

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шелеховского района спортивная школа «Юность»

Методическая разработка на тему:
Методика развития гибкости в художественной гимнастике на этапе
начальной подготовки

Составитель:
Зимарева Ирина Витальевна
тренер-преподаватель

Шелехов 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Теория о развитии гибкости у девочек 6-7 лет на занятиях художественной гимнастикой	5
1.1 Характеристика гибкости	5
1.2 Средства и методы развития гибкости у девочек 6-7 лет на занятиях по художественной гимнастике	7
2. Организация и методы исследования	10
2.1 Организация исследования	10
2.2 Эксперимент в методике развития гибкости гимнасток 6-7 лет	13
3. Результаты тестирования и выводы	14
Заключение	17
Список использованной литературы	21
Приложения	22

Введение

Художественная гимнастика считается сложно координированным видом спорта, который в большей степени подходит специфическому строению женского организма и запрашивает от спортсмена воплощения больших умений, навыков и свойств. Гармоничность гимнасток, изящность движений, изысканность, музыкальность характеризуют широкую известность и притягательность данного вида спорта.

Перед молодыми гимнастками стоит цель, запрашивающая исполнения сложных движений в художественной гимнастике, их связующих, артистичности исполнения упражнения. Гимнастки в своих упражнениях должны применять танцевальные дорожки, акробатические этюды, различные элементы (повороты, прыжки, равновесия).

Одним из основных физических качеств, имеющих большое значение в художественной гимнастике, является гибкость. Она определяет способность выполнять элементы с широкой амплитудой движений. Без достаточной гибкости невозможно должным образом развивать выразительность, эластичность и технику исполнения, поскольку избыточная подвижность суставов приводит к ограничению движений.

Гибкость нужна для исполнения плавных телодвижений, гимнастических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия определенной позы в различных элементах. По биомеханике в большинстве гимнастических упражнений необходима мобильность суставов. Малая подвижность в суставах - означает недостаточную эластичность мышц и связок, окружающих эти суставы. Мало высоко поднять ногу, нужно уметь зафиксировать это положение и удержать на определенное время. Таким образом, вместе с развитием гибкости гимнастки необходимо совершенствовать силу мышц.

Все это способствует психологическому становлению ребенка, его разностороннему развитию. Телодвижения гимнастки обуславливаются многообразием, развивает равновесие и вестибулярный аппарат, что является истоком владения и управления своими движениями.

Небольшая гибкость ребенка приведет к изменениям в осанке, походке. Систематизированные занятия упражнениями на гибкость и растяжку мышц, способствуют повышению уровня физического развития.

Цель методической разработки – повышение уровня развития гибкости у спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки. Объектом исследования является, учебно-тренировочный процесс гимнасток.

Согласно цели исследования будут решаться следующие задачи:

1. Узнать об особенностях методики развития гибкости.
2. Определить возрастные особенности гимнасток.
3. Спроектировать пробную методику развития гибкости.

1. Теория о развитии гибкости у девочек 6-7 лет на занятиях художественной гимнастикой

1.1 Характеристика гибкости

Гибкость — морфолого-функциональное свойство локомоторного аппарата, показывающее уровень подвижности его составляющих. Гибкость можно охарактеризовать как эластичность мышц и связок, определяющих амплитуду движений.

Гибкий человек чувствует себя облегченным, свободным и непринужденным в движениях, раскрепощенным, умеет концентрировать свое тело, и в то же время расслабляться.

Люди, с недостаточной гибкостью в большей степени, имеют пониженную способность мышц к растяжению, у них наблюдается повышенный мышечный тонус. Это является одной из причин нарушения координации во время выполнения различных движений. Ребенок с меньшей гибкостью затратит больше энергии, поэтому быстрее утомится.

Травмирование зачастую происходит в результате малого развития гибкости. Специалисты в области здравоохранения нередко говорят о гибкости как о важном качестве, влияющем на характер и результат определенных видов деятельности. Гибкость-ключ к успеху во многих видах деятельности. Она позволяет более экономно использовать мышечную силу, быстрее и качественнее овладеть эффективной техникой выполнения движений, экономичнее использовать ресурсы, и благодаря этому добиться лучших результатов.

Гибкость в физической активности играет особенно важную роль. Независимо от того, каким видом спорта он занимается, гибкость облегчает его усилия и защищает мышцы от избыточного напряжения, растяжений и других травм.

Гибкость определяется анатомическими характеристиками человека, включая форму суставов и степень соответствия сочленяющихся поверхностей. Суставные связки ограничивают реальный диапазон движений. При постоянном растягивании связок их эластичность увеличивается, что приводит к повышению подвижности в суставе и улучшению показателей гибкости.

Следует отдавать предпочтение разнообразным упражнениям, чтобы обеспечить гибкость и хорошую подвижность всех суставов. Важно подчеркнуть, что развитие гибкости создает оптимальные условия для улучшения определенных психофизических качеств. Например, исследования показывают, что упражнения, ориентированные на развитие гибкости, также способствуют увеличению силы и выносливости.

В литературе различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость определяется амплитудой движений, достигаемой при самостоятельном выполнении упражнений за счет мышечных усилий.

Пассивная гибкость, в свою очередь, характеризуется максимальной амплитудой движений, достигаемой под воздействием внешних сил, таких как спортивное оборудование или усилия партнера. При выполнении пассивных упражнений на гибкость возможно преодоление большей амплитуды движений по сравнению с активными упражнениями. Разница между показателями активной и пассивной гибкости объясняется наличием «резервной растяжимости» или «запаса гибкости».

Существует два типа гибкости: общая и специальная. Общая гибкость характеризуется разной подвижностью всех суставов тела и возможностью выполнения различных движений с большей амплитудой.

Во-первых, необходимо развивать гибкость в объеме, достаточном для выполнения движений с полной отдачей, при этом, не нанося вреда нормальному функционированию опорно-двигательного аппарата.

Во-вторых, важно предотвращать, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального уровня гибкости и сводить к минимуму ее возрастное снижение.

Таким образом, исходя из проанализированной литературы, можно заключить, что гибкость может проявляться в различных движениях. Ее развитие осуществляется благодаря выполнению определенных упражнений. Гибкость выявляется через определенные навыки и двигательные умения. Для эффективного развития и тренировки гибкости важно задействовать природную активность ребенка и его стремление к действиям.

1.2 Средства и методы развития гибкости у девочек 6-7 лет на занятиях по художественной гимнастике

Мы установили ранее в нашей работе, что гибкость – это одно из важнейших двигательных качеств гимнасток. Исследователи в области физической культуры ставят гибкость на второе место после выносливости, а упражнения для растягивания – как эффективное средство восстановления и гармоничного развития.

Ключевым качеством, которое необходимо для осуществления многих ежедневных действий, является гибкость. При выполнении физических упражнений, направленных на растягивание, можно снизить риск получения травм в процессе занятий спортом и при этом не учитывать возможность возникновения переломов, растяжений и трещин в повседневной жизни. Однако не у всех детей от природы есть способность к гибкости. В связи с этим необходимо самостоятельно ее развивать.

Упражнения – это основной метод, который направлен на развитие гибкости у девочек 6-7 лет, которые занимаются художественной гимнастикой.

На протяжении последних нескольких десятилетий упражнения художественной гимнастики подверглись значительным изменениям. Выросло количество элементов в разных группах трудностей. Базовой характеристикой выполнения различных элементов, является амплитуда создания формы. Термин "амплитуда" является ключом к пониманию сути понятия "гибкость". Она выражена в трех структурных группах, известных как основные. Они включают прыжки, равновесие и вращение.

К структурной группе «Прыжки» относятся положение тела гимнастки за счет толчка. Считается что это самый красивый элемент в художественной гимнастике и в то же время один из трудновыполнимых видов движений, который требует от спортсмена хорошей физической и технической подготовки. Успех выполнения прыжкового элемента в основном зависит от скоростно-силовых качеств, мышечной активности, гибкости позвоночного столба и подвижности тазобедренных суставов.

Структурная группа "Равновесия" представляет собой преимущественно различные типы стабильных позиций на одной ноге или колене с различными расположениями корпуса, рук и опорной ноги, осуществляемых в условиях, требующих высокого уровня умения поддерживать равновесие. Действия, связанные с этой структурной категорией, предполагают у исполнителя крайне высокий уровень активной гибкости, особую силу, а также превосходно развитое ощущение равновесия при изменяющемся направлении в пространстве.

Группа элементов "Повороты" в гимнастике представляет собой круговое перемещение тела спортсменки вокруг её продольной оси. Круговые движения являются одними из самых значительных, сложных и эстетически привлекательных компонентов спортивной акробатики. С

технологической перспективы, основной целью при осуществлении поворотов является поддержание стабильности во время перемещения. В этом аспекте данные движения обладают схожими биомеханическими свойствами, как и в «Равновесии».

В художественной гимнастике активно применяются волны и наклоны как отдельный элемент, а также как части других движений; равновесий, вращений, прыжков. Выполняя эти элементы, ключевой момент имеет гибкость позвоночника, мобильность тазобедренных и плечевых суставов.

Среди упражнений на растяжку акцент берется на активные, пассивные и статические движения.

Активные движения с полноценной амплитудой содержит выполнение простейших движений, пружины, махи, захваты, а также движений с внешней помощью, махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем как самостоятельно, так и с использованием различными предметами (булавы, обруч, мяч и другие).

Пассивные упражнения на гибкость характеризуются движениями, в которых задействован партнер; с помощью утяжелителей и резины; самостоятельные движения (сет, поднимание ног, разминка кистей рук); использование снарядов (в качестве веса учитывается собственный вес).

Статика, выполняемая с партнером, собственным весом, требуют сохранять неподвижное положение тела с максимальной амплитудой в течение некоторого времени. Далее последует расслабление, а потом опять нужно повторить упражнение.

Чтобы развивать подвижность в суставах желательно выполнять активные движения с увеличением амплитуды, применять пружинистые захваты, качалки, махи с рывками.

Главное правило при растяжке: не доводить до боли, а работать в сниженном темпе, периодически увеличивая амплитуду движений и силу помощника.

Гибкость должна в совокупности работать с силой мышц. При недостаточно развитых мышцах, которые окружают суставы, может возникнуть чрезмерная их подвижность и изменения в статике тела.

М.Л. Укран и А.М. Шлемин доказали, что силовые упражнения в совокупности с растяжкой способствуют равномерному развитию гибкости: растет активная и пассивная гибкость, при этом уменьшается их разность. Поэтому рекомендуется выполнять такую работу спортсменам всех направлений, дабы увеличить гибкость, которая выражается в специальных упражнениях.

Если отдавать предпочтение только силовым упражнениям, то мышцы могут меньше растягиваться. И, наоборот, если постоянно подвергать их растягиванию, это может привести к их ослаблению. Поэтому в процессе тренировки нужно постоянно чередовать гибкость с силовыми упражнениями. Благодаря этому будет расти сила и гибкость с любыми детьми.

В течение тренировки нужно выполнять движения с максимальной амплитудой, по несколько подходов, с минимальным отдыхом чередуя с силовыми упражнениями. При этом нужно следить, чтобы мышцы постоянно были разогретыми.

Упражнения в быстром темпе подключаются к занятиям в любой период времени. В начале тренировки эти упражнения послужат составной частью общей и специальной разминки. В главной части занятия эти упражнения нужно делать сериями. Если целью тренировки является развитие гибкости – необходимо обратить внимание на растяжку во второй половине занятия, отнеся их в самостоятельную часть.

Под статическим методом растягивания подразумевается разница между величиной растягивания и её продолжительностью. Сначала нужно расслабить мышцы, а потом сделать работу, удерживая финальное положение, на несколько секунд постепенно увеличивая временную нагрузку. Эффект будет виден, только при ежедневном выполнении данных упражнений.

Таким образом, главным инструментом для развития гибкости у девочек 6-7 лет, которые занимаются художественной гимнастикой, служат такие упражнения, как прыжки, равновесие, вращения и растяжка. Среди методов, способствующих развитию гибкости у девочек этого возраста, выделяются: повторный метод, игровой метод, соревновательный подход, метод биомеханической стимуляции мышц, метод многократного растягивания, статическое растягивание и другие.

2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБУ ДО ШР СШ «Юность» Иркутская область, г. Шелехов. В исследовании принимали участие 10 детей 6-7 лет. Из них 5 детей исследуемая группа, остальные опытная.

Исследование было произведено в 3 этапа.

Первый этап носил свидетельствующий характер. Был произведен анализ научно-методической литературы, определялась теоретическая база (цели, задачи, методы исследования).

Второй этап имел формирование и определение экспериментальной задачи.

В октябре 2023 года произвели тестирование уровня гибкости гимнасток до начала эксперимента.

До того как определить гибкость спортсменов, рассчитали средние показатели развития гибкости девочек участвующих в данном исследовании.

Сравнив результаты спортсменок до эксперимента, выявили, что уровень развития гибкости в группах практически на одном уровне.

Благодаря полученным результатам определили дальнейший план работы по данному эксперименту.

В исследовании принимали участие две группы детей возраста 6-7 лет, в каждой по 5 человек. Гимнастки опытной группы тренировались по стандартной программе СШ. Дети исследуемой группы тренировались по этой же программе, но в их план работы был добавлен СФП (специальная физическая подготовка). Данные упражнения вводились 4 раза в неделю.

После исследования в апреле 2024 года был сделан контрольный тест на оценку уровня развития гибкости.

Третий этап (май 2024 г.) подытоживающий, подвели итоги эксперимента.

Данные предварительного и финального тестирования были обработаны и проанализированы в сравнении друг с другом.

Был выполнен как количественный, так и качественный анализ полученных результатов.

Для достижения поставленных целей применялись следующие ключевые методы исследования:

1. Изучение научно-методологических и специализированных источников.
2. Тренерское изучение.
3. Тренерское тестирование.
4. Тренерский эксперимент.
5. Способы математической обработки данных.

Изучение научно-методологических и специализированных источников используется для теоретически обоснованного изучения проблемы,

выявления целей и задач исследования, а также объекта и предмета данного исследования, формулирования логики работы, поиска необходимых способов мониторинга фактических данных и их интерпретации, и, в завершение, формирования и анализа ключевых аспектов и заключений данной работы.

Было определено направление, объект и предмет анализа, изложена тематика работы, поставлены цели, задачи и способы исследования, и, в конечном итоге, установлено опытное подтверждение связи различных аспектов развития гибкости у спортсменок 6-7 лет.

Изучение научно-методологических и специализированных источников использовался на протяжении всего хода эксперимента: сначала исследование было необходимо для обнаружения общей характеристики описания проблемы; в процессе изучения было произведено анализирование установленных данных, выявлены соотношения между показателями и самими объектами эксперимента.

Тренерское наблюдение. Данный подход определяется непосредственным наблюдением за явлениями и процессами, связанными с образованием, обучением и развитием участников, при сохранении стандартного хода тренировочного процесса. В ходе эксперимента был использован метод наблюдения для оценки учебно-тренировочной деятельности спортсменок с целью выявления специфики и проведения тренировки, а также для оценки потенциала гимнасток 6-7 лет в выполнении упражнений, направленных на гибкость.

Во время эксперимента наблюдение выполнялось следующим путем: посредством зрительного мониторинга тренировочного процесса, и записи тренировок и их компонентов с дальнейшим разбором и оценкой.

Тренерское тестирование. Данный тип используется для оценки настоящей ситуации, степени их гибкости и общего положения. В настоящем эксперименте преподавательского характера использовался данный подход для анализа гибкости спортсменов тренирующихся гимнастикой.

Для проведения оценки уровня развития гибкости использовались следующие задания:

- складка с опоры руки ниже стоп (см);
- «мостик» стоя на коленях (см);
- разножка на доминирующую ногу с опоры (см);
- разножка в стороны (см);
- выкручивание рук (см).

1. Складка с опоры руки ниже стоп (см)

Исходное положение - стойка на опоре, далее следует наклон вперед до нижнего максимума. Устанавливается расстояние от рук до пола.

Инвентарь: опора, линейка.

2. «Мостик» стоя на коленях (см)

Исходное положение – стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Стойка в мост. Устанавливается расстояние от рук до пяток.

Инвентарь: линейка.

3. Разножка на доминирующую ногу с опоры (см)

Спортсменка садится в шпагат с опоры, руки подняты вверх. Устанавливается расстояние от бедра до пола.

Инвентарь: опора, линейка.

4. Разножка в стороны (см)

Исходное положение – лечь на спину, ноги разводятся в стороны. Устанавливается расстояние от стоп до пола.

Инвентарь: линейка.

5. Выкручивание рук со скалкой (см)

Измеряется расстояние между руками при выкручивании.

Инвентарь: скалка, линейка.

Тренерский эксперимент осуществлялся путем сравнения результативности тренировочного процесса после интеграции новых условий с итогами образовательного процесса до внесения изменений.

Тренировка осуществлялась в обычном режиме. Но в исследуемой группе были добавлены упражнения на увеличение способности к гибкости гимнасток, которые ранее прошли тест.

Способы математической обработки данных.

Результаты, которые были получены, проанализировали с помощью графиков.

2.2 Эксперимент в методике развития гибкости гимнасток 6-7 лет

Важно учитывать, что художественная гимнастика представляет собой олимпийскую дисциплину, где спортсменки состязаются в умении выполнять сложные движения с телом, сочетая их с работой предмета под музыкальный фон. Л.А. Карпенко отмечает, что в области теории физической культуры термин "гибкость" используется для обозначения подвижности в суставах – это совокупность анатомических характеристик опорно-двигательной системы, которые определяют способность двигаться отдельные части тела в отношении друг друга.

Гибкость необходимо развивать с самых ранних лет, так как оно играет ключевую роль в движении. Данное качество у младших девочек в целом небольшое, в то время как ежегодно происходят изменения и усложнения в образовательных программах и тренировочных процессах.

Вот некоторые факторы, которые влияют на гибкость:

1. Гибкость связок и мышц.
2. Физиологическое строение суставов.
3. Оптимальное время суток — с 11 до 12 часов дня.
4. Функциональность центральной нервной системы.

5. Повышение силовых возможностей.

Задачи повышения гибкости считаются:

1. Поддержка раскрытия гибкости тела в той степени, в какой это необходимо для освоения задач в контексте физического воспитания.

2. Избежание снижения приобретенного наиболее подходящего уровня гибкости.

3. Формирование гибкости в зависимости от выбранного спортивного направления, возрастных характеристик и силовых возможностей занимающихся.

Исходя из всех вышеупомянутых факторов, была разработана методика совершенствования гибкости у девочек, которые занимаются художественной гимнастикой и принимают участие в нашем исследовании, изложенная внизу.

Таблица 1

Комплекс заданий на развитие гибкости

№ п/п	Наименование	Количество	
		Количество повторений в подходе	Количество подходов
1	Наклоны в складку, ноги прямые, стопы на себя	8 раз	4
2	Наклоны в складку с помощью партнера	8 секунд	4
3	И.п. – в поперечном шпагате, колени согнуты – «каракатица». Пружинистые движения	8 секунд	4
4	И.п. – стоя спиной к опоре, наклон вперед до пола	8 секунд	4
5	И.п. – стоя лицом к опоре, руки на поясе, наклоны назад	8 секунд	4
6	И.п. – стоя, выкруты со скалкой сложенной вчетверо	10 раз	2
7	Волны вперед и назад на 4 счета	по 8 раз	2
8	Лежа на животе, партнер берет за локти, давит между лопаток	8 секунд	4
9	Лежа на животе – прогибы назад, колени согнуты, затылок стремится к носкам	8 секунд	4
10	Лежа на животе – партнер держит за локти, сгибание назад до ног	8 секунд	4
11	Растяжка в шпагатах с опоры, правый, левый, продольный	3 минуты	1
12	Лежа на полу, махи во все направления, правой и левой ногой	По 10 раз	1
13	И.п. – стоя лицом к опоре, руки на станке, наклоны до горизонтали, растягивание плеч, подбородок прижат к груди	8 секунд	3

14	И.п. – лежа на животе, «качалка» руки прямые	8 секунд	3
15	И.п. – продольный шпагат, разворот в левый, продольный, правый шпагат и обратно	две минуты	1
16	И.п. – стоя ноги на ширине плеч, скакалка скручена в «комочек». Наклоны в складку, руки проходят между ног глубоко назад «дровосек»	20 раз	1
17	И.п. – стоя у опоры. Махи каждой ногой во все стороны, в кольцо	По 10 раз	1

3. Результаты тестирования и выводы

Тренировка в группах была проведена 4 раза в неделю. В опытной и исследуемой группах был произведен одинаковый набор заданий.

Анализирование спортсменов в гибкости, включало в себя несколько тестовых упражнений: складка с опоры руки ниже стоп, «мостик» стоя на коленях, разножка на доминирующую ногу с опоры, разножка в стороны, выкручивание рук со скакалкой.

В октябре 2023 года, для определения начального уровня подготовки гибкости, были выполнены контрольные задания. Данные отображены в таб. 2 и 3, прил. 1,2.

Во время тестирования гимнасток обе группы, опытная и исследуемая, имели приблизительно одинаковые значения. В упражнении «складка с опоры руки ниже стоп» в базовой группе усредненный результат был равен 15 см, а в начальной – 14 см. В упражнении «мостик» стоя на коленях в среднем значения были равны – 35 см. и 34 см. соответственно. «Шпагат на доминирующую ногу с опоры» у базовой группы 7 см, а в начальной – 6 см. В упражнении «разножка ног в стороны» усредненный показатель составил 15 см, и 14 см. «Выкручивание рук со скакалкой» результат составил 35 см, в начальной группе – 34 см.

По завершении пяти месяцев тренировок, основанных на нашей уникальной методике повышения гибкости у гимнасток 6-7 лет, который включал в себя набор определенных заданий, снова измерили гибкость в опытной и исследуемой группах. Данные значения итогового теста можно найти в таб. № 4 и № 5, прил. 3 и 4 соответственно.

Исходя из того, что начальные показатели в обеих группах были практически одинаковыми, следует отметить, что гимнастки перед тестированием имели сравнительно похожую друг с другом физическую подготовку (см. таб. 6).

Таблица 6

Данные гибкости спортсменок 6-7 лет в обеих группах

Тесты		Данные проводимых измерений		
		группа	Октябрь 2023	Апрель 2024
1	Складка с опоры руки ниже стоп, см	ОГ	15	11
		ИГ	14	9
2	«Мостик» стоя на коленях, см	ОГ	35	31
		ИГ	34	28
3	Разножка на доминирующую ногу с опоры, см	ОГ	7	6
		ИГ	6	5
4	Разножка в стороны, см	ОГ	15	11
		ИГ	14	10
5	Выкручивания рук со скакалкой, см	ОГ	35	31
		ИГ	34	29

В таб. 6 мы наблюдаем тенденцию снижения значений, как в одной, так и в другой группе, это говорит об эффективности заданных упражнений.

В опытной группе видно разницу показателей в каждом наименовании тестирования. В упражнении «складка с опоры руки ниже стоп» значения уменьшились на 26,6 %, в упражнении «мостик» стоя на коленях - на 11,4 %, в упражнении «разножка на доминирующую ногу с опоры» - на 14,3 %, в упражнении «разножка в стороны» - на 26,7 %, в упражнении «выкручивания рук со скакалкой» - на 11,4 %.

В исследуемой группе также наблюдается улучшение всех результатов в каждом проводимом упражнении. В тесте «складка с опоры руки ниже стоп» значения уменьшились на 35,7 %, в упражнении «мостик» стоя на коленях - на 17,6 %, в упражнении «разножка на доминирующую ногу с опоры» - на 16,7 %, в упражнении «разножка в стороны» - на 28,6 %, в упражнении «выкручивания рук со скакалкой» - на 14,7 %.

Максимальный рост исследуемых данных замечен в выполнении упражнения «складка с опоры руки ниже стоп». Это связано с правильной комбинацией главных (базовых) и сопутствующих заданий, совместно учитывая физиологические способности гимнастки для выявления наилучшего конечного результата.

В упражнении «складка с опоры руки ниже стоп» в начале тестирования групп усредненное значение в опытной равнялось 15 см, в конце данный показатель стал равен 11 см. В процентах результат тестируемых детей улучшился на 26,6 %. В исследуемой группе в начале тестирования усредненное значение равнялось 14 см, в конце данный показатель стал равен 9 см. В процентах результат тестируемых детей улучшился на 35,7 %. (рис. 1).

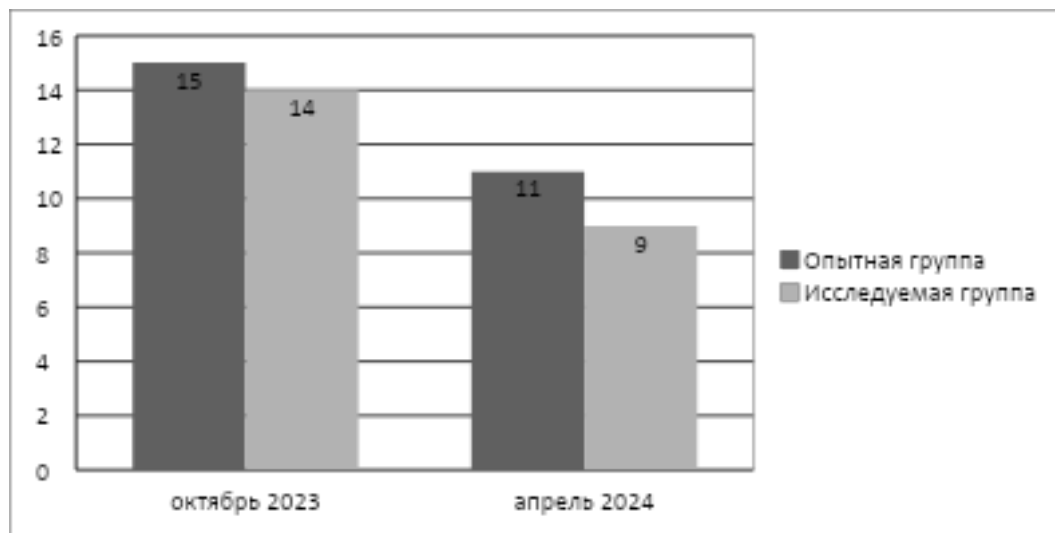


Рис. 1. Результат исследования упражнения «складка с опоры руки ниже стоп» в обеих группах, см.

В упражнении «мостик» стоя на коленях в опытной группе полученные значения снизились от 35 до 31. В процентах данные уменьшились на 11,4 %.

В исследуемой группе полученные значения уменьшились с 34 до 28. В процентах данные уменьшились на 17,6 % (рис. 2).

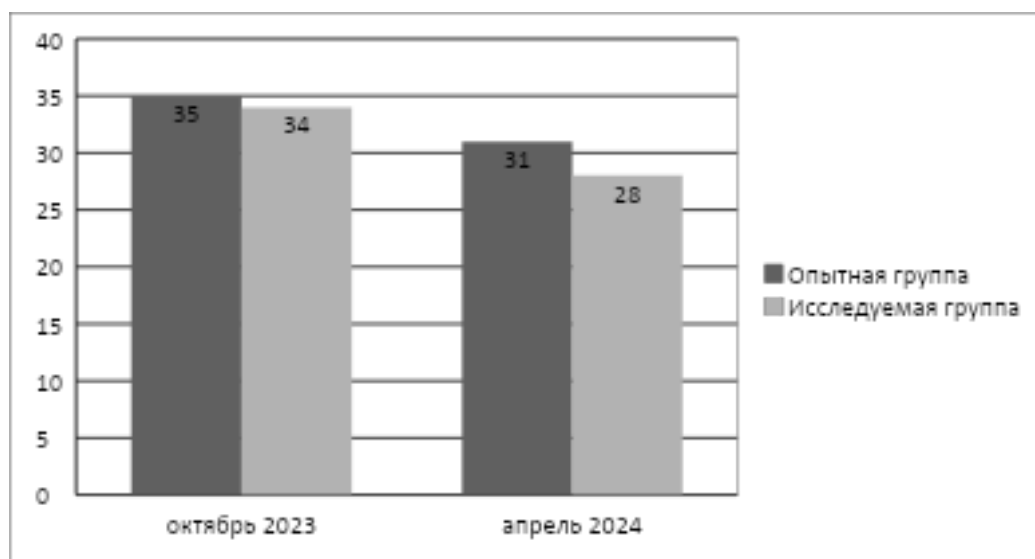


Рис. 2. Результат исследования упражнения «мостик» стоя на коленях в обеих группах, см.

В упражнении «разножка на доминирующую ногу с опоры» в начале тестирования групп усредненное значение в опытной равнялось 7 см, в конце данный показатель стал равен 6 см. В процентах результат тестируемых детей улучшился на 14,3 %. В исследуемой группе в начале тестирования усредненное значение равнялось 6 см, в конце данный показатель стал равен 5 см. В процентах результат тестируемых детей улучшился на 16,7 %. (рис. 3).

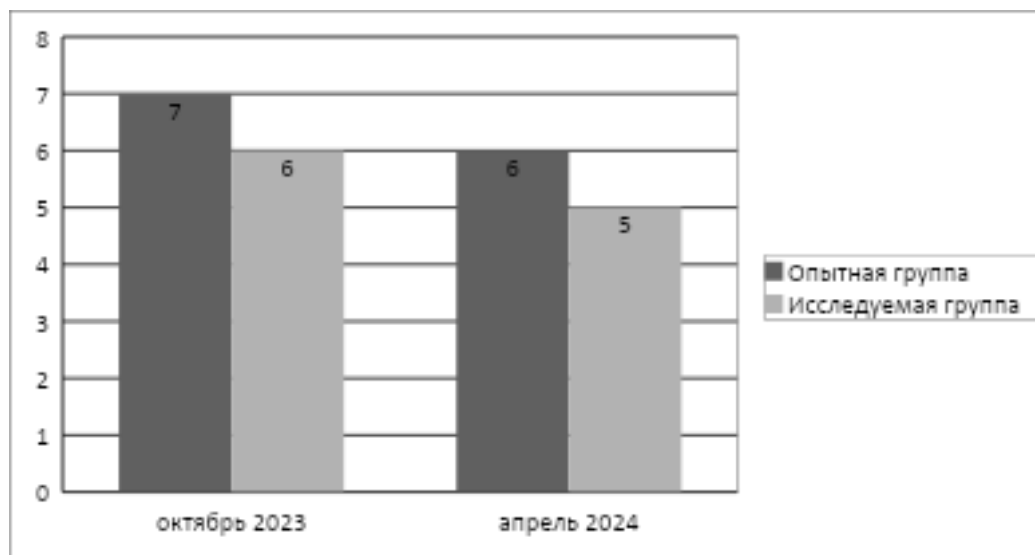


Рис. 3. Результат исследования упражнения «разножка на доминирующую ногу с опоры» в обеих группах, см.

В упражнении «разножка в стороны» в опытной группе полученные значения снизились от 15 до 11. В процентах данные уменьшились на 26,7 %.

В исследуемой группе полученные значения уменьшились с 14 до 10. В процентах данные уменьшились на 28,6 % (рис. 4).

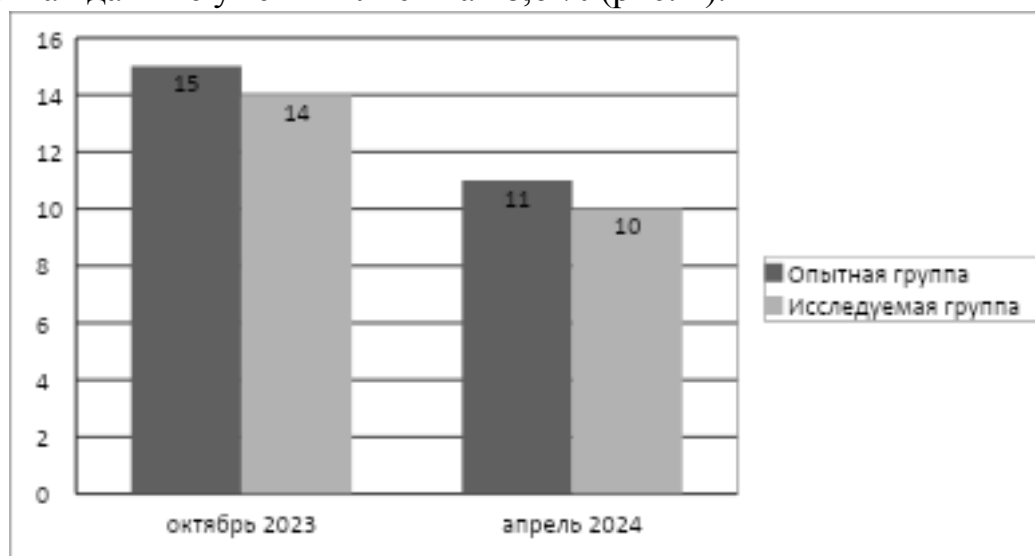


Рис. 4. Результат исследования упражнения «разножка в стороны» в обеих группах, см.

В упражнении «выкручивания рук со скакалкой» в начале тестирования групп усредненное значение в опытной равнялось 35 см, в конце данный показатель стал равен 31 см. В процентах результат тестируемых детей улучшился на 11,4 %. В исследуемой группе в начале тестирования усредненное значение равнялось 34 см, в конце данный показатель стал равен 29 см. В процентах результат тестируемых детей улучшился на 14,7 %. (рис. 5).

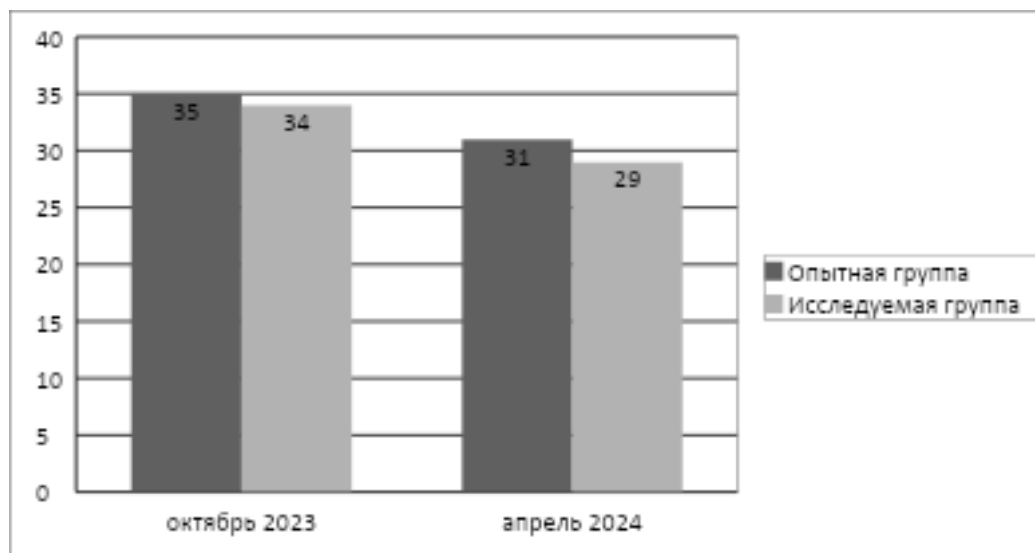


Рис. 5. Результат исследования упражнения «выкручивания рук со скакалкой» в обеих группах, см.

На завершающей фазе исследовательского проекта было подтверждено, что выдвинутый метод обучения и совершенствования гибкости гимнасток 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, представляет собой

эффективный подход. Проанализировав данные получение в разнице между начальным тестированием и конечным, сделаны следующие заключения: результаты в обеих группах стали лучше, тем временем выше достижения были продемонстрированы гимнастками 6-7 лет из исследуемой группы.

Исходя из вышеизложенного, среди экспериментальных групп выявляются довольно выраженные различия. Позитивный прогресс увеличения гибкости с использованием набора заданий на учебно-тренировочных процессах подтвержден. Специально подобранные и составленные техники и возможности формирования гибкости успешно увеличивают данные результаты у гимнасток 6-7 лет, что утверждено в ходе тренерского эксперимента.

Заключение

1. Изучение данной темы в общедоступных печатных материалах предоставило выявить, что гибкость характеризуется в различных движениях. Её развитие осуществляется под влиянием специальных упражнений. Гибкость проявляется через определённые умения и физические данные. Для улучшения гибкости важно пробудить естественное желание у ребёнка к занятиям. В изучении этой проблемы были отмечены физические возможности организма спортсменок в возрасте 6-7 лет.

2. Определены важность и роль гибкости спортсменок в тренировочном процессе во время занятий художественной гимнастикой. Установлены определенные задания, применяемые при тренировке младших гимнасток, и методы улучшения гибкости.

3. Исходя из полученной информации, был создан набор упражнений, целью которых является улучшение гибкости девочек 6-7 лет, которые занимаются художественной гимнастикой.

Гибкость занимает одну из главных ключевых физических характеристик человека. Она определяется уровнем мобильности

опорно-двигательного аппарата и способностью осуществлять манипуляции с высокой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с раннего детства. Гибкость тела является значимой характеристикой при совершении множества движений. У девочек в возрасте 6-7 лет уровень гибкости в целом остается низким, в то время как требования образовательных стандартов ежегодно растут.

Таким образом, тренер обязан тщательно планировать инструменты и методы для развития гибкости у девочек-гимнасток. Планирование тренировочного занятия обязывает тренера иметь разносторонние знания и большой практический опыт. Важно творчески осваивать современные подходы и применять новые знания.

Исследуя научные и методологические источники, были определены ключевые цели, которые следует учитывать при формировании учебно-тренировочного процесса для гимнасток в возрасте 6-7 лет:

1. Формирование гибкости в объеме, необходимом для освоения физических упражнений в области физического образования.
2. Избежание потери достигнутого уровня подвижности.
3. Формирование эластичности в соответствии с выбранным спортом, возрастом и физическими возможностями занимающихся.

Разработан набор заданий, ориентированный на повышение гибкости у девочек 6-7 лет, принимающий во внимание анатомо-физиологические характеристики их организма и имеющиеся нагрузки. Этот набор заданий является обязательным для оптимизации развития гибкости юных гимнасток.

Выявлено, что применение разработанного нами набора упражнений обуславливает повышению уровня гибкости у девушек 7-8 лет на тренировках по художественной гимнастике.

4. В ходе применения предложенного набора упражнений во время тренировки у экспериментальной группы были зафиксированы значительные позитивные изменения в развитии гибкости:

- в упражнении «складка с опоры руки ниже стоп» результат улучшился на 35,7 %.
- в упражнении «мостик» стоя на коленях данные уменьшились на 17,6 %;
- в упражнении «разножка на доминирующую ногу с опоры» результат улучшился на 16,7 %;
- в упражнении «разножка в стороны» данные уменьшились на 28,6 %;
- в упражнении «выкручивания рук со скалкой» результат улучшился на 14,7 %

Представленное выше дает основания полагать, что внедрение рекомендованного набора упражнений способствует улучшению гибкости девочек 6-7 лет, что, в свою очередь, повышает эффективность спортивной активности гимнасток.

Список использованной литературы

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] – Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.
2. Верхорунова, О.В. Формирование культуры здоровья у младших школьников в процессе физического воспитания [Текст] / О.В. Верхорунова // Начальная школа плюс До и После. - 2011. - № 4.
3. Дехтярь, В.Д. Состояние и взаимодействие соматотипологического и двигательного развития девочек 7-8 лет [Текст] / В.Д. Дехтярь // Международный журнал медицинской практики. - 2003. - № 5.
4. Дмитриев, В.Н. Художественная гимнастика [Текст]. – М.: изд-во Дом МСП, 1998. – 146 с.
5. Докин, В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] – М.: Просвещение, 2002. – 244 с.
6. Зарипова, А.Э. Формирование физического качества гибкость у детей 7-8 лет, занимающихся гимнастикой [Текст] / А.Э. Зарипова // Наука, образование и инновации: сборник статей международной научно-практической конференции. – 2016.
7. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика [Текст]. – М., 2003. – 32 с.
8. Косарева, Л.Н., Анфимова, С.И. Применение комплекса упражнений для эффективного развития гибкости гимнасток 6-8 лет на начальном этапе подготовки [Текст] / Л.Н. Косарева, С.И. Анфимова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в образовательных организациях: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016.
9. Менхин, А.В., Новикова, Л.А., Исмаилова, А. Гибкость и ее особенности в художественной гимнастике [Текст] / А.В. Менхин, Л.А. Новикова, А. Исмаилова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8.
10. Печеневская, Н.Г. Развитие гибкости на этапе начального обучения в художественной гимнастике [Текст] / Н.Г. Печеневская, Е.В. Карташова, Ю.В. Коричко, Г.Н. Пшеничникова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 12.
11. Смирнова, Н.И., Черненко, Е.Е., Гордейченко, О.А. Влияние специальных упражнений на развитие гибкости у детей 6-7 лет [Текст] / Н.И. Смирнова, Е.Е. Черненко, О.А. Гордейченко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 7.

Приложение 1

Таблица 2

Данные гибкости у гимнасток 6-7 лет в основной группе до начала исследования

Ф.И.	«складка с опоры руки ниже стоп», см	«Мостик» стоя на коленях, см	Разножка на доминирующую ногу с опоры, см)	Разножка в стороны, см	Выкручивание рук со скакалкой, см
Кристина Л.	14	33	7	17	35
София О.	17	37	7	15	34
Анна Ш.	17	35	7	14	36
Ксения Д.	15	35	7	12	33
Серафима Б.	12	35	7	17	37
Среднее значение	15	35	7	15	35

Приложение 2

Таблица 3

Данные гибкости у гимнасток 6-7 лет в исследуемой группе до начала исследования

Ф.И.	«складка с опоры руки ниже стоп», см	«Мостик» стоя на коленях, см	Разножка на доминирующую ногу с опоры, см)	Разножка в стороны, см	Выкручивание рук со скакалкой, см
Богдана Ф.	14	35	5	16	36
Амелия М.	16	36	6	14	32
Валерия Ш.	16	35	6	10	32
Василиса М.	14	32	7	14	35
Наталья Е.	10	32	6	16	35
Среднее значение	14	34	6	14	34

Приложение 3

Таблица 4

Данные гибкости у гимнасток 6-7 лет в основной группе после
исследования

Ф.И.	«складка с опоры руки ниже стоп», см	«Мостик » стоя на коленях, см	Разножка на доминирующую ногу с опоры, см)	Разножка в стороны, см	Выкручивани я рук со скалкой, см
Кристина Л.	11	30	5	13	31
София О.	13	34	6	10	30
Анна Ш.	10	31	6	10	31
Ксения Д.	10	30	7	11	30
Серафима Б.	11	30	6	11	33
Среднее значение	11	31	6	11	31

Приложение 4

Таблица 5

Данные гибкости у гимнасток 6-7 лет в исследуемой группе после
исследования

Ф.И.	«складка с опоры руки ниже стоп», см	«Мостик » стоя на коленях, см	Разножка на доминирующую ногу с опоры, см)	Разножка в стороны, см	Выкручивани я рук со скалкой, см
Богдана Ф.	10	30	4	11	30
Амелия М.	10	28	5	9	28
Валерия Ш.	8	27	5	10	28
Василиса М.	9	28	6	9	30
Наталья Е.	8	26	5	11	29
Среднее значение	9	28	5	10	29