

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ 7-10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Федорович Марины Витальевны

Научный руководитель

старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2021

Введение

Актуальность темы. В соответствии со специальными требованиями и правилами соревнований Международной федерации гимнастики, современная спортивная гимнастика предполагает выполнение спортсменками упражнений из четырех видов гимнастического многоборья, что требует проявления высокого уровня физической подготовленности, в особенности гибкости¹.

В течение последнего десятилетия в спортивной гимнастике произошли существенные изменения, в частности снижение возрастных границ для отбора и начала спортивной специализации; повышение сложности соревновательных упражнений; совершенствование конструкций гимнастических приборов; введение требования об использовании защитной экипировки; изменения в правилах судейства и специальных требованиях и другие.

Такие нововведения требуют усовершенствованных подходов к организации учебно-тренировочного процесса гимнасток. Поэтому проблема развития гибкости не только не теряет своей актуальности, но и формирует новые запросы, обусловленные тенденциями развития мировой гимнастики и достижениями современной науки и техники².

Достижение высоких результатов в спортивной гимнастике в значительной степени детерминировано эффективностью системы многолетней подготовки спортсменов.

Ученые отмечают, что 5-6-летний возраст является благоприятным для начала спортивной деятельности в этом виде спорта, поэтому эффективная

¹ Миронов В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Миронов. - Минск: БГУФК; 2007. - 201 с.

² Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Сов. спорт; 2005. - 420 с.

организация учебно-тренировочного процесса с детьми такой возрастной категории является важным этапом в многолетней подготовке гимнасток, спортивная карьера которых непродолжительна³.

Проблема физической подготовки спортсменов широко представлена в результатах современных научных исследований. Так, в ряде научных работ освещены вопросы структуры, содержания и моделирования физической подготовки гимнасток⁴.

Следовательно, значение физической подготовки для достижения гимнастками высоких спортивных результатов; произошедшие изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике и требования к выполнению специальных упражнений, с одной стороны, и недостаточное исследование проблемы развития гибкости у гимнасток на этапе начальной подготовки, с другой, обуславливают актуальность темы настоящей работы.

Таким образом, созданы предпосылки и существует объективная необходимость внедрения инновационных подходов для развития гибкости с использованием средств стретчинга на этапе начальной подготовки гимнасток. В этом просматривается актуальность настоящего исследования.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гимнасток 7-10 лет.

Предмет исследования – средства и методы развития гибкости у гимнасток 7-10 лет на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – подобрать средства стретчинга для развития гибкости у гимнасток 7-10 лет на этапе начальной подготовки.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать современную научно-методическую литературу относительно особенностей развития гибкости у гимнасток.

³ Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко, И.А. Виннер -М.: 2010. - 98 с.

⁴ Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с.

2. Оценить уровень развития гибкости у гимнасток.
3. Подобрать и экспериментально обосновать эффективность методики стретчинга для гимнасток 7-10 лет для развития гибкости на этапе начальной подготовки.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование: оценка гибкости.
5. Методы математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что подобранные средства стретчинга будут способствовать улучшению гибкости у гимнасток 7-10 лет.

Практическая значимость. Полученные практические результаты работы могут быть внедрены в практику работы общеобразовательных школ, спортивных школ, фитнес-клубов для улучшения гибкости у гимнасток и их физической подготовленности.

Основное содержание работы

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование: оценка гибкости.
5. Методы математической статистики.

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы

Анализируя отечественную научно-методическую литературу в соответствии с темой и задачами исследования, особое внимание было сосредоточено на изучении проблемы развития гибкости у гимнасток 6-10 лет на начальном этапе подготовки.

Всего было изучено 37 работ, включая современную периодику, научно-методические пособия по проблеме исследования, монографии. В результате теоретического анализа и обобщения литературных данных, была сформулирована цель работы, объект, предмет исследования, выбраны методы исследования и контингент исследуемых.

2. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе всего исследования и было направлено на оценку гимнасток к занятиям и регламентацию физической нагрузки, внешних признаков утомления (цвет кожи, координация движений, характер дыхания, потоотделение).

Анализировали самочувствие гимнасток до, во время и после окончания занятий, их двигательную активность, настроение, пожелания относительно выполнения упражнений.

3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился в виде констатирующего и формирующего. Констатирующий эксперимент проводился с целью получения первичной информации о развитии гибкости у гимнасток 6-10 лет.

В констатирующем эксперименте приняли участие 20 гимнасток 6-10 лет. Информация, полученная в ходе констатирующего эксперимента, была использована для обоснования и разработки экспериментальной методики занятий стретчингом для улучшения гибкости у гимнасток. На этапе констатирующего эксперимента группы были однородными по всем исследуемым показателям.

Формирующий эксперимент проводился с целью выявления эффективности предложенной методики. При проведении данного эксперимента были сформированы 2 группы гимнасток: экспериментальная, которая занималась стретчингом и контрольная, которая занималась по стандартной программе ДЮСШ.

4. Педагогическое тестирование.

Основными педагогическими тестами для оценки гибкости у гимнасток были:

1. Оценка подвижности в плечевом суставе.

Гимнастка, взявшись за концы гимнастической палки, выполняла выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивали (в см) по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость данного сустава.

2. Подвижность позвоночного столба определялась по степени наклона туловища вперед.

Гимнастка в положении стоя на скамейке наклонялся вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивалась с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки, соответствующей поверхности скамейки, до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то

измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

3. «Мост». Результат (в см) измерялся от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в тазобедренном суставе. Гимнастка стремилась сесть на шпагат:

- 1) поперечный шпагат;
- 2) продольный шпагат с опорой на руки.

Уровень подвижности в данном суставе оценивали по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

5. Методы математической статистики

Для обработки результатов исследования по оценке гибкости у гимнасток применялись следующие методы математической статистики: описательная статистика, критерий согласованности Шапиро-Уилки, критерий Стюдента. Определялись основные статистические характеристики выборки:

- среднее арифметическое значение выборки (\bar{x})
- стандартное отклонение (S)
- ошибка среднего арифметического (m).

Критерий Шапиро-Уилки использовали для проверки соответствия выборки закону нормального распределения. Поскольку показатели гибкости у гимнасток соответствовали закону нормального распределения, то для выявления разницы между выборками использовались параметрические методы. Для определения динамики показателей каждой отдельной группы школьников использовался критерий Стюдента для зависимых выборок.

Уровень значимости был взят не более чем $p \leq 0,05$ при заданном числе степеней свободы. Математико-статистическая обработка полученных

данных осуществлялась с помощью пакетов прикладных программ «Statistica 8.0» (StatSoft, США) и электронных таблиц «Excel 2010» (Microsoft, США)⁵.

Исследование было организовано в ДК с Шевыревка, Саратовского района в секции гимнастики, в период с ноября 2020г по март 2021г. Исследование проводилось в течение пяти месяцев. В исследовании приняли участие гимнастки 7-10 лет в количестве 20 человек, средний возраст которых составил $8,2 \pm 0,5$ лет. Гимнастки экспериментальной группы занимались по разработанной методике стретчинга на протяжении 5 месяцев.

Оценка уровня развития гибкости у гимнасток проводилась дважды – до и после внедрения разработанной методики занятий. Через 5 месяцев была произведена повторная оценка показателей у обследуемых гимнасток обеих групп, а также анализ эмпирического материала с помощью использования методов математической статистики.

Методология выполненной работы основывается на объективной оценке современными методами исследования особенностей развития гибкости у гимнасток.

Методология педагогического исследования проводилась в 4 этапа.

На первом этапе исследования была изучена научно-методическая литература отечественных авторов по особенностям развития у гимнасток гибкости, а также особенностей применения стретчинга; разработана программа поэтапного исследования.

На данном этапе осуществлялся выбор объекта, предмета исследования, формулировка целей, задач, разработана программа педагогического эксперимента, методология исследования и рабочая гипотеза. Были использованы общенаучные исследовательские приемы: анализ, синтез, обобщение, сравнение.

На втором этапе были получены эмпирические данные об исходном

⁵ Основы медицинской статистики: учебно–медицинское пособие / под ред. В. С. Лукевича. – Спб.: Изд–во СЗГМУ им. И. И. Мечникова, 2014. – 32 с.

развитии гибкости у гимнасток. Проведена исходная оценка данных.

На третьем этапе была обоснована и внедрена методика стретчинга, проведены предварительные исследования и получены материалы, позволяющие объективно оценить особенности изменения гибкости у гимнасток в процессе исследования.

Проведена повторная обработка полученных данных. При помощи формирующего эксперимента была проверена эффективность использования разработанной методики стретчинга у гимнасток.

На четвертом этапе были систематизированы и проанализированы результаты экспериментальной работы, обобщены основные экспериментальные данные в теоретическом и практическом аспектах, сделаны выводы о реализации задач исследования, сформулированы практические рекомендации, подготовка работы к защите.

Заключение

1. Этап начальной подготовки гимнасток является важным для начала спортивной карьеры. Начальный этап многолетней подготовки юных спортсменов предполагает целенаправленное воздействие на все виды спортивной подготовки, особенно гибкости. Планировать физическую подготовку начинающих гимнасток рекомендуется с учетом взаимосвязи физической и технической подготовки, детерминированной особенностями выполнения упражнений на снарядах гимнастического многоборья; принципа опережающего развития физических качеств и необходимости достижения оптимального уровня физической избыточности. При этом роль средств общей физической подготовки, игрового и соревновательного методов в подготовке гимнасток на начальном этапе выше, чем у квалифицированных гимнасток. Значительное внимание уделено методикам развития гибкости гимнасток.

2. Результаты констатирующего эксперимента стали основой для разработки методики стретчинга в учебно-тренировочном процессе гимнасток. У гимнасток была произведена оценка подвижности плечевого и тазобедренного суставов, а также позвоночного столба с помощью стандартизированных тестов. Данные, полученные в ходе предварительного исследования, свидетельствуют, что одним из возможных вариантов улучшения гибкости у гимнасток в учебно-тренировочном процессе может быть разработка и внедрение инновационных программ и методик.

3. Проведение стретчинга у гимнасток требует учета их принципов и реализации основных методических положений: определение наиболее выгодного исходного положения; дозировка, темп и продолжительность каждого упражнения, комплекса; частота применения отдельных упражнений и комплекса; постепенного усложнения упражнений и комплекса. Результаты формирующего этапа эксперимента свидетельствовали, что наклон вперед

был достоверно лучше у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной на 4,60 см ($p < 0,05$) за время занятий стретчингом, тест «Мостик» был лучше на 2,70 см ($p < 0,05$), показатель выкрута в плечевых суставах – на 5,50 см ($p < 0,05$), шпагат левой – на 2,10 см ($p < 0,05$), шпагат правой – на 2,20 см, поперечного шпагата – на 2,70 см ($p < 0,05$), что подтверждает сущность выдвинутой гипотезы в начале исследования.