполнялся в начале основной части.

Над каждым комплексом девочки работали 20-25 минут. При смене упражнения применялись упражнения на расслабление, встряхивание конечностей, упражнение на дыхание.

В начале октября 2020 года для определения исходного уровня развития гибкости у гимнасток младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп было проведено предварительное тестирование.

В тестировании гибкости девочки как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты. Так, среднее значение по тесту «Наклон вперед» в контрольной группе составило 14,9 см, в экспериментальной группе – 14,8 см. В тесте «Разгибание коленных суставов с места» среднее значение в контрольной группе составило 4 см, в экспериментальной группе – 3,8 см. В тесте «Перевод палки» среднее значение в контрольной группе составило 26,8 см, в экспериментальной группе – 26,9 см. В тесте «Прогибание назад» среднее значение в контрольной группе составило 16,7 см, в экспериментальной группе – 16,6 см. В тесте «Мост» среднее значение в контрольной группе составило 13 см, в экспериментальной группе – 13,1 см. В заключительном тесте «Поперечный шпагат» среднее значение в контрольной группе составило 14,2 см, в экспериментальной группе – 14,6 см.

Далее после шести месяцев занятий по специально разработанным комплексам, было проведено повторное тестирование – контрольное.

При анализе результатов видно, что показатели развития гибкости спортсменок в обеих группах повысились. У гимнасток экспериментальной группы, тренировочный процесс в которой проводился по предложенной экспериментальной программе, результаты во всех тестах были выше по сравнению с результатами контрольной группы.

В контрольной группе изменение показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте «Наклон вперед» показатели улучшились на 1,3%, в тесте «Разгибание коленных суставов с места» – на 2,4%, в тесте «Перевод палки» – на 3,4%, в тесте «Прогибание назад» – на 4%, в тесте «Мост» – 4,6%, в тесте «Поперечный шпагат» – на 8,1%.

В экспериментальной группе изменения показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте «Наклон вперед» показатели улучшились на 4,7%, в тесте «Разгибание коленных суставов с места» – на 7,6%, в тесте «Перевод палки» – на 6%, в тесте «Прогибание назад» – на 6,2%, в тесте «Мост» – 10,5%, в тесте «Поперечный шпагат» – 8,4%.

Таким образом, показатели прироста результата после окончания эксперимента подтверждают, что средние показатели уровня развития гибкости девочек в экспериментальной группе увеличились больше, чем средние показатели гибкости спортсменок из контрольной группы.

На начало эксперимента среднее значение в контрольной группе в тесте «Наклон вперед» составило 14,9 см, на конец эксперимента результат улучшился до 15 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 1,3%.

В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение в тесте «Наклон вперед» составило 14,8 см, на конец эксперимента – 15,3 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,7%.

В тесте «Разгибание в коленных суставах с места» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составило 4 см, на конец

эксперимента этот показатель незначительно вырос до 4,05 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 2,4%.

В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение в тесте «Разгибание в коленных суставах с места» было равно 3,8 см, на конец эксперимента оно повысилось до 4,1 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 7,6%.

В тесте «Перевод палки» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составило 26,8 см, на конец эксперимента показатель улучшился до 26,2 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 3,4%.

В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение в тесте «Перевод палки» составило 26,9 см, на конец эксперимента данный показатель значительно улучшился до 25,5 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 6%.

В тесте «Прогибание назад в упоре лежа» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составило 16,7 см, на конец эксперимента показатель вырос до 16 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4%.

В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение в тесте «Прогибание назад в упоре лежа» составило 16,6 см, на конец эксперимента данный показатель повысился до 15,7 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 6,2%.

В тесте «Мост» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составило 13 см, на конец эксперимента показатель изменился до 12,4 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,6%.

В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение в тесте «Мост» составило 13,1 см, на конец эксперимента данный показатель повысился до 11,9 см. В процентном соотношении показатель улучшился на

10,5%.

В тесте «Поперечный шпагат» на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составило 14,2 см, на конец эксперимента он улучшился до 13,6 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,1%.

В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение в тесте «Поперечный шпагат» составило 14,6 см, на конец эксперимента – 13,4 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,4%.

Анализ результатов тестирования показал, что улучшены результаты в обеих группах (контрольной и экспериментальной). Значительно лучшие результаты были показаны гимнастками из экспериментальной группы – показатели улучшили все спортсменки.

Результаты педагогического эксперимента подтверждают гипотезу, что использование комплекса специальных упражнений приводит к более значительному повышению уровня развития гибкости у девочек младшего школьного возраста, тренирующихся в группе по художественной гимнастике.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проведенный анализ научно-методической литературы по проблеме исследования выявили, что наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст 7-8 лет. Этот возраст склонен к развитию гибкости, суставы наиболее подвижны, кости не полностью окостенели, мышцы эластичны. Все это позволяет занятиям художественной гимнастикой выполнять сложные специальные упражнения для повышения подвижности в суставах, повышения эластичности мышц. Для этого используется большинство статических упражнений, также используются эластичные резины, различные веса, специальные тренажеры, упражнения можно выполнять с помощью партнера. Также используется повторный метод, при котором выполняется

больше серий. Подвижность суставов связочного аппарата определяет скорость движений и технику выполнения. Естественное увеличение подвижности суставов имеет самый высокий показатель от семи до десяти лет. При целенаправленной тренировке его можно довести до максимального предела. Анализ литературы показал, что развитию гибкости у юных гимнасток посвящен целый ряд работ, однако, вопросами развития гибкости у спортсменок в возрасте 7-8 лет раскрыты недостаточно.

2. В процессе педагогического исследования были определены исходные показатели гибкости у гимнасток младшего школьного возраста. Изучив показатели гибкости до начала эксперимента можно сделать выводы, что в тестировании гибкости девочки как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты.

3. Для развития гибкости были разработаны комплексы специальных упражнений. Каждый комплекс применялся в течение шести месяцев три раза в неделю. Комплекс №1 выполнялся в конце подготовительной части тренировки, комплекс №2 – в начале основной части. Над каждым комплекс отводилось 20-25 минут от общего времени тренировки. При смене упражнения применялись упражнения на расслабление, встряхивание конечностей, упражнение на дыхание.

4. С помощью эксперимента была установлена эффективность используемых комплексов упражнений для гибкости у гимнасток младшего школьного возраста. Анализ результатов показал, что были улучшены показатели в обеих группах, но более высокие результаты были показаны спортсменки из экспериментальной группы. Представленные комплексы упражнений могут быть использованы учителями физкультуры на уроках и в работе секций, а так же тренерами на занятиях по художественной гимнастике для развития гибкости.