

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ерохиной Риммы Александровны

Научный руководитель

старший преподаватель

Н.А. Павлюкова

подпись, дата

Зав.кафедрой

кан. фил. наук, доцент

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2023

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика является одним из самых красивых и грациозных видов спорта. Популярность этого вида спорта растет с каждым годом всё сильнее и сильнее.

Для овладения всем арсеналом средств, характерных для современной гимнастики, необходим достаточно высокий уровень развития гибкости и силы. Гимнастика является одним из самых важнейших разделов в изучении физической культуры в учебной программе. Упражнения, основа которых была взята из гимнастики, включены в программы школ, средних и высших учебных заведений, детских спортивных школ.

Отличительной чертой художественной гимнастики среди других видов спорта является выполнение упражнения с различными по фактуре предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Одно из важнейших требований в художественной гимнастике - передача выразительности при исполнении сложных комбинаций путем эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки.

Актуальность данной темы выявлена усложнением правил в выполнении как упражнения, так и отдельных в нем элементов. Для большинства из них необходим высокий уровень развития гибкости и силы. С ростом популярности вида спорта растёт и конкуренция. Первенство будет сохраняться за той гимнасткой, которая будет обладать высоким уровнем развития гибкости и силы в сочетании с другими физическими качествами. По этой причине требуется наиболее качественный подход к специальной подготовке гимнасток, который основан на индивидуализации и опережающем развитии в постоянно изменяющихся условиях.

Объект исследования представляет собой процесс развития физических качеств в ходе тренировок девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Предметом исследования бакалаврской работы являются средства и методы взаимосвязанного развития гибкости и силовых способностей художниц 6-8 лет.

Целью данной работы является выявление эффективности использования разработанного нами комплекса физических упражнений для развития гибкости и силы у девочек в возрасте 6-8 лет.

В работе нами было определено несколько **задач**:

- 1) изучить научно-методическую литературу по интересующей нас проблеме;
- 2) определить и измерить исходных показатели гибкости и силы у девочек 6-8 лет;
- 3) разработать два комплекса специальных упражнений, способствующих развитию гибкости и мышечной силы у девочек 6-8 лет;
- 4) выявить эффективность разработанных ранее нами специальных комплексов для развития гибкости и мышечной силы у девочек 6-8 лет.

Гипотеза: мы предположили, что за счет использования комплекса специальных упражнений, повысится уровень развития гибкости и силы у девочек 6-9 лет.

Для решения поставленных задач нами использовались такие **методы** как:

- 1) теоретический анализ научно-методической литературы;
- 2) тестирование;
- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) математическая обработка данных.

Содержание выпускной работы определяется поставленными нами задачами и состоит из введения, двух глав, выводов, заключения и списка использованных источников.

Эксперимент проходил на базе ЦХГ «Олимп» г. Энгельс. В эксперименте приняло участие 20 спортсменок возрастом от 6 до 8 лет. Все спортсменки до эксперимента занимались в одной группе и по одной спортивной программе предоставленной клубом.

Основное содержание работы

Цель работы: выявление эффективности использования подобранного нами комплекса физических упражнений для развития гибкости у девочек 6-8 лет.

В работе были определены следующие задачи:

- 1) изучить научно-методическую литературу по интересующей нас проблеме;
- 2) определить и измерить исходных показатели гибкости и силы у девочек 6-8 лет;
- 3) разработать два комплекса специальных упражнений, способствующих развитию гибкости и мышечной силы у девочек 6-8 лет;
- 4) выявить эффективность разработанных ранее нами специальных комплексов для развития гибкости и мышечной силы у девочек 6-8 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- 1) теоретический анализ научно-методической литературы;
- 2) тестирование;
- 3) педагогическое наблюдение;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) математическая обработка данных.

Анализ научно-методической литературы

Нами была анализирована и изучена специальная литература по основам теории и методики физического воспитания и художественной гимнастики. Проанализировав все данные на сегодняшний день, мы сделали выводы, что разнообразие методик по развитию гибкости и мышечной силы большое количество. Данное изучение было необходимо по ходу выпускной квалификационной работы для выявления гипотезы и разработки проблемы и актуальности темы нашей работы. Анализ литературных источников позволил нам составить представление о проблемах исследуемого вопроса, обобщить

имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса о важности силовых способностей в художественной гимнастике, особенностей силовой подготовки юных гимнасток.

Данный метод применяется на протяжении всего периода выполнения работы.

Педагогическое тестирование

Для определения уровня развития гибкости нами использовались следующие тесты:

Тест 1. Шпагат на заднее бедро с одного стула.

Позади от гимнастки ставится стул, на него ставится колено левой ноги, второе выпрямляется до формы шпагата. Руки назад, хват за стул двумя руками. Держать 15 секунд.

Тест 2. Шпагат с двух стульев с отведенным назад корпусом.

Гимнастка ставит одну ногу вперед на стул, другую назад на стул и выполняет шпагат. Носок впереди стоящей ноги должен смотреть вверх, а пятка сзади стоящей ноги тоже вверх. Бедра должны быть развернуты по технике шпагата, оба колена вытянуты, Корпус поднимается до вертикального положения. руки за голову, пальцы в замок. Держать 15 секунд, измеряется расстояние в сантиметрах от переднего бедра до пола.

Тест 3. Махи в равновесие «Панше».

Гимнастка принимает положение стоя на прямой ноге, упор руками о пол, корпус горизонтально полу. Производятся махи прямой ногой назад-вверх, до максимального положения. Выполняется 10 махов. Измеряется градус поднятой ноги относительно опорной.

Для определения уровня развития силы нами использовались следующие тесты:

Тест 1. Удержание корпуса лежа на животе.

Гимнастка принимает положение лежа на животе, ноги вместе, руки вверх, пальцы в замок. Производится удержание поднятого корпуса вверх. Держать 10 секунд. Измеряется угол отрыва плеч от пола.

Тест 2. Удержание ног лежа на животе.

Гимнастка принимает положение лежа на животе, ноги вместе, руки вверх, пальцы в замок. Производится удержание поднятых вместе прямых ног вверх. Держать 10 секунд. Измеряются расстояние от поднятых ног до пола в сантиметрах.

Тест 3. Комплексное удержание равновесий «Арабеск» и «Панше».

Гимнастка принимает положение равновесия «Арабеск» на 3 секунды и переходит в равновесия «Панше», так же на 3 секунды, руки в стороны, обе ноги прямые, угол между корпусом и ногой должен составлять 90 градусов. Упражнение выполняется без касания руками и ногами пола. Измеряется угол между опорной ногой и ногой, поднятой в равновесии «Арабеск», так же угол между опорной ногой и ногой, поднятой в равновесии «Панше». Выводится среднее арифметическое.

Педагогическое наблюдение

Этот метод характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития, занимающихся без нарушения естественного хода педагогического процесса. В нашем исследовании использован метод наблюдения для анализа учебно-тренировочного процесса гимнасток, установления особенностей и проведения занятий художественной гимнастикой с девочками 8-10 лет, определения возможностей данной категории к выполнению упражнений на развитие гибкости спортсменок.

Используя этот метод, нами осуществлялся контроль текущей и срочной переносимости нагрузок юными спортсменками при занятиях художественной гимнастикой. В наших исследованиях наблюдение осуществлялось двумя способами: путем визуальной регистрации хода тренировочного процесса и фиксации занятий и их элементов с последующим разбором и анализом.

Педагогический эксперимент

В целях проверки выдвинутой нами гипотезы была проведена экспериментальная работа по разработанной ранее методике для развития гибкости и мышечной силы для спортсменок возрастом 6-8 лет на занятиях по художественной гимнастике. В выпускной работе выясняется влияние разработанной методики на развитие показателей физических качеств гибкости и силы.

Нами был проведен сравнительный педагогический эксперимент. Суть данного эксперимента заключена в том, чтобы в программу занятий экспериментальной группы была включена разработанная нами методика, а в занятия контрольной группы проходили по методическому плану спортивного клуба.

Работа была проведена в одной спортивной группе количеством 20 спортсменок. Группа была разделена поровну на две команды по 10 человек - 10 в экспериментальной и 10 в контрольной группах.

При планировании педагогического эксперимента на занятиях нами учитывались следующие компоненты:

- а) сложность самого упражнения;
- б) интенсивность и продолжительность методов;
- в) паузы и отдых между проделанными упражнениями.

Нами предполагалось проведение эксперимента на протяжении 4 месяцев 3 раза в неделю, во временном промежутке равняющемся 1 часу. Общая длительность одного занятия составляла 3 часа. Во время проведения занятий особое внимание уделялось на отсутствие травматизма.

Метод математической обработки данных

Количественные данные полученные в ходе эксперимента обрабатывались с применением методов математической обработки данных.

Степень достоверности полученных нами показателей рассчитывалась с помощью t-теста Стьюдента.

Педагогический эксперимент проводился с целью подтверждения поставленной в работе гипотезы.

Практическое исследование проводилось на базе ЦХГ Олимп г. Энгельса. В эксперименте принимали участие 20 человек в возрасте 6-8 лет, которые были распределены на 2 группы: экспериментальную и контрольную.

Экспериментальная группа состояла из 10 человек старшей спортивной группы, посещала тренировки три раза в неделю, в которые ранее была включена разработанная нами методика. Протяженность занятий составляла 3 часа. Временной промежуток упражнений не составлял 40-50% всего времени. Экспериментальная группа занималась по разработанному мной комплексу специальных упражнений, направленных на увеличение показателей развития гибкости и силы. Мы предполагали проведение систематических занятий на протяжении 4 месяцев 3 раза в неделю в течении 30 минут. Общая длительность занятия составляла 1,5 часа. При проведении занятий особое внимание уделялось отсутствию травмоопасности.

Контрольная группа так же состояла из 10 человек 6-8 лет старшей спортивной группы. Занятия у них проводились по основной программе подготовки спортсменок ЦХГ Олимп.

С учетом поставленных задач и их решений мы выделили три основных этапа по ходу которых проходило исследование:

Этап 1 – октябрь 2022г. Нами была выбрана тема исследования, был проведен теоретический анализ научно-методического материала с целью выявления актуальности проблемы. Так же были сформулированы цели и задачи, определены объект и предмет исследования. Сформулирована рабочая гипотеза.

Этап 2 - ноябрь 2022 г - февраль 2023 г. Исследование было проведено во время тренировочного процесса, в котором принимали участие экспериментальная и контрольная группы. Перед началом эксперимента нами

было проведено тестирование. По прошествии четырех месяцев было проведено контрольное тестирование групп как экспериментальной, так и контрольной.

Этап 3- март 2023г. Производился анализ полученных нами результатов, были сделаны их математическая обработка и выводы.

До эксперимента в тестировании гибкости и силы обучающиеся как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты.

Спортсменки контрольной группы занимались в соответствии с планом работы по развитию показателей гибкости и силы для спортсменок 6-8 лет. Занятия проходили 3 раза в неделю по 3 часа.

Дети экспериментальной группы занимались так же 3 раза в неделю по 3 часа, но по разработанной нами методике, в которую были внесены упражнения на развитие гибкости и силы.

На основе проанализированной литературы, разработанная нами методика включала в себя упражнения на одновременное развитие гибкости и мышечной силы. Например, упражнение «Панше» выполняемое с резиной, данное упражнение взаимодействует как с гибкостью (натянутая резина позволяет мышцам тянуться во время выполнения всего упражнения), так и с мышечной силой (удержание корпуса параллельно полу закачивает мышцы спины). Так же наша методика включала в себя упражнение на повышение подвижности в тазобедренных суставах. В пример можно привести упражнение широкий выпад правой. Помимо выше перечисленных пунктов наша методика включала в себя упражнения, направленные на фиксацию поясничного отдела спины. Упражнение, выполняемое лежа на животе с разноименным подниманием рук и ног, хорошо закачивает спину в районе поясницы.

На основе анализа специальной литературы, нами было разработано два комплекса упражнений, которые не менялись на протяжении 4-х месяцев. Первый комплекс специальных упражнений проводился во время ОФП, а второй про прошествии СФП.

Опираясь на диаграмму выше результаты первичного теста «Шпагат на заднее бедро с одного стула» у экспериментальной группы составляет 12 см, а у контрольной 15 см. Средние показатели теста №2 на гибкость «Шпагат с двух стульев» у экспериментальной и контрольной групп оказался одинаковым, что говорит нам о чистоте проводимого нами эксперимента. Что у экспериментальной, что у контрольной группы среднеарифметическое число составляет 23 см. Так же, как и по тесту №2 на гибкость, средние показатели теста №3 оказались одинаковыми у обеих групп. Показатели в этом тесте составили 125 градусов. А вот уже в тесте №1 на силу «Удержание ног лежа на животе» средние показатели имеют небольшой разрыв. У экспериментальной группы показатель составил 38 см, а у контрольной 24 см. Так же, как в тесте №1, средние показатели теста №2 на силу имеет разрыв, но уже более видимый. Показатели в этом тесте у экспериментальной группы составили 35 см, а у контрольной всего 16 см. Средние показатели теста №3 на силу «Арабеск и панше» так же показывают разный уровень в специальной подготовке. В экспериментальной группе показатели оказались ниже чем в контрольной и составили 94 градуса на 100 градусов.

Можно сделать выводы, что до начала эксперимента показатели экспериментальной и контрольной групп имеют примерно одинаковый уровень развития гибкости и силы.

Комплекс упражнений №1.

1. И.п.- сидя с прямыми ногами, прямые руки вверх в замок - поднимание одной ноги вверх. Выполнять по 15 раз на каждую ногу. Упражнение выполняется с высокой амплитудой и затянутыми ногами.

2. И.п.- сидя с прямыми ногами, противоположной рукой выполняется хват «Змейкой» рабочей ноги - вытягивание ноги вверх. Выполнять 10 раз на каждую ногу. Спина прямая, ногу выпрямлять до конца.

3. И. п.- широкий выпад правой, руки в замок за голову(рис.5). Сзади стоящая нога на подъеме, колено вытянуто. Выполнять на протяжении 1 минуты.

4. И.п. - первый: лежа на животе, руки вверх; второй: стоя в упоре на коленях, прижимает ноги партнера к полу. Первый выполняет наклоны назад с фиксацией туловища в прогнутом положении. Выполнять 20 раз.

5. И.п. - лежа на животе, руки вверх. Разноименное поднятие прямых рук и ног. Выполнять 20 раз.

Комплекс упражнений №2.

1. И.п.- смешанный упор, туловище наклонено вперед, руки в упоре на полу, ноги выпрямлены, одна назад на носок. Махи ногами до положения «панше». На стопы гимнасток крепится «резина», способствующая утяжелению поднятия ног. Выполнять 20 раз.

2. И. п.- равновесие «панше». Фиксация равновесия с «резиной» на стопах через плечо. Выполнять 15 секунд. Корпус параллельно полу.

3. И. п.- равновесие «панше» с упором о шведскую стенку, руки за голову назад. Поднимание корпуса вверх. Выполнять 20 раз.

4. И. п. - основная стойка, руки в стороны. Махи ногой до положения «арабеск». Выполнять 20 раз. Корпус вперед не опускать.

5. И. п.- стойка на одной ноге, руки в стороны. Удержание ноги до угла 90 градусов с опорной ногой. Держать 15 секунд. Корпус не опускается вперед.

Предлагаемые упражнения составили методику развития гибкости и силы у детей 6-8 лет.

Заключение

В каждом виде спорта в ходе тренировочного процесса для достижения высоких спортивных результатов необходимо развивать основные физические качества. В зависимости от вида спорта отдельные из них выходят на ведущее место. Так в художественной гимнастике одним из таких качеств является гибкость. Хорошо развитая гибкость позволяет быстрее осваивать технику новых более сложных элементов, а ранее изученные двигательные действия выполнять с большей амплитудой. Высокая подвижность суставов, связочного аппарата определенным образом влияет на скорость движений и технику исполнения. Но для выполнения сложных элементов, например, равновесие «Панше», необходим определенный уровень развития силы. Развивая гибкость, необходимо развивать и силу.

Благоприятным возрастом для развития гибкости считается детский возраст, так как суставы у детей наиболее подвижны, кости не до конца окостеневшие, мышцы эластичные. Развивая гибкость, важно учитывать методические особенности воспитания этого физического качества. Занятия на развитие гибкости надо проводить не менее 3-5 раз в неделю. На тренировках можно использовать разные методики, например, стретчинг и другие. Из средств для воспитания подвижности используются динамические, пассивные, статические упражнения, также применяются эластичные резины, различные утяжеления, специальные тренажеры, упражнения могут выполняться при помощи партнера или тренера. Основным методом является повторный метод.

Целенаправленная методика использования физических упражнений с преимущественной направленностью на развитие силовых способностей у детей от 6 до 8 лет дает более выраженный эффект. Занятия по разработанной методике не только не отрицательно не отразились на развитии силовых способностей, но и наоборот, уже через 4 месяца таких тренировок позволило спортсменкам превзойти своих сверстниц.

Изучив научно-методическую литературу про теории и методике физического воспитания и спорта, мы определились с целью и задачами исследования, подобрали средства и методы развития гибкости и силы у гимнасток-художниц 6-8 лет. На тренировках мы использовали 2 комплекса упражнений, каждый из которых включался в тренировки в течение четырех месяцев три раза в неделю. Также в процессе исследования были выявлены особенности развития физических качеств на занятиях гимнастикой у девочек 6-8 лет. Эффективность предлагаемого нами способа развития силы и гибкости определялась с помощью информативных тестов. Применения комплексов дало положительные результаты.

Практические рекомендации: эти комплексы, могут быть использован учителями физкультуры на уроках и в работе секций, а также тренерами на занятиях по художественной гимнастике по развитию гибкости.