

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ОСАНКИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института Физической Культуры и Спорта

Семенова Полина Александровна

Научный руководитель

Е.А. Щербакова

подпись, дата

Зав. кафедрой

кан. мед. наук, доцент

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2022 г

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика – вид спорта, который учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует представления о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Высшие спортивные достижения в данном виде спорта представляют собой: художественное преобразование движений в музыкальную программу с максимальным проявлением координационных способностей, гибкости, прыгучести, равновесия, вестибулярной устойчивости, виртуозности, осанки и владение предметом. Художественная гимнастика с детства формирует у девочек красивую фигуру и сильный характер, развивает их ум. Исходя из этого, можно констатировать, что благодаря этому виду спорта формируется гармонично развитая личность, сочетающая в себе духовные и физические качества. Художественная гимнастика радует глаза людей своей невероятной красотой, плавностью движений и артистичностью.

Видя выступление художественной гимнастки, глядя на ее легкость, артистичность, изящность и легкое обращение с предметом в музыкальном сопровождении, зрители редко задумываются о том огромном объеме тренировочного процесса, колоссальной работе над собой и своими умениями, которые прошла гимнастка вместе со своим тренером, чтобы добиться тех результатов, которые она продемонстрировала на площадке.

Важнейшим физическим качеством в художественной гимнастике является гибкость. Чтобы ее всесторонне развить, следует прикладывать большие усилия именно на этапе начальной подготовки, так как в этом возрасте юные спортсменки обладают более мягкими суставами, чем в дальнейшем. Так же не стоит забывать о пагубных воздействиях растяжки на юный организм, если пренебрегать всесторонним развитием, то в дальнейшем могут быть тяжелые последствия, которые плохо отобразятся как на эстетике тела спортсменок, так и на их здоровье.

Проблема исследования. Проблема исследования находится в поиске и обосновании эффективных средств и методов развития гибкости девочек, занимающихся художественной гимнастикой, при этом минуя пагубное воздействие растяжки на организм гимнасток в младшем школьном возрасте.

Актуальность исследования. Актуальностью темы является изменения в правилах по художественной гимнастике, повышения уровня сложности упражнений в соревновательный период и эстетика формирования организма, связанная с возрастом гимнасток 7-8 лет. Именно в этом возрасте у девочек наблюдается быстрый скачок в росте и поэтому важно всесторонне развивать гибкость, чтобы в последствии не сталкиваться с такими проблемами как: явные различия в антропометрии конечностей, проблемы с суставами, сколиоз и т.д., так как в дальнейшем после 10-12 лет это исправить практически невозможно в связи с формированием и ростом организма гимнасток. Внесение правок в правила по художественной гимнастике так же положительно влияют на нашу гипотезу, по сравнению с предыдущими правилами, гимнастки обязаны будут задействовать в

соревновательной программе 50% элементов на не доминирующую сторону. Это поможет гимнасткам, тренирующимся по нашей методике, получить высший балл по итогам соревнований.

Объект исследования: тренировочный процесс по художественной гимнастике на начальном этапе подготовки.

Предмет исследования: методики тренировочного процесса в художественной гимнастике на формирование осанки девочек на начальном этапе подготовки.

Гипотеза : применение адекватной методики в художественной гимнастике будет способствовать правильному формированию осанки девочек в возрасте 7-8 лет.

Научная новизна : современный подход к занятиям ,применение разных видов тренировок и игровой метод для девочек 7-8 лет.

Цель исследования - выявить влияние специально-подготовленных упражнений в художественной гимнастике у девочек 7-8 лет, на формирование осанки.

Задачи исследования.

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить результативность и механизмы спортивной работоспособности и влияние на строение организма.

2. Провести сравнительную характеристику тренировочных процессов применяемых в художественной гимнастике.

3. Определить основные параметры формирования осанки в зависимости от тренировочного процесса.

4. Оценить успешность соревновательной деятельности гимнасток на начальном этапе обучения.

Методы исследования.

Для решения задач исследования были использованы следующие методы.

1. Анализ литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Тестирование
4. Педагогический эксперимент
5. Антропометрия
6. Тестирование двигательных качеств
7. Методы математической статистики.

Возрастные особенности обучения в художественной гимнастике

Художественная гимнастика является самым молодым видом спорта. Так гимнастка уже с 13 лет, может начать выполнение разряда мастера

спорта России международного класса. Как правило девушки, закончившие школу и не успевшие выполнить разряд мастера спорта, заканчивают профессиональную спортивную карьеру.

В младшем школьном возрасте 6-7 лет, гимнастка обладает наибольшей пластичностью мышц, что благотворно влияет на развитие основных и общих физических качеств, необходимые в данном виде спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) в этом возрасте занимают почти равный объем со специальной физической подготовкой (СФП). Далее с ростом спортсменки и ростом ее квалификации, направление ОФП заметно сужается, для того чтобы совершенствовать более необходимые физические качества, совершенствование профессиональных умений и навыков и отработку соревновательной программы или переходных квалификационных этапов спортсмена.

В возрасте младшего школьного возраста (6 лет), гимнастка уже способна получить свой первый разряд, так как это минимальный возраст в художественной гимнастике для получения разряда.

Виды разрядов и званий, по возрасту гимнастки:

Спортивные разряды:

третий юношеский (III юношеский) — с 6 лет

второй юношеский (II юношеский) — с 7 лет;

первый юношеский (I юношеский) — с 8 лет;

третий разряд (III) — с 9 лет;

второй разряд (II) — с 10 лет;

первый разряд (I) — с 11 лет;

Спортивные звания:

кандидат в мастера спорта (КМС) — с 13 лет;

мастер спорта России (МС) — с 16 лет;

мастер спорта России международного класса (МСМК) — с 16 лет;

Двигательные функции спортсменок зависят от их физиологических, психомоторных и морфологических особенностей. Из последних, наиболее важными считается: масса тела, рост, длина тела, сила, эластичность.

Так, тренер должен постоянно регистрировать такие изменения, происходящие с ребенком в возрасте 6-15 лет:

- Длина тела;
- Развитие тела;
- Форма рук и ног;
- Их пропорциональность.

Зная эти параметры, можно максимально эффективно подготовить молодое тело к более серьезным соревнованиям, убрать все недостатки тела и «слабые места», скорректировать морфологические ограничения.

Физиологические особенности человека относятся к генетике. Но, доказано, что ими можно управлять, особенно в раннем возрасте.

В возрасте 7-8 лет у юных гимнасток фиксируется значительный скачек в росте и поэтому необходимо правильно преподавать и развивать гибкость у спортсменок во всех ее направлениях, для того чтобы не нарушить эстетику тела и отразить пагубное влияние растяжки на все возможные нежелательные деформации, так как с возрастом организм становится более сформированным и убрать все нежелательные деформации тела будет практически невозможно.

Методы обучения в художественной гимнастике

Методы преподавания в художественной гимнастике подразделяются на: метод показа, метод рассказа, метод показа и рассказа, метод расщепления.

1. Метод показа. Этот метод в основном используется с неподготовленным контингентом (когда тренирующиеся не знают терминологии или движения трудны для выполнения). Тренер сначала показывает упражнение в целом. Затем он дает команду: "занять исходное положение!". Делается пауза для исправления возможных ошибок. Если такие дефекты есть, они устраняются. Затем дается следующая команда: "начинайте упражнение!", после чего дирижер вместе с группой начинает "отзеркаливать" упражнение, облегчая учащимся повторение движений. После 2-3 повторений вместе с группой учитель переходит к подсчету и, при необходимости, к подсказке. Обучая ОРУ "на дисплее", оценка может быть заменена инструкциями о том, какие движения выполняются (наклон, приседание и т.д.) Для этого метода тренер может использовать гимнастку "помощника", чтобы как можно нагляднее продемонстрировать процесс исполнения упражнения, обычно для показа тренер использует одну гимнастку из старшей группы или ту, которая лучше справляется с данным направлением предстоящего элемента. Например если это упражнение на гибкость спины, тренер выбирает девочку у которой это физическое качество более развито.

2. Метод рассказа. Этот метод используется с хорошо подготовленными спортсменками, которые знают терминологию. Учитель сначала называет упражнения (1-руки вперед, 2-приседания руками в стороны.3-Постоянный упор, 4-И.П.), а затем дает команду: "Займите исходное положение!". Делается пауза для устранения возможных ошибок. Затем дается 2. команда: "начинайте упражнение!". В ходе выполнения упражнения тренер, при необходимости, может исправить ошибки и добиться техники выполнения упражнений в соответствии с терминологией. Рассказ может быть образным: например, "Лодочка", "рыбка" и т.д. В любом случае исполнитель должен знать содержание термина. Метод рассказывания историй используется при обучении более простым упражнениям или

активизации внимания. Подсчет может быть заменен названием основных действий. Например, "наклон-приседание-наклон-прямо".

3. Метод показа и рассказа. Метод применяется с любым контингентом спортсменов. Он особенно эффективен при обучении новым упражнениям и имеет образовательную направленность. Использование этого метода позволяет наиболее быстро овладеть терминологией. Информация, полученная с помощью зрительного и слухового анализаторов, облегчает усвоение предлагаемого материала и положительно влияет на центральную нервную систему. Используя этот метод, тренер терминологически называет движение и показывает его выполнение. Затем, после команды занять исходное положение, дается следующая команда: "начинайте упражнение!" - и выполняет упражнения вместе с учащимися. В зависимости от поставленных задач тренер может не выполнять упражнения вместе со всеми.

4. Метод расщепления. Этот метод используется при обучении более сложной координации ОРУ или СПУ. Это позволяет делать необходимые перерывы между движениями для уточнения и исправления ошибок, учитель подает оценку команде с перерывами. Например: "Выпад влево, руки в стороны - сделай это один раз!", "Поставь правую, руки на пояс - сделай два!". "Выпад левой назад, руки вперед - сделай три!", "И.П. - четыре часа!". Этот метод облегчает разработку терминологии и позволяет поддерживать высокую плотность двигателя при выполнении сложных Обще развивающих упражнений или специально развивающих упражнений.

Для проведения ОРУ или СПУ используются следующие методы: раздельный, проходной, поточный и поточный в движении.

1. Раздельный - когда каждое упражнение выполняется отдельно, с перерывами для объяснения следующего упражнения.

2. Поточный - этот метод представляет определенную сложность для водителя, выполняющего упражнения. При использовании метода потока желательно использовать упражнения, исходные положения которых близки друг к другу (ноги врозь, правая нога врозь). Изменение исходного положения не должно вызывать трудностей у учащихся. После запуска комплекса Ору учитель показывает первое упражнение и дается команда: "Начинайте упражнение!". В ходе первого упражнения учитель выводит второе после сообщения в темпе учетной записи. "Еще одно упражнение!" - и учитель показывает его. Сигналом к началу нового упражнения служат следующие команды, которые обозначаются темпом счета; замена числа один-два-три-четыре - вместо одного - последнее, затем два-три - и вместо 4 - можно. Со следующей четверки ученики начинают выполнять второе упражнение вместе с учителем по счету. Если упражнение выполняется справа или слева, то замена счета выполняется следующим образом

3. Проходной. При использовании этого метода все упражнения выполняются в движении. Упражнения на визуализацию и повествование можно выполнять как после остановки, так и в движении.

Если упражнения начинаются после остановки, то подается команда "упражнение влево (вправо)!". и упражнение начинается в соответствии с данной командой. Учитель ведет счет и дает методические указания в соответствии с ритмом счета.

При выполнении упражнения, не останавливаясь, учитель выполняет показ и повествование упражнений, двигаясь навстречу ученикам. После экзамена производится подсчет (учащиеся должны не отставать), а затем подается команда "начинайте упражнение слева (справа)!". Исполнительная команда подается под левой (правой) ногой, пропуская шаг вправо (влево), и упражнение начинается с левой (правой) ноги. Упражнение заканчивается командой "нормальный шаг - марш!", которая своевременно подается с движениями под указанной ногой.

В зависимости от сложности упражнений и поставленных задач используется наиболее эффективный метод проведения ОРУ или СПУ. Например, для развития устойчивости, распределения и переключения внимания необходимо выбирать упражнения средней сложности, но выполнять их поточно в движении. Это побуждает студентов включать те механизмы ЦНС, которые способствуют развитию вышеуказанных способностей. Для развития координации движений необходимо выполнять сложные, но доступные для учащихся движения, которые способствовали бы формированию новых функциональных связей и развитию двигательных функций.

С помощью ОРУ правильно можно положительно влиять на развитие различных, как потенциальных, так и реальных способностей человека.

Экспериментальная часть исследования

Целью нашего исследования стало выявление эффективности предлагаемого анатомического средства для предотвращения нежелательной деформации растущего организма в возрасте 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Для решения поставленных задач было необходимо:

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить результативность и механизмы спортивной работоспособности и влияние на строение организма.
2. Подобрать средства и методы развития гибкости художественных гимнасток 7-8 лет.
3. Исследовать эффективность предлагаемых физико-анатомических средств и их влияние на улучшение физического развития, физической подготовленности и спортивных результатов.

С целью решения поставленных задач для гимнасток 7-8 лет использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников
2. Педагогическое наблюдение

3. Тестирование
4. Педагогический эксперимент
5. Антропометрия
6. Тестирование двигательных качеств
7. Методы математической статистики.

В результате **анализа научно-методической литературы** были получены объективные данные, которые отражают современное состояние вопроса развития такого физического качества, как - гибкость в художественной гимнастике и проведения всех необходимых средств.

Нами были изучены традиционное применение средств развития гибкости во всех ее направлениях, используемых более чем 60% тренеров на протяжении 10 и более лет. Данное исследование показало, что "традиционный" метод развития гибкости, направлен в основном на достижение результата группового или индивидуального зачета и высоких оценок в соревновательном периоде. Данный метод можно охарактеризовать как узконаправленный, так как основное внимание уделяется именно на более развитые качества гимнастики и идет в свою очередь на совершенствование этих качеств для достижения желаемого результата, не придавая особого значения на равномерное развитие организма. Так например тренер дает больше нагрузки на "рабочую" ногу гимнастки, уделяя больше времени при растяжке на продольный шпагат на правую ногу и в соответствии с этим. при составлении соревновательной программы большая часть элементов, выполняемых спортсменкой, будет направлена именно на "рабочую" сторону.

Педагогическое наблюдение использовалось для того, чтобы проверить эффективность физико-анатомических средств и выполнить план тренировочного процесса. Наблюдение осуществлялось за двумя группами гимнасток по 10 человек 7-8 лет в ходе тренировочного процесса, в котором в работе с одной из групп применялись подобранные нами обще сторонние средства развития гибкости растущего организма.

Тестирование было проведено для того, чтобы определить физическую подготовленность спортсменок и влияние на нее подобранных средств и методов развития гибкости. В начале и в конце эксперимента спортсменкам экспериментальной и контрольной групп предлагались тесты, позволившие определить уровень физической подготовленности.

Проверка двигательных свойств. Важным организационно-управленческим фактором в процессе физического воспитания является контроль за развитием физических качеств. Одним из показателей,

характеризующих уровень общей физической подготовленности гимнасток, является успешное выполнение ими тестов физической подготовленности.

В результате ряда научных исследований разработан комплекс педагогических контрольных тестов. Он характеризует уровень развития основных физических качеств детей, занимающихся художественной гимнастикой. Данный комплекс разработан с учетом нормативных документов ДЮСШ.

- Для определения гибкости использовались следующие тесты:

«Шпагат» на правой ноге. Гимнастки в возрасте 7-8 лет выполняют промежуточное время на полу. Расстояние от пола до бортика измеряется в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.

«МОСТ» фиксируется на 2 секунды, расстояние между руками гимнастки и пятками оценивается в сантиметрах. «Мост» позволяет определить развитие гибкости позвоночника.

«ВЫКРУЧИВАНИЕ» в плечевых суставах со скакалкой выполняется трижды. Расстояние между хватом измеряется в сантиметрах. «ВЫКРУЧИВАНИЕ» позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

«НАКЛОН ВПЕРЕД СО СКАМЕЙКИ» гимнастка встает на скамейку и выполняет наклон вперед как можно ниже. Измеряется расстояние от конца третьего пальца руки до пола.

«РАЗВЕДЕНИЯ НОГ В СТОРОНЫ» И.п. – лежа на спине, гимнастка стремится, как можно шире развести ноги в стороны. Измеряется расстояние от пальцев стопы ног до пола.

«ПРОГИБАНИЕ СПИНЫ С УПОРОМ ЛЕЖА НА БЕДРАХ» Лежащая на животе испытуемая прогибается назад с упором на руки. Затылок как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 3 секунды. Оценивается расстояние от головы до пола. Измеряется в сантиметрах (см).

«ПРЫЖОК В ШПАГАТ» - используется для оценки активной гибкости в тазобедренных суставах.

- Замер осуществлялся сантиметром, после чего регистрировался наилучший результат.

Педагогический эксперимент был проведен в связи с необходимостью установления эффективности применения физико-анатомических средств, применяемых в подготовке спортсменок-гимнасток. Результаты эксперимента суммировали с помощью математической обработки (вычисления среднего арифметического).

Также для изучения динамики показателей физического развития испытуемых применялись **методы антропометрии**, то есть регистрировались соматометрические показатели, к которым относятся длина, масса тела и правильное строение.

Исследование проводилось в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования "ЦДТ". В нем приняли участие юные гимнастки в возрасте от 7 до 8 лет. На момент проведения исследования, спортсменки занимались художественной гимнастикой более 1-го года. Всего в исследовании приняло участие 20 спортсменок.

Участники эксперимента были разделены на две группы по 10 человек в каждой: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной методике, а контрольная - по традиционной. Тренировки в обеих группах проходили по учебно-тренировочному плану 5 раз в неделю по 3 часа.

Методика применения тренировочных средств, направленных на развитие гибкости организма гимнасток от 7 до 8 лет.

Методика применения тренировочных средств, направленных на развитие гибкости организма юной гимнастки, основывается на следующих тренировочных методах: наблюдение за положением тела гимнастки, во время выполнения упражнений; равномерная дозировка упражнений на обе стороны организма; фиксирование показателей динамики физического развития.

Во время тренировочного процесса, гимнасткам обеих групп были проведены одинаковые упражнения на развитие гибкости, но различались по технике выполнения. Методика контрольной группы направлена на улучшение сильных сторон, тогда как методика, по которой мы работали с экспериментальной группой, была нацелена на приведение показателей сильных и слабых сторон гимнастки к приблизительно одинаковому результату.

Методика направлена а всестороннее развитие гибкости у юных гимнасток экспериментальной группы, тогда как в контрольной группе методика больше направлена на улучшение и совершенствование сильных сторон. Таким образом можно охарактеризовать эти две методики как: всестороннее развитие гибкости (методика экспериментальной группы) и узконаправленное развитие гибкости или нацеленное на результат сильных сторон (методика контрольной группы). Однако в связи с внесением новых правил в художественной гимнастике, которые обязывают выполнять 50%

упражнений в соревновательной программе на не доминирующую ногу/руку, то можно сказать, что старая методика (методика контрольной группы), все больше теряет свою актуальность.

Всестороннее развитие гибкости гимнасток является более глубоким и по сравнению с другой методикой, можно сказать что оно является чуть более длительным процессом, ведь оно требует больше времени для развития сильных и слабых сторон гимнастки, и нацелено на подведение показателей к примерно-одинаковому результату.

Так если гимнастка является "правшей", то следует уделять больше внимания на правильное выполнение упражнений на левую сторону, чтобы подвести показатели ближе к показателям сильной стороны. Чтобы избежать "неправильного" формирования строения организма гимнастки, то есть данная методика имеет так же оздоровительный тип. Кроме подведения показателя слабых сторон к сильным, не стоит забывать про правильное выполнение упражнений на гибкость, так как от этого зависит дальнейшее формирование тела гимнастки. Тогда как по методике нацеленной только на высокий результат в соревновательный период (по старым правилам в художественной гимнастике), тренировочный процесс в основном направлен в одну сторону и элементы, включенные в соревновательную программу, будут применяться соответствующие.

В основе обеих методик лежат одни и те же упражнения для развития гибкости, но отличие состоит в правильно-подобранной дозировке и контроль над верным выполнением упражнений.

У каждой гимнастки есть "рабочая" сторона и "слабая", а у одних гимнасток гибкость сильно развита в одном сегменте больше, чем в другом (например у юной гимнастки больше развита гибкость в спинном отделе, чем в суставах нижних конечностей (шпагат)). В таких случаях следует подбирать правильную дозировку упражнений как для "сильной" стороны так и для "слабой", дабы избежать нежелательных последствий, так как после 9 лет пагубный результат "неправильной" растяжки исправить очень трудно, а в дальнейшем без применения хирургических вмешательств уже становится невозможным.

Тренировка в среднем длится 3 часа, первый час как правило направлен на разминку и подготовку организма к основной части тренировки. Основная часть урока в основном направлена на изучение новых элементов, улучшение или совершенствование спортивных навыков, работа с предметом и

составление соревновательной программы под музыкальное сопровождение. Затем в заключительной части проходит работа на силу и подведение итогов. Так же в тренировочном процессе проводятся специальные хореографические занятия, как правило в тренировки их включают 2 раза в неделю.

По нашей методике мы увеличиваем подготовительную часть на 20-30 минут, с целью увеличить объем упражнений для всестороннего развития гибкости.

Разминка и упражнения для развития гибкости имеют постепенный характер "снизу вверх", разминка начинается со стоп и заканчивая верхним спинным отделом.

В перечень этих упражнений входят такие как: сит на подъемах; складка; разведение ног в стороны; лягушка вперед и лягушка назад; подъем стопы, прижав коленный сустав к полу; растирание; стойка на лопатках; шпагат продольный и поперечный; лодочки; складка назад; мостик и т.д.

Можно выделить факторы, от которых зависит проявление гибкости:

1. Эластичность мышц и связок.
2. Особенности строения суставов.
3. Особенности внешней среды.
4. Время суток (желательно в 11-12 дня).
5. Уровень работы центральной нервной системы.
6. Развитие силовых навыков

Тренировочный и пред соревновательный процесс двух групп разделен по времени занятия Контрольной группы с 15:00 до 18:00, время Экспериментальной группы с 12:00 до 15:00 5 дней в неделю с понедельника по пятницу, в пред соревновательный период так же могут быть включены тренировки по субботам.

Анализ эффективности применения тренировочных средств, направленных на развитие гибкости организма гимнасток в возрасте от 7 до 8 лет

Для выявления эффективности применения тренировочных средств, направленных на развитие гибкости юного организма по разработанной методике, было проведено тестирование. Для сравнения результатов развития гибкости были взяты (средние) показатели в начале эксперимента и в конце. Таким образом есть возможность сравнить, как наша методика повлияла на всестороннее развитие гибкости гимнасток

Результаты данного педагогического эксперимента показали, что на начальном этапе проведения тестирования юных гимнасток, не наблюдалось однозначного зрительного различия между контрольной и экспериментальной группами. Однако, следуя из сравнения показателей тестирования физической подготовки спортсменок в начале и в конце эксперимента, мы видим как существенно отличаются результаты из теста. Продольный шпагат играет огромную роль в художественной гимнастике, в контрольной группе больше упражнений применялось на "рабочую ногу", чаще всего у гимнасток больше развита правая нога и средние показатели контрольной группы шпагата на правую ногу значительно отличаются от результатов теста на левую ногу. В экспериментальной группе, разрыв между показателями шпагата на обе ноги, значительно сближился.

В сравнение поставлены результаты теста развития динамики в начале эксперимента и в конце проведенной работы. В таблице указаны средние показатели по возрасту в обеих группах. Так же обращаем внимание на возрастные особенности роста, так как концу эксперимента многие гимнастки повзрослели на год.

В процессе проведения педагогического эксперимента регистрировались показатели антропометрии испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Контрольные испытания проводились 2 раза, в начале и в конце эксперимента.

Из данного сравнения мы можем подчеркнуть значительную разницу в показателях контрольной группы между "рабочей" и "нерабочей" стороной. Эксперимент показал, что следуя методике экспериментальной группы, мы можем приблизить показатели правых и левых конечностей гимнасток к примерно одинаковому результату.

В отличие от экспериментальной группы, методика контрольной группы была нацелена на совершенствование элементов, для улучшения качества выступлений, сильных и более развитых сторон гимнасток. И для того чтобы проверить эффективность обеих методик для соревновательного

этапа, по окончании эксперимента были проведены соревнования по художественной гимнастике, в которых приняли участие гимнастки, как из контрольной, так и из экспериментальной группы.

Выявить общие закономерности развития физических свойств их динамики и антропометрические показатели в зависимости от возраста гимнасток.

Увеличение длины ног у гимнасток наблюдается в период переходящий к возрасту 9 лет (9,3%). Аналогичная тенденция также зафиксирован по показателю «длина рук» — наибольший прирост 15,02% наблюдается ближе к возрасту 9 лет. Наибольший прирост также зафиксирован среди спортсменов в 9 лет по такому показателю, как «длина тела» (7%) и масса тела (18,18%). Ему следует отметить, что приросты всех показателей статистически достоверны ($p < 0,001$)

В таком случае при проведении тренировочного процесса, направленном на развитие гибкости гимнасток, нужно уделять особое внимание группам, находящимся на начальном уровне подготовки в возрасте 7-8 лет. Так как формирование правильной осанки и строения тела в этом возрасте будут иметь особое значение, в момент "скачка" роста.

В возрасте от 7 до 8 лет достоверный прирост результатов зафиксирован в тестах, отражающих уровень проявления максимальной силы, вестибулярной устойчивости, подвижности в плечевых и тазобедренных суставах.

В возрасте 7-8, гимнастки должны достичь II - I юношеский разряд. В соревновательной программе по многоборью, для присвоения I юношеского разряда, гимнастке обязательно выполнить одно упражнение без предмета; для II юношеского разряда обязательно выполнять 2 упражнения, одно упражнение без предмета, второе с предметом на выбор.

- Максимальная сумма баллов за 1 упражнение II ю.р - 8,5 баллов.
- Максимальная сумма баллов за 2 упражнения I ю.р - 19,5 баллов.

Для соревновательной программы были выбраны такие предметы как: скакалка и обруч. Так как в спортивную программу с предметами, для гимнасток следует учитывать сложность работы с предметом, по уровню сложности в данном возрасте больше всего подходят именно скакалка и обруч.

Ошибки и снижение баллов

Снижение баллов зависит от степени ошибки и составляет: за незначительные ошибки – 0,1 балла, за незначительные ошибки - 0,3 балла, за грубые ошибки - 0,5 балла. Например, при выполнении упражнений с предметом вычисляются следующие ошибки.

Упражнения со скакалкой

Потеря объекта - 0,1-0,5 балла, недостаточно четкий рисунок веревочной петли - 0,1 - 0,3 балла, касание тела веревкой - 0,3 балла, неточное поддержание уровня во время качающихся движений и вращений - 0,1-0,3 балла.

Упражнения с обручем

Потеря предмета составляет 0,1-0,5 балла, неправильный бросок и захват предмета составляет 0,1-0,3 балла, неточное поддержание уровня во время раскачивания, качающихся движений и вращений составляет 0,1-0,3 балла.

Для сравнения результатов эффективности разработанной методики так же были проведены соревнования для обеих групп, зафиксированы средние (общие) показатели в виде системы полученных баллов за программу.

II ю.р - макс 8,5 баллов. (1 упражнение)

I ю.р - макс 19,5 баллов. (2 упражнения)

БП (без предмета) -8,5 макс баллов.

СП (с предметом) - 11 макс баллов.

В результате баллы общего зачета каждой группы составили: контрольная группа - 24,2; экспериментальная группа - 26,4.

Результаты соревнований показали, что работая по нашей методике экспериментальной группы, в многоборье по художественной гимнастике и основываясь на новых правилах 2022 года, можно достичь более высоких результатов. В новые правила были внесены изменения, которые гласят, что 50% всех элементов от соревновательной программы, должны быть выполнены на не доминирующую ногу/руку. Данные поправки в правилах благоприятно влияют на результаты соревнований, для гимнасток занимающихся по нашей методике. Однако если брать в пример правила по художественной гимнастике старого образца, то тогда результаты гимнасток из контрольной группы были бы выше, так как было разрешено выполнять большую часть элементов лишь на доминирующую ногу/руку, как при работе с предметом, так и без него.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В возрасте от 7 до 8 лет создаются очень хорошие навыки гибкости. Дети этого возраста имеют высокую естественную гибкость, что положительно влияет на выявление физических данных гимнастики и помогает развивать и изучать новые навыки для выполнения сложных элементов.

Таким образом, в младшем школьном возрасте гимнастка способна всесторонне развивать свою гибкость и уже на ранних этапах формировать эстетику своего тела и контролировать пропорциональный мышечный и общий рост организма. Рекомендуется давать постепенную нагрузку во время разминки и грамотно выстраивать график тренировок, в соответствии с их содержанием. Так же следует детально прорабатывать каждый элемент, как в период разминки, так и в основной части тренировки, чтобы вовремя фиксировать ошибки и исправлять их.

В этом возрасте очень важно следить за физическим ростом гимнасток и обучать их понятиям так называемой "правильной растяжки", которая в свою очередь не губит пропорциональный рост организма, и способна предать эстетичность телу и осанке. Процесс обучения гимнастическим упражнениям требует систематической и методически слаженной организации мероприятий между наставником и учеником. Измененные правила 2022 года, благосклонно влияют на результаты соревнований, работая по данной методике. Повышение профессионального мастерства и рост спортивных результатов напрямую зависят от всестороннего уровня развития гибкости и других физических качеств, необходимых для данного вида спорта. Сегодня в художественной гимнастике наиболее острой проблемой является пагубное воздействие развития гибкости, на пропорциональное или эстетическое строения растущего организма, а так же на здоровье гимнасток.

Исходя из вышеизложенного, можно констатировать, что тренировка гимнасток в возрасте от 7 до 8 лет, направленная на развитие гибкости более эффективна, если будет включать в себя на каждом занятии специальные комплексы упражнений, как на доминирующую, так и на не доминирующую сторону гимнастики.