

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ
ДЕВОЧЕК 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

Панюшкиной Виктории Ильиничны

Научный руководитель
Старший преподаватель

_____ И.А. Глазырина
подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2023

Организация и методы исследования гибкости девочек 7-9 лет занимающихся художественной гимнастикой

Организация и методы исследования

Цель работы: разработка комплекса упражнений, способствующая повышению гибкости у девочек 7-9 лет, а так же сравнительный анализ повышения гибкости у школьниц в сравнении с юными гимнастками.

В соответствии с целью поставлены следующие задачи:

Определить исходные показатели гибкости у девочек 7-9 лет.

Разработать комплекс специальных упражнений для развития гибкости у девочек 7-9 лет.

Определить эффективность применения предложенного комплекса упражнений.

В решении поставленных задач автор опирался на следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и аналитику литературных данных.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

Организационная часть исследования

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 – предварительные исследования для коррекции содержания и определения объема экспериментальной программы.

3-й этап – осуществление экспериментальной программы.

4-м этап – обработка и аналитика полученных результатов.

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ № 23 г. Саратов с марта 2022 г. по март 2023 г.

Проверка эффективности экспериментальной программы (блока развития гибкости) у занимающихся от 7 до 9 лет осуществлялась в процессе педагогического эксперимента. По итогам предварительных исследований было сформировано две группы: контрольная (n=10 чел.) и экспериментальная (n=10 чел.).

Контрольная и экспериментальная группы занимались по общепринятой программе подготовки для СШ, однако в тренировочный процесс экспериментальной группы был включен блок предложенных автором упражнения на развитие гибкости (см. Приложение).

Научно-методическая литература анализировалась с целью получения комплексного представления об особенностях развития гибкости у юных

гимнасток. Помимо специализированной литературы, так же изучались материалы по теме как со стороны методики физической культуры, так и со стороны физиологии — всего 40 источников.

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 поля. Замер в сантиметрах.

3. Исходное положение: стойка «смирно». Осуществляется перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Замер расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками. Замер в сантиметрах.

4. Исходное положение: прогиб назад в упоре лежа на бедрах. Максимально приблизить затылок к ягодицам. Удерживать 5 секунд. Замер расстояния от головы до пола. Замер в сантиметрах.

5. 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.

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

Аналитика осуществляется посредством математической обработки - вычисление средней арифметической величины.

Первый этап проводился с марта 2022 года по апрель 2022 года и заключался в изучении разработанности проблематики гибкости в гимнастике с учетом возрастных особенностей.

Второй этап исследования май-июль 2022 г. заключался в наборе контрольных и экспериментальных групп и снятии изначальных замеров.

Третий этап сентябрь 2022 по февраль 2023 г - педагогический эксперимент, длившийся 6 месяцев. После шести месяцев занятий по предложенной методике, проводилось контрольное тестирование гибкости.

Четвертый этап февраль-март 2023 года: аналитика результатов.

Результаты исследования и их обсуждения

В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы по десять человек (контрольная и экспериментальная группы). Обе группы состояли из десяти девочек в возрасте 7-9 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Контрольная группа занималась по программе СШ. Экспериментальная группа занималась с включением в основную программу разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости.

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 тренировки. Каждый комплекс 15-20 минут. При смене упражнения применяются упражнения на расслабление мышц.

В тестировании гибкости как экспериментальная так и контрольная группы показали практически одинаковые результаты. Так, среднее значение по тесту 1 в контрольной группе составляет 15,05 см, а в экспериментальной – 15,15 см. В тесте 2 среднее значение в контрольной группе – 5,9 см, в экспериментальной – 5,75 см. В тесте 3 среднее значение в контрольной группе – 27,2 см, в экспериментальной – 26,7 см. В тесте 4 среднее значение в контрольной группе – 17,4 см, в экспериментальной – 18 см. В тесте 5 среднее значение в контрольной группе – 13,4 см, в экспериментальной – 14,9 см. В тесте 6 среднее значение в контрольной группе – 15,2 см, в экспериментальной – 15,9 см.

По истечении шести месяцев включения в тренировочную программу предложенного комплекса, проведено повторное тестирование, результаты которого содержатся в таблицах 4 и 5.

В контрольной группе изменение показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 14,9%, в тесте 2 – на 40 %, в тесте 3 – на 9,4 %, в тесте 4 – на 8,7%, в тесте 5 – 11,6%, в тесте 6 – на 9,3%.

В экспериментальной группе изменения показателей так же наблюдаются во всех тестах: тесте 1 показатели улучшились на 15,1%, в тесте 2 – на 40,7 %, в тесте 3 – на 10,3%, в тесте 4 – на 10,4%, в тесте 5 – 14,6%, в тесте 6 – 13,5 %.

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

В тесте 1 (наклон вперед, с гимнастической скамейки) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 15,05 см, на конец эксперимента 17,45 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 11,6%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 15,5 см, на конец эксперимента 17,3 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 15,2 %.

Подводя итоги проведенного исследования можно сформировать следующие выводы:

-на начало эксперимента уровень гибкости в экспериментальной и контрольной группах находился на примерно одинаковом уровне;

-динамика развития гибкости наглядно просматривается в следующей последовательности: начальные показатели экспериментальной и контрольной группы, результаты по факту эксперимента (та же последовательность), изменения в процентах (та же последовательность):

тест 1 — 15,15 см /15,05 — 17,45см/17,3 — 15,1/14,9%

тест 2 — 5,75 см/5,9 — 3,47см/3,55 — 40,7/40%

тест 3 — 26,7 см/ 27,2 — 24,2см/24,9 — 10,3/9,4%

тест 4 — 18 см /17,4 — 16,3см/16,1 — 10,4/8,7%

тест 5 — 14,9 см/13,4 — 13см/12 — 14,6/11,6%

тест 6 — 15,9см /15,2 — 14 см/13,9 — 13,5/9,3%

2. Предложенные к применению комплексы упражнений (Приложение № 1 и № 2) направленные на развитие гибкости у девочек. Они выполнялись в конце подготовительной части, и в начале основной части занятия. В течении шести месяцев комплекс не менялся, что и привело к разнице в процентном соотношении результатов.

3. Наглядно доказана эффективность предложенных к выполнению комплексов, направленных на развитие гибкости у девочек 7-9 лет.

Заключение

Проанализировав научную и учебно-методическую литературу, по вопросам теории и методики, педагогике, физиологии, установлено - наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст 7-9 лет.

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.

Для этого используются большей частью статические упражнения, также применяются эластичные резины., используется метод повторения, с выполнением нескольких серий упражнений.

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.

У детей исследуемого возраста болевой порог снижен, что позволяет им переносить нагрузки лучше, чем детям более старшего возраста. В том числе и из-за этого фактора возраст до 9 лет более предпочтителен для развития гибкости.

В ходе исследовательской работы были проведены исходные тестирования для определения показателей гибкости у девочек 7-9 лет.

В процессе педагогического эксперимента с использованием предложенных комплексов для развития гибкости в экспериментальной группе. Каждый комплекс практиковался в течение шести месяцев при занятиях, проходящих три раза в неделю.

В результате проведенной работы достоверно установлено что по итогам использования комплекса упражнений улучшение показателей гибкости в экспериментальной группе по шести тестам в процентном выражении

составило :

тест 1 — 15,1/% против 14,9% контрольной группы;

тест 2 — 40,7% против 40%;

тест 3 — 10,3% против 9,4%;

тест 4 — 10,4% против 8,7%;

тест 5 — 14,6% против 11,6%;

тест 6 — 13,5% против 9,3%.

В результате чего, необходимо вывести следующие практические рекомендации:

регулярное использование предложенных комплексов в конце разминки и в начале основного занятия учителями физкультуры или тренерами, позволит улучшить показатели гибкости подопечных;

регулярность занятий (рекомендуемый режим — 3 раза в неделю) определяет успешность освоения программы (наблюдение за контрольной группой).