

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 В ВОЗРАСТЕ 7 – 9 ЛЕТ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Печерской Ирины Сергеевны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Дергунов

**Зав. кафедрой**

кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

## ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика — это олимпийский вид спорта, заключающийся в соревновательном выполнении с музыкальным сопровождением комбинаций движений тела и спортивного инвентаря. Критериями мастерства так же служит техническое мастерство выполнения элементов и их выразительность. Она является один из самых востребованных и красивых видов спорта в Российской Федерации. В настоящее время к подготовке гимнастов предъявляют очень высокие требования не только в части физической, но и психологической. Одним из основных требований к спортсменам-гимнастам, разумеется, является обладание высоким уровнем гибкости.

Художественная гимнастика также способствует воспитанию волевых качеств, развитию ритмики и эстетики.

Выступление гимнастки - это спортивный танец с некой историей. Так как, в большинстве своем, в выступление закладывается некая история, которая влечет ряд заимствований, в том числе из народных танцев, этот аспект, в свою очередь, расширяет кругозор исполнителя. Аранжировка так же создает как эстетический аспект выступления, так и способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма, координации движений, умению связывать движения с музыкой.

Программа упражнений включает в себя упражнения со спортивным инвентарем, таким как обруч, лента, мяч, булавы. Так же включаются движения без спортивного инвентаря: акробатические упражнения, упражнения с элементами танца и хореографии. Именно последние упражнения лучше всего отражают специфику художественной гимнастики, и на них строится ее основное содержание.

В последнее время на соревнованиях мирового класса выступления без спортивного инвентаря не демонстрируются. В групповых упражнениях используется либо несколько видов инвентаря, либо несколько предметов

одного вида.

Музыка определяется спортсменом и тренером, однако в выступлении каждое упражнение длится не менее 75 секунд. Само выступление происходит на ковре размером 13х13 метров. Олимпийская дисциплина — классическое многоборье, включающее в себя 4 упражнения.

Пиком популярности занятия гимнастики приходится на школьный период. Однако в профессиональном спорте остается очень малый процент занимающихся, гимнастика остается очень важным видом для физического воспитания и оздоровления. На данный момент элементы гимнастики включены в ряд программ даже общеобразовательных программ школ, и, разумеется, полный цикл гимнастической программы осваивается в детских спортивных школах.

Привлекает художественная гимнастика занимающихся своим разнообразием упражнений, их эстетизмом, а так же эффективным воздействием на организм. Средства гимнастики способствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям именно женского организма, что и характеризует художественную гимнастику как, все таки, женский вид спорта, хотя гендерных ограничений в этом виде спорта не существует. Мужская гимнастика так же существует, хоть и не так популярна. Мужская гимнастика появилась в начале XX века в основном благодаря японским гимнастам.

В Художественной гимнастике существуют подразделения: основная, прикладная, художественная гимнастика, и спортивная гимнастика.

Самой популярной в Российской Федерации является художественная гимнастика спортивной направленности.

**Актуальность исследования.** В настоящее время художественная гимнастика предъявляет очень высокие требования к выполнению элементов девочками в возрасте 7-10 лет. Качественное выполнение элементов напрямую зависит от уровня развития гибкости, поэтому лидерами будут оставаться те спортсменки, которые обладая большим запасом гибкости

смогут ее сочетать с другими элементами, составляющими красоту и специфику, для того чтобы быть конкурентоспособным спортсменом в художественной гимнастике, необходимо развить это качество до очень высокого уровня.

**Целью данной работы является:** разработка комплекса упражнений, способствующего повышению гибкости у девочек 7-10 лет.

**Объект исследования:** процесс развития гибкости у девочек гимнасток 7 – 10 лет.

**Предмет исследования:** применение комплекса упражнений для развития гибкости у девочек гимнасток в возрасте 7-10 лет.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросам развития гибкости у гимнасток.
2. Составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости у девочек гимнасток в возрасте 7-10 лет.
3. Установить эффективность примененного комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у девочек гимнасток 7-10 лет.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математико-статистической обработки материала.

**Гипотеза исследования.** Разработанный комплекс упражнений поспособствует повышению показателей гибкости у регулярно тренирующихся юных гимнасток.

Структура выпускной квалификационной состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

## **Основное содержание работы**

Основные задачи физического воспитания детей до 12 лет:

- 1) всестороннее укрепление здоровья, включающее в себя занятия по улучшению осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, профилактические меры по формированию и укреплению иммунной системы;
- 2) профилактику нарушений работы нервной системы;
- 3) развитие базовых движений, их координации и согласованности;
- 4) формирование и соблюдение режима дня, с включением режима активности и статического отдыха;
- 5) выработка представлений о имеющихся видах спорта и их особенностях;
- 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм;
- 7) воспитание дисциплинированности, доброжелательности по отношению к сотоварищам, формирование первого представления о командном игроке.

Основной проблемой школьного образования, да и вообще систематического процесса познания, является длительное сидение на одном месте (парта, стол), что, в свою очередь, приводит к хронической перегрузке позвоночника, что так же необходимо учитывать при построении учебного процесса. Самым необходимым минимумом является комплекс упражнений из расчета на пяти минутный перерыв, включающий в себя упражнения: наклоны в разные стороны, вращения корпуса и конечностей, позотонические упражнения.

В возрасте 6–7 лет значительно увеличиваются резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что позволяет ребенку выполнять в течение продолжительного времени аэробные

упражнения в умеренном ритме. Развитие выносливости у 6 – 7 летних детей с помощью циклических, повторяющихся комплексов физических упражнений, таких как: равномерный бег, ходьба в заданном ритме, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, дает позитивный заряд для работоспособности и усидчивости, что, в свою очередь, определяет готовность ребенка к обучению в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по школьной программе.

Кроме того нагрузки умеренной интенсивности (до 60 % от максимально возможной нагрузки), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению риска заболевания. Километраж для равномерного бега детей 6-7 лет может составлять до 1,5 км и более.

В этот же период у детей появляется усидчивость, что делает их способными к выполнению мало-интенсивных упражнений, или статическим упражнениям. Особенно высока результативность мало - интенсивных упражнений для развития выносливости у детей в возрасте 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность таких упражнений снижается, выносливость стабилизируется или, в некоторых случаях, даже демонстрирует снижение.

В исследуемый период формируется культура движений человека: координация движений, их интенсивность, взаимосвязанность и амплитуда. Максимально легко усваиваются новые упражнения и действия, формируются причинно - следственные связи физкультурной направленности.

Целью работы является, разработка комплекса упражнений, способствующего повышению гибкости у девочек 7-10 лет.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросам развития гибкости у гимнасток.
2. Составить комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости у девочек гимнасток в возрасте 7-10 лет.

3. Установить эффективность примененного комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у девочек гимнасток 7-10 лет.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Метод математико-статистической обработки материала.

Исследование проводилось с сентября 2021 года по май 2022 года.

Исследование и экспериментальная работа осуществлялись в несколько этапов:

1-й этап – на основе аналитики литературы производилась разработка упражнений, направленных на развитие гибкости.

2-й этап – осуществление экспериментальной программы.

3-м этап – обработка и аналитика полученных результатов.

В исследовании принимали участие девочки гимнастки в возрасте 7 – 9 лет. Были сформированы две группы, контрольная (n=10 человек) и экспериментальная (n=10 человек). Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Контрольная и экспериментальная группы занимались по общепринятой программе подготовки для ДЮСШ, однако в тренировочный процесс экспериментальной группы был включен блок упражнений на развитие гибкости.

Для определения уровня гибкости исследуемых применялись следующие тесты:

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, колени не блокировать, наклон вперед и вниз. Замер от края скамейки до первой фаланги третьего пальца руки. Замер в сантиметрах .

2. Исходное положение: сидя на ягодицах, руки перед собой. Максимально выпрямляем колени, стопы повернуть к себе (на себя). Держать не менее 5-ти секунд. Замер от пятки до пола. Замер в сантиметрах.

3. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый выполняет мост с максимальным прогибом в пояснице. Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук. Замер в сантиметрах.

4. Выполняется поперечный шпагат. Измеряется расстояние в сантиметрах от пола до симфиза. Замер в сантиметрах.

Аналитика осуществляется посредством математической обработки - вычисление средней арифметической величины.

На основе анализа специальной литературы, был разработан комплекс упражнений, который выполнялся в начале основной части тренировки. Комплекс длился 15-20 минут.

В тестировании гибкости как экспериментальная, так и контрольная группы показали практически одинаковые результаты. Так, средний результат по тесту «Наклон вперед» в контрольной группе составляет 15,05 см, а в экспериментальной – 15,15 см.

В тесте «Разгибание коленных суставов» средний результат в контрольной группе – 5,9 см, в экспериментальной – 5,75 см.

В тесте «Мост» средний результат в контрольной группе – 13,4 см, в экспериментальной – 14,9 см.

В тесте «Поперечный шпагат» средний результат в контрольной группе – 15,2 см, в экспериментальной – 15,9 см.

После включения в тренировочную программу предложенного комплекса, проведено повторное тестирование.

В контрольной группе изменение показателей наблюдаются во всех тестах. Тренировочный процесс всегда приносит результат.

В тесте «Наклон вперед» показатели улучшились на 14,9%, в тесте «Разгибание коленных суставов» – на 40 %, в тесте «Мост» – 11,6%, в тесте «Поперечный шаг» – на 9.3%.

В экспериментальной группе изменения показателей так же наблюдаются во всех тестах: тесте «Наклон вперед» показатели улучшились на 15,1%, в тесте «Разгибание коленных суставов» – на 40,7 %, в тесте

«Мост» – 14,6%, в тесте «Поперечный шаг» – 13,5 %.

Достоверно можно увидеть, что показатели экспериментальной группы показали больший прирост, чем средний показатель контрольной группы.

Наглядно доказано, что предложенный комплекс упражнений направленный на развитие гибкости у девочек гимнасток в возрасте 7-9 лет, привел к разнице в процентном соотношении результатов.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проблема воспитания гибкости в детском возрасте, к сожалению, остается одной из важных проблем современности, даже на уроках физкультуры недооценивается вся важность такого физического качества как гибкость. А ведь именно гибкость имеет особое значение в воспитании двигательных качеств, а так же общего физического состояния человека. В нашей работе мы провели исследование развития гибкости в процессе занятия художественной гимнастикой девочками 7-9 лет, вследствие чего, были получены следующие выводы:

1. Была изучена и проанализирована научно-методическая литература, посвященная развитию гибкости. В процессе исследования были выявлены особенности развития гибкости на занятиях гимнастикой девочек 7-9 лет. Данный возраст является сенситивным для развития гибкости: мышцы эластичны, суставы наиболее подвижны, а кости еще не до конца окостеневшие. Все это позволяет на занятиях художественной гимнастикой выполнять специальные упражнения для увеличения подвижности в суставах, увеличения эластичности мышц.

2. Мы выбрали и применили комплекс упражнений для развития гибкости у девочек занимающихся художественной гимнастикой. Комплекс применялся в течение шести месяцев на занятиях, проходящих три раза в неделю.

Было учтено, что подвижность суставов связочного аппарата определяет скорость движений и технику исполнения. Естественный прирост подвижности суставов имеет наиболее высокие темпы от 7 до 10 лет и при целенаправленной, регулярной тренировке он может быть доведен до своего максимального предела.

3. В результате проведенной работы достоверно установлено, что по итогам использования комплекса упражнений, улучшение показателей гибкости в экспериментальной группе по тестам в процентном выражении составило:

«Наклон вперед» прирост составил 15,1%.

«Разгибание коленных суставов» 40,7 %.

«Мост» 14,6%.

«Поперечный шаг» 13,5 %.

Все сказанное выше свидетельствует о том, что выбранный и предложенный нами комплекс упражнений способствует развитию гибкости у девочек в возрасте 7-9 лет.