

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ У
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК 6-7 ЛЕТ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Жаворонской Марии Александровны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Во введении обоснована актуальность выбранной темы. Художественная гимнастика – это самый красивый, но вместе с тем самый сложный и многогранный вид спорта, включающий в себя:

- хореографическую и предметную подготовку;
- акробатику;
- ОФП и СФП;
- танцевальную и музыкальную подготовку.

Главная задача гимнастки показать на ковре образ, спектакль посредством движений тела и предмета. В композицию гимнастки должны входить различные элементы тела:

- прыжки;
- равновесия;
- вращения;
- танцевальные дорожки;
- различные элементы с предметом;
- полуакробатические динамические движения.

Для хорошего исполнения элементов тела требуется определённый уровень амплитуды движений и поэтому развитие гибкости является основополагающим фактором в современной художественной гимнастике. Высоко оцениваются гимнастки, которые выполняют элементы тела с большей амплитудой, например, прыжок «шагом с наклоном» оценивается в 0.5, а без наклона в 0.3. И даже недостаточная амплитуда наказывается сбавками. Развитие гибкости актуальная тема для гимнасток на начальном этапе подготовки, поэтому мы хотим раскрыть её в своих исследованиях.

За последние годы в гимнастике произошло много изменений, и теперь набор ведётся среди девочек 4 лет. В этом возрасте девочки в игровой форме приобщаются к занятиям и прививают любовь к спорту, а также начинают осваивать первые несложные задания по развитию двигательных качеств, необходимых, в том числе развитию гибкости. Это именно тот возраст, когда

юная спортсменка начинает превращаться в прекрасного, грациозного лебедя.

Таким образом, гимнастки 6-7 лет считаются уже достаточно подготовленными к освоению более сложных задач по развитию гибкости, которые необходимы для серьёзных, результативных занятий художественной гимнастикой.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс с юными гимнастками 6-7 лет.

Предметом исследования выступает изучение и применение специальных средств и методов для развития физических качеств гимнасток, а именно гибкости.

Целью исследования бакалаврской работы является комплексное и всестороннее изучение вопросов, связанных с оценкой эффективности применяемых в тренировке средств и методов для развития гибкости гимнасток 6-7 лет.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи бакалаврской работы:

1. проанализировать и обобщить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. представить основные цели, задачи, планирование тренировочных занятий по художественной гимнастике на этапе начальной спортивной специализации;
3. охарактеризовать процесс физической подготовки гимнасток 6-7 лет;
4. сформулировать основные методические рекомендации для развития гибкости гимнасток 6-7 лет;
5. привести примеры заданий ОФП и СФП для юных гимнасток 6-7 лет;
6. провести педагогический эксперимент с контрольной и экспериментальной группами.

Бакалаврская работа состоит из введения, основной части, состоящей из двух глав и девяти параграфов, заключения, списка использованных источников и приложения.

Основное содержание работы.

Первая глава бакалаврской работы «Теоретический анализ научно-методической литературы художественной гимнастики» посвящена изучению целей и задач, особенностям художественной гимнастики. А также особенностям развития гибкости на начальном этапе подготовки юных гимнасток 6-7 лет.

В работе отмечено, что главной целью физического воспитания состоит в том, чтобы удовлетворять потребности людей и общества в создании духовного и физического развития человека. Одним из ярких примеров такого физического воспитания является художественная гимнастика. Сейчас это один из самых востребованных и престижных видов спорта к тому же являющийся олимпийским.

Художественная гимнастика как самый эстетичный вид спорта помогает спортсменкам:

- 1) укреплять и поддерживать здоровье;
- 2) с малых лет формировать правильную и грациозную осанку;
- 3) развивать общую физическую подготовку и двигательные качества такие как: прыгучесть, сила, быстрота и ловкость;
- 4) совершенствовать специальные качества: пластичность и музыкальность;
- 5) воспитывать дисциплинированность, добросовестность и трудолюбие;
- 6) осваивать основные техники упражнений, как с предметом, так и без него;
- 7) быть уверенными в себе, стремиться к победе;
- 8) поддерживать соревновательный дух.

Особенность художественной гимнастики в том, что в упражнениях применяются художественные движения. Это элементы танцевального характера, выраженные пластичными движениями, которые органично связаны с музыкой. В художественное движение включаются шаги, повороты, равновесия, вращения и прыжки.

Главным фактором в спорте является хорошая физическая подготовка. Её основное предназначение заключается в формировании двигательных навыков и умений, а также в развитии важных физических качеств спортсмена. Правильно и грамотно выбранные средства и методы физической подготовки позволяют тренеру организовать тренировочный процесс с достижением максимальной пользы.

Физическая подготовка бывает общей и специальной.

Общая физическая подготовка, прежде всего, направлена на общее физическое развитие спортсменки – на развитие физических качеств, необходимых для повышения функциональных возможностей организма.

Принцип специальной физической подготовки состоит в развитии физических качеств, которые характерны для избранного вида спорта. Если при осуществлении ОФП в качестве основных средств выступают упражнения из своего и других видов спорта, то основными средствами СФП являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения осуществляются с учётом требований, которые установлены для соревнований.

Выбираемые тренером средства ОФП и СФП во многом зависят от поставленных целей, этапов и периодов тренировок, а также от уровня подготовки спортсмена.

Основными средствами СФП в художественной гимнастике считаются специальные упражнения. На гибкость это могут быть – махи, пружинное растягивание, фиксация и удержание форм. На координацию – работа с одним или несколькими предметами, которые включают в себя сложнокоординированные действия.

Целью учебно-тренировочного процесса является подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Этап начальной подготовки играет важную роль в достижении спортивного мастерства.

Достижение высоких результатов в гимнастике возможно только в результате многолетних тренировок, которые начинаются с раннего возраста.

Основной задачей ранних занятий спортом является создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Развитие физических качеств и в том числе гибкости должно осуществляться с учётом естественного возрастного развития организма. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. Большой эффект достигается в том случае, если целенаправленное воздействие начинают осуществлять в 6-7 лет. В этом возрасте подвижность в суставах развивается почти в два раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей.

В последнее время в художественной гимнастике предъявляются большие требования к выполнению элементов тела. Для многих из них необходим высокий уровень развития гибкости. Возрастающая конкуренция на гимнастическом помосте предполагает, что первенство будут сохраняться за теми спортсменками, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости и смогут активно сочетать её с другими физическими качествами. Поэтому требуется еще более качественный подход к специальной подготовке гимнасток, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционируют гимнастки.

Одним из основных физических качеств в художественной гимнастике является гибкость – это способность выполнять упражнения с большой

амплитудой движений. Если у гимнастки не будет развита гибкость, то она не сможет делать сложные элементы тела, на что впоследствии скажется на системе оценивания.

В первую очередь гибкость нужна для исполнения акробатических упражнений, равновесий, прыжков и вращений.

Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности, высокой подвижности голеностопного сустава. Не менее важное значение, в частности для освоения техники владения предметами, имеет подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Именно гибкость позволяет качественно выполнять разные упражнения, такие как равновесия, повороты и прыжки. Она придаёт гимнастке лёгкость, выразительность и грацию. В современной художественной гимнастике спортсменкам следует уделять как можно больше времени для развития этого качества.

Важная роль отводится развитию гибкости позвоночного столба, как в поясничном отделе, так и в грудном, шейном отделах, что крайне важно для освоения волн и взмахов. Техника гимнастических упражнений требует большой амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности, высокой подвижности голеностопного сустава. Также для освоения техники владения предметами, имеет важное значение подвижность в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Для эффективного развития гибкости у детей 6-7 лет, необходимо учитывать возрастные особенности. В этом возрасте легче садиться на шпагат и делать «мостик». Хорошая гибкость здесь объясняется тем, что мышцы и связки ребенка намного эластичнее, чем у взрослого человека. Эта особенность детского организма связана с высокой растяжимостью мышечных волокон и хорошей подвижностью суставов. Благодаря этому ребенку проще выполнять различные упражнения на растяжку.

У 6-7 летних детей мышцы еще не оформлены, также есть неравномерность развития отдельных мышечных групп. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот.

Вторая глава «Педагогический эксперимент» посвящена организации и проведению педагогического эксперимента, а также его анализа.

Педагогическое исследование проводилось на базе автономной некоммерческой организации «СК Юнион Спорт» г. Саратова с сентября 2022 года по февраль 2023 года.

В педагогическом эксперименте принимали участие 24 спортсменки группы начальной подготовки 1-2 года обучения. Возраст гимнасток 6-7 лет. Были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная по 12 человек в каждой группе.

Все гимнастки имеют одинаковый уровень подготовки. Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа.

В ходе педагогического эксперимента гимнастки контрольной группы тренировались с использованием традиционной методики. Методика, используемая в контрольной группе, включала в себя в большей степени упражнения комплексного развития гибкости.

Экспериментальная методика включала в себя дифференцированный подход развития гибкости. Он включает в себя процесс постепенного увеличения диапазона движений суставов тела и развития способности перемещать их под разными углами и положениями.

Например:

1) контрольная группа выполняла задание «мост» из положения стоя, в то время как экспериментальная группа усложняла это задание и добавляла захваты ног руками в мосту;

2) контрольная группа – махи на коленках без наклона корпуса, экспериментальная – махи на коленках в кольцо и с наклоном корпуса.

А так же в экспериментальной группе использовались специальные комплексы упражнений, которые направлены на развитие гибкости. Сюда входят:

- наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры);
- «мост» (лежа, стоя, с захватом ног);
- шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки;
- движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

И проводились подвижные игры на развитие гибкости:

- «Кошечка» - игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы.
- «Жираф» - игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук.
- «Волна» - игра развивает гибкость движений.
- «Лодочки» - игра способствует развитию гибкости, а также прекрасно укрепляет позвоночник, учит чёткости, ловкости и быстроте движений.

Гимнастки регулярно выполняли домашние задания и получали оценки за выполненные работы.

Для тестирования специальной физической подготовки применялись контрольные тесты:

- «мост» из положения стоя;
- «шпагат с лавки» на правую ногу;
- «шпагат с лавки» на левую ногу;
- «наклон назад» лёжа на животе.

Контрольная и экспериментальная группы в начале эксперимента находились приблизительно на одном уровне подготовки. В конце эксперимента, экспериментальная группа показала лучший результат по сравнению с контрольной группой, мы связываем это с тем, что экспериментальная группа занималась по методике, включавшей в себя

дифференцированный подход развития гибкости. А именно, упражнения на гибкость выполнялись в усложненном виде, также гимнастки регулярно выполняли домашнее задание под контролем родителей.

Заключение работы закрепляет основные выводы автора, сделанные в ходе всего исследования.

Исследование данной бакалаврской работы позволило рассмотреть и проанализировать методику развития гибкости у юных гимнасток 6-7 лет. Данная работа установила, что гибкость может проявляться в разных движениях и ее развитие происходит под влиянием специальных упражнений. Гибкость проявляется через определенные умения, двигательные навыки.

В результате исследований можно сделать вывод, что правильно организованный тренировочный процесс, может максимально влиять на развитие гибкости движений у девочек 6-7 лет.

Цель любого тренера – придумать такой многофункциональный комплекс упражнений определенной направленности, которые способны были бы развить гибкость движений и вывести это качество на принципиально новый уровень.