

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

Кафедра спортивных игр

**«ГИБКОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ РАЗВИТИЯ  
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 402 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Института физической культуры и спорта  
Котенко Валерии Сергеевны

**Научный руководитель**  
доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

**Зав. кафедрой**  
к. философ. н. доцент

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2022

## Введение

Гибкость - это одно из пяти физических качеств человека, необходимое для хорошей подвижности в суставах, в том числе для хорошего самочувствия и активной жизнедеятельности, а художественная гимнастика – это как раз один из видов спорта, который способствует высокому уровню развития гибкости.

Художественная гимнастика – это олимпийский, сложно координационный и один из самых эффективных видов спорта, отличительной особенностью которого является связь гимнастики с музыкой, эмоциональная выразительность движений, пластика и сложность элементов, что в большой мере способствует эстетическому воспитанию и положительному влиянию на формирование телесной красоты.

Художественная гимнастика - это не просто вид спорта, позволяющий укрепить здоровье детей, развить гибкость, грацию, координацию и многое другое, это, прежде всего, способ воспитать в ребёнке эстетическую духовность. На сегодняшний день гимнастика - это тесное взаимоотношение спорта и искусства. *Е.В. Бирюк* в своей книге «Художественная гимнастика» (1981 г.) считает, «что художественная гимнастика связана с искусством владения своим телом в естественных условиях, ибо это искусство выразительного движения».

Процесс подготовки гимнастки – это постоянное техническое совершенствование спортсменки, которое начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

В сфере физического воспитания и спорта, гибкость является одной из обязательных основ эффективного технического совершенствования. Трудно переоценить значение гибкости для человека вообще и для спортсмена в частности.

**Актуальность** темы заключается в том, что хорошо развитые гибкость и координация движений играют первостепенную роль в художественной гимнастике. Чтобы успешно осваивать технику сложных и высококоординационных движений, необходимы особые возможности

спортсменок, которые зависят именно от гибкости и координационных способностей.

**Объект исследования:** процесс развития гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

**Предмет исследования:** методика комплексного развития гибкости у юных гимнасток.

**Цель работы** – выявить влияние комплексного развития гибкости у детей младшего возраста в процессе занятий художественной гимнастикой.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать современное состояние вопроса в научно-методической литературе.

2. Апробировать методику комплексного развития гибкости у детей на этапе начальной спортивной подготовки.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что процесс развития гибкости у детей с 3 до 6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, будет более продуктивным, если:

-тренировочные нагрузки по характеру, объему будут соответствовать возрасту и уровню развития функциональных возможностей организма;

-дальнейшее совершенствование гибкости будет происходить с постепенно повышающимся объемом упражнений для развития специальных качеств.

**Методы исследования:**

1. Анализ специальной литературы по данной теме;
2. Беседа с детьми и обобщение опыта преподавания гимнастики;
3. Контрольные испытания.

**Методологической основой** написания работы послужили исследования С.М. Вайцеховского, В.М. Зациорского, Ю.Ф.Курамшина, Л.П. Матвеева, В.М. Смирнова, А.С.Солодкова, Ж.К. Холодова и других.

**Структура работы:** работа включает в себя введение, две главы, заключение и список использованных источников.

## Основное содержание работы

В гимнастике физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств.

Большое значение у детей 3-6 лет придается воспитанию правильной осанки, сутулости, косолапости и координационным способностям. Однако большее внимание по сравнению с остальными, уделяется развитию гибкости и координационным способностям.

Для улучшения развития гибкости важно определить правильную дозировку нагрузок в учебно-тренировочном процессе, а также оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание.[15]

Работа над гибкостью требует основательного и серьезного подхода, поскольку сбалансированы должны быть и нагрузки и соотношение упражнений, направленных на работу подвижности суставов и на улучшение эластичности связок. Как правило, упражнения на гибкость начинаются и заканчиваются вытягиванием, например, вытягивание конечностей, спины и всего тела, - зависят от специфики упражнений. Именно здесь зачастую допускаются ошибки или маленькие погрешности. Любое упражнение в одну сторону требует компенсирующее в другую сторону (например, мах наружу - мах внутрь, прогиб назад - наклон вперед и т.д, то есть отведение- приведение , сгибание- разгибание).

Завершающее вытягивание всего тела позволяет выровнять позвоночник в естественное положение и скомпенсировать остаточный эффект после прогибов и наклонов.

*По мнению Майнберг Э.* - «упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. При использовании силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного

развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки».[5]

Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях. На первых занятиях число повторений составляет не более 8— 10 раз повторений.

Темп выполнения при активных упражнениях составляет одно повторение в 1 с; при пассивных упражнениях - одно повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в анатомической последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

На начальном этапе развития гибкости не стоит применять большое количество пассивных упражнений. Активная и пассивная гибкость в этом возрасте развиваются параллельно, например:

*-Использование динамических упражнений* приводит к росту активной гибкости на 19-20%;

- пассивной на 10-11%;

*-Использование пассивных упражнений* обеспечивает увеличение активной гибкости на 13%;

- пассивной на 20%.

По мнению Чудиновой П.Р. (1994) «у гимнасток младшего школьного возраста комплексное развитие гибкости даст лучший эффект, когда динамические упражнения для развития (активной и пассивной гибкости) составляют по 40% времени, отводимого на занятие, а на выполнение статических упражнений – 20%».

По вопросу о количестве тренировочных занятий в неделю, существуют разные мнения.

Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раз в неделю, а другие уверяют о необходимости ежедневных занятий. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю дают возможность поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Для проведения данного исследования использовались следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных источников по теме исследования
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Методы математической обработки.

*Анализ и обобщение литературных источников* был применен с целью получения сведений о факторах, оказывающих влияние на эффективность развития двигательных качеств в художественной гимнастике и методиках развития гибкости. Нами было проанализировано 20 источников.

*Педагогическое наблюдение* применялось для целенаправленной регистрации поведения изучаемого объекта.

*Педагогический эксперимент* включал контрольные тесты и комплекс упражнений для развития гибкости

Для выявления эффективности экспериментальной методики по развитию гибкости использовался подсчет среднего арифметического значения

*Контрольные испытания проводились по следующим тестам:*

- **«Складка»**. Гимнастка должна наклониться вперед (стоя на скамейке, колени прямые) как можно ниже и стоять как можно дольше. Оценивается уровень развития подколенных связок.

- **«Шпагат» поперечный**. Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах, оценивается уровень развития гибкости в тазобедренных суставах.

- **«Наклон назад»**. Берется расстояние между головой и ягодицами гимнастки в сантиметрах, что позволяет оценить уровень гибкости позвоночного столба.

- **«Выкрут рук»** в плечевых суставах с натянутой скакалкой, сложенной в 2 раза (выполняется два раза). Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах, что позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

Педагогический эксперимент по развитию гибкости юных гимнасток в возрасте 4-5 лет (8 человек) проводился в период с января по апрель 2021 г., в городе Энгельсе в СКХГ «Олимп» 2 раза в неделю.

*Сущность эксперимента заключается в следующем:*

- выявить эффективную методику для развития гибкости девочек,
- провести тестирование в начале и конце исследования;
- сравнить эффективность предложенной методики

*Структура занятия включала в себя:*

Подобранными средствами для развития гибкости отводилось 80% от общего времени, из них:

- 20% занимали упражнения, направленные на развитие пассивной гибкости,

- 20% - упражнения, направленные на развитие активной гибкости, 10% занимали упражнения преимущественно статического характера;

- 10 % от общего времени отводилось на направленное развитие прыгучести,

- 20% на направленное развитие координационных способностей.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, динамические (пружинистые, маховые, и т.п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характера. Выполнялись как с отягощением, так и без него.



Комплексы упражнений на развитие подвижности состояли из упражнений активных и пассивных, а на отдельных занятиях увеличивались за счет повторяемости упражнений и количеством их повторений - темп был средним.

При выполнении упражнений на развитие гибкости перед юными гимнастками ставилась конкретная цель, скажем, дотянуться рукой до определенной точки или предмета. Подобный прием позволяет достичь большей амплитуды движений.

При повторном методе большую роль играют упражнения на растягивание, а наибольший эффект будет в том случае, если дети ежедневно выполняют их дома и не пропускают тренировки.

Нами использовалась система домашнего задания, которая включала в себя различные упражнения, направленные на развитие гибкости.

*Итоговое тестирование 15 апреля 2021 года*

| Номера участников | Двигательные тесты измерялись расстоянием в сантиметрах сантиметровой лентой |         |              |              |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|
|                   | Шпагат                                                                       | Складка | «Выкрут рук» | Наклон назад |
| №1                | 0                                                                            | 10      | 25           | 32           |
| №2                | 5                                                                            | 7       | 38           | 40           |
| №3                | 2                                                                            | 8       | 40           | 35           |
| №4                | 1                                                                            | 11      | 40           | 39           |
| №5                | 0                                                                            | 15      | 23           | 34           |
| №6                | 6                                                                            | 9       | 39           | 40           |
| №7                | -3                                                                           | 16      | 50           | 48           |
| №8                | -1                                                                           | 15      | 37           | 33           |

Таким образом, результаты, представленные на графике, показывают, что в начале педагогического эксперимента юные гимнастки имели разный уровень развития гибкости. У кого-то она была хуже, у кого-то лучше по природным данным. После проведения эксперимента, отмечаются достоверные различия по всем показателям, что свидетельствует об эффективности методики развития гибкости.

| Тесты        | Ср. балл    |             |
|--------------|-------------|-------------|
|              | Январь 2021 | Апрель 2021 |
| Шпагат       | 15,25       | 1,25        |
| Складка      | 5,6         | 11,4        |
| Выкрут рук   | 49,7        | 36,5        |
| Наклон назад | 44,4        | 37,6        |

### **Заключение**

1. Проанализировав специальную научно-методическую литературу, мы выделили факторы, влияющие на развитие гибкости. Это, в первую очередь, анатомический фактор, а во вторую очередь, центрально - нервная регуляция тонуса мышц и межмышечная координация. Рассмотрели средства развития гибкости: упражнения активные, пассивные и статические, разобрали методы развития гибкости и выяснили, что основным методом развития гибкости является повторный метод, заключающий в себе упражнения на растягивание, применяемые многократными сериями.

2. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что развитие гибкости у девочек в возрасте 3-6 лет, занимающихся художественной гимнастикой, происходит более интенсивно, чем при занятиях другими видами спорта. Наблюдаются значительные предпосылки к развитию гибкости, так как

суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, а скелет содержит большое количество хрящевой ткани.

Добавление на занятиях художественной гимнастикой специальных физических упражнений (см. в экспериментальной части) для развития гибкости, в ряде случаев, доказало свою эффективность, которая ведет к уменьшению травматизма и более углубленному воздействию на мышцы.

3. Исследование особенностей развития гибкости юных спортсменок в художественной гимнастике на начальном этапе обучения с применением различных программ по развитию двигательных качеств, проводилось в период января — апреля 2021 года.