

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 девочек с 7-9 лет.
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Токаревой Ирины Вячеславовны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой,
доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Художественная гимнастика уходит корнями в века существования

Человечества, хотя как спортивная дисциплина сформировалась относительно недавно.

В становление художественной гимнастики как самостоятельного вида спорта немалый вклад внесли французы.

Считается что импульс, давший «жизнь» развитию художественной гимнастики, дал педагог Франсуа Дельсарт (1811-1871). Он впервые в современном искусстве обратил внимание, что не только эмоциональное состояние человека сопровождается жестикующей, но и жесты вполне способны вызывать вполне определенный эмоциональный отклик у зрителя. Созданная трудами Дельсарта «Грамматика художественного жеста», стараниями его учеников приобрела большую популярность при физическом воспитании. Идеи художественного жеста быстро и естественно перетекли и в массовые гимнастические выступления, где, к ним, не менее естественно присоединилось музыкальное сопровождение.

Росту популярности принципов художественного осмысления гимнастических упражнений способствовала и Айседора Дункан, которую, мир знает как известную балерину. Мир был немало удивлен художественными вольностями и экспериментальными импровизациями, вполне справедливо считаемыми прообразами пластики художественной гимнастики.

До этого момента, танец и гимнастика шли своими дорогами и даже их пересечение еще не стало ни тем привычным видом спорта, ни даже предшественником. Дункан немного опередила время, хотя ее опыт не остался забытым.

Помимо прародителей художественной гимнастики со стороны педагогов и людей искусства, таковые нашлись и среди ученых-физиологов. Так, Жорж Демени (1850-1917) исследованиями и экспериментами по растяжению и расслаблению мышц сумел создать систему упражнений для существенного повышения ловкости, гибкости и формирования правильной осанки. Важно, что Демени сделал дополнение танцевальных шагов

упражнениями с разнообразным спортивным инвентарем.

Необходимо отметить и заслуги Жака Делькроза, разработавшего упражнения, направленные на: развитие слуха, импровизаций, ритмики и взаимодействия слуха и тела.

Таким образом для проникновения ритмической гимнастики в современную жизнь было сделано практически все необходимое. Впрочем, сначала этот вид гимнастики носил немного «цеховой» характер, считаясь достоянием музыкантов и артистов. Но, по мере популяризации спорта «в широких народных массах» - стала носить повсеместный характер, став неотъемлемой частью физического воспитания.

Мировое увлечение физкультурой и спортом не миновало и страну победившего социализма. Спорт и гимнастика как его составная часть была важным государственным приоритетом в СССР. Практически в любом учебном заведении, равно как и на производстве создавались группы для занятия гимнастикой. Правда, эстетическая компонента в занятиях отсутствовала напрочь, частично из идеологических соображений, но в абсолютном большинстве из-за недостатка квалифицированных специалистов в вопросе. Подход к гимнастике носил достаточно утилитарный характер, направленный на пользу здоровью, без эмоциональных завитушек, эстетики и даже комфорта.

Впрочем, понимание неправильности разрыва физической, эмоциональной и эстетической сфер человеческой жизни, пришло к советским руководителям поразительно быстро. И, надо отдать должное что, несмотря на разнообразные объективные трудности и жесточайший кадровый голод, уже в 1923 году по распоряжению А.В. Луначарского была создана «Студия пластического движения» под руководством З.Д. Вербовой. Причем, речь с самого начала шла не о создании чего-то элитарного, закрытого и непубличного, а о «кадровой кузнице» массового качественного преподавательского состава. Впечатляет широта программ, изучаемых в студии, наряду с классикой ритмической гимнастики и сольфеджио по Ж.

Далькрозу, в ней присутствовали пластика, гимнастика, акробатика, а также элементы хореографии. Кроме того, в учебном заведении изучались композиция вольных упражнений, анатомия и биомеханика.

Кроме того, в московском Институте физической культуры в 1934 г. была создана кафедра художественного движения и акробатики, под руководством М.Т. Окунева. В этом же году, в ленинградском Институте физической культуры им. Лесгафта была создана «Высшая школа художественного движения». Многие обосновано считают именно 1934 годом фактического рождения нового вида спорта, хотя, формально, сам термин «художественная гимнастика» впервые официально зарегистрирован на конференции в 1945г., проведенной Всесоюзным комитетом по физической культуре при Совете Министров СССР.

Если же опираться на приказ Всесоюзного комитета по физической культуре «О развитии художественной гимнастики для женщин», то художественная гимнастика получила статус самостоятельного вида спорта только в октябре 1946 г.

СССР как родоначальнику нового вида спорта предстояла большая работа по его международному признанию. Она была успешно завершена в 1980 году, когда на конгрессе МОК художественная гимнастика была объявлена олимпийским видом спорта.

Первые медали Олимпийских игр были разыграны в 1984 году на Олимпиаде в Лос-Анджелесе. Из-за обмена бойкотами Олимпиад, первое олимпийское золото досталось канадцам. Тем не менее, российская школа художественной гимнастики остается сильнейшей в мире и российские спортсменки раз за разом подтверждают свой статус лидеров, за редкими исключениями. Существующая ситуация грубого вмешательства политики в спорт и отстранение российских спортсменов от международных соревнований, безусловно нанесут значительный вред, но вряд ли серьезно поколеблют российское лидерство.

Художественная гимнастика является одним из самых красивых и

зрелищных видов спорта. Но, как и любой спорт высоких достижений, она предъявляет к спортсменкам высокие требования по гибкости, силы и выносливости, психологической устойчивости и т.п. При этом, достижение успеха требует очень раннего прихода в спорт, который начинается со школьного периода. В профессиональный спорт приходит крайне незначительное количество занимавшихся гимнастикой в школе, но это, скорее, позитивный факт. Высокий спорт требует экстремальных усилий и развития не менее экстремальных качеств при значительных рисках. При этом же «обычный» спорт и физкультурные мероприятия исключительно благотворно влияют на физическое воспитание и оздоровление школьников.

В настоящее время, отдельные элементы гимнастики входят в ряд программ общеобразовательных школ, а полный комплекс гимнастических программ является обязательным для детских спортивных школ.

В качестве основных элементов художественной гимнастики выступают упражнения с предметом: обруч, палочка, мяч или булава. В качестве дополнения к программе возможны выступления без спортивного инвентаря, включающие в себя акробатику и хореографию. Стоит отметить, что упражнения без спортивного инвентаря на международных соревнованиях полностью прекращены. В групповых выступлениях гимнасток допустимо использование как однотипного, так и разного инвентаря в соответствии с планом выступления.

Правилами проведения соревнований установлено место проведения – ковер 13X13 метров. Выступление производится под музыкальное сопровождение, выбираемое исполнителем упражнений и согласованное с его тренером. Выступление состоит из серии упражнений продолжительностью не менее 75с. Классическое многоборье, входящее в олимпийскую дисциплину предполагает 4 упражнения.

В качестве фундамента профессиональной художественной гимнастики выступает любительская. Она отличается от своей «старшей сестры» более мягким режимом занятий (2-3 раза в неделю против 4-5 раз в неделю у

профессионалов). Как показывает статистика, выбор заняться профессиональной художественной гимнастикой делается, в среднем, через два года опыта любительских выступлений и тренировок.

Славу отечественного спорта поддержали немало российских мастеров художественной гимнастики, а фамилии Кабаева, Барсукова и Канаева – знакомы не только мировой спортивной общественности, но и людям, не считающим себя даже чуть-чуть разбирающимися в спорте.

Современная художественная гимнастика – уже зрелых олимпийский вид спорта с устоявшимися правилами, богатыми традициями и армией верных зрителей. Комбинация музыки, красивого движения и сложного управления предметом редко кого оставят равнодушными. А тот, кто является поклонником данного вида спорта, вместе с судьями внимательно оценивают техническое мастерство выполняемых движений и украшающую их художественную выразительность.

Как и любой вид спорта, художественная гимнастика способствует воспитанию волевых качеств. Кроме того, в силу своих естественных свойств, она способствует развитию ритмики и эстетики спортсменки.

Стоит отметить, что гимнастическое выступление – практически всегда некая история. В нее часто вплетаются нити этносов, намеки и прямые отсылки к народным танцам. Это способствует как дополнительной популяризации спорта, так и расширению кругозора исполнителя и поклонников его мастерства.

Музыкальная аранжировка способствует эстетическому аспекту выступления. Кроме того, музыкальный ритм способствует координации движения спортсмена, по мере роста мастерства учащегося близко к идеальному увязывать рисунок своего танца с музыкой.

Девушку, занимающуюся художественной гимнастикой, в данный вид спорта привлекает эстетика разнообразных упражнений, а также благотворное воздействие занятий на организм. Умение координировать движения, сосредоточенность на результате и дух соревнований также никогда не будут

лишними ни в какое время.

Занятия гимнастикой способствуют оптимизации анатомо-физиологических и психологическим особенностей женского организма. Во многом это определяет специализации художественной гимнастики как женского вида спорта. Стоит отметить, что последние гендерные новации создали для женских видов спорта серьезную опасность подмены сути и смысла, вытеснения женщин из спорта. По счастью, художественная гимнастика несет в себе чрезвычайно сильное женское начало и хотя не застрахована от вторжения «идентифицирующих себя», но имеет хорошие шансы не допустить «инвазии мужчин».

Актуальность темы исследования: непрерывное повышение требований к качеству исполнения элементов, что обусловлено поддержанием лидирующего положения российской гимнастики в мире. Спортивные санкции необычайно обострили данный вопрос: заочная конкуренция требует не только сохранить существующие компетенции, но и развить безоговорочное, видимое даже по заочному сравнению, преимущество.

Ключевым фактором высококлассного исполнения любого гимнастического элемента является гибкость спортсменки. Да, любительская гимнастика не предъявляет к гибкости особенно значительных требований, но и там, претендующая на лидерство спортсменка должна иметь гибкость, большую чем ее коллеги-соперницы по соревнованиям. А, на фундаменте гибкости необходимо построить умение исполнить элемент точно, красиво и вдохновенно.

В связи с вышеизложенным, можно сделать предположение, что качество подготовки спортсменок должно базироваться на раскрытии индивидуальных наборов способностей и с резервом на опережение непрерывно ужесточающихся требований и критериев

Целью данной работы является: разработка комплекса упражнений,

способствующего росту гибкости юных спортсменов возрастной группы 7-9 лет, а так же проведение сравнительного анализа совершенствования гибкости у рядовых школьников в сравнении с юными гимнастами.

Гипотеза исследования: разработанный комплекс упражнений способствует улучшению показателей гибкости у регулярно тренирующихся юных гимнасток.

Объект исследования: тренировочный процесс на занятиях гимнастикой детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика развития гибкости занимающихся, возрастной группы 7-9 лет.

В соответствии с гипотезой исследования Автором поставлены следующие задачи:

1. определить исходные показатели гибкости занимающихся;
2. разработать комплекс специальных упражнений для развития гибкости;
3. определить эффективность применения предложенного комплекса упражнений.

Методы, используемые в данной работе:

1. теоретический анализ;
2. тестирование;
3. педагогический эксперимент;
4. выявление и расчет результатов посредством математического метода.

Структура выпускной квалификационной работы определена задачами исследования. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Исследование и экспериментальная работа осуществлялись в несколько этапов:

1-й этап – на основе изученных материалов производилась компоновка упражнений, направленных на развитие гибкости;

2-й этап – предварительные исследования. Были необходимы для

исследования начального состояния исследуемых (их стартовых показателей) и, руководствуясь полученными показателями корректировалась программа исследования;

3-й этап – реализация экспериментальной части исследования;

4-м этап – обработка результатов, сведение результатов исследования, математический анализ полученных данных.

Исследование проводилось в спортивном **на базе клуба смешанных единаборств** с мая 2022г. по апрель 2023 г.

Исследование эффективности экспериментальной программы (блока упражнений, направленных на развитие гибкости) у занимающихся 7-9 лет осуществлялась в процессе педагогического эксперимента, под строгим контролем старшего преподавателя. По итогам предварительных исследований было сформировано две группы: контрольная (n=10 чел.) и экспериментальная (n=10 чел.).

Обе группы осуществляли тренировочный процесс по классической программе подготовки для спортивных школ гимнастики, однако в тренировочный процесс экспериментальной группы был включен тренировочный 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 26 источников, так же исследовался ряд источников из периодических изданий, но не претендующих на научные источники, однако, по мнению Автора полезных, с точки зрения поднятия заинтересованности подопечных в том виде спорта, которым они занимаются.

Для определения уровня гибкости исследуемых применялись

следующие контрольные упражнения (назовем их тестовыми):

1. Упражнение «Мостик»: из исходного положения ноги на ширине плеч, руки на бедрах, гимнастка встает на «мостик». Замер осуществляется в сантиметрах от линии пяток до линии конца третьего пальца рук. Берется минимальный результат.

2. «Выкрут»: упражнение осуществляется переводом гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Осуществляется замер в сантиметрах расстояния между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

3. «Складка»: сидя на ягодицах вытягиваются руки перед собой. Максимально распрямляются колени, стопы направлены на себя, осуществляется наклон корпуса вперед, в складку. Положение удерживается не менее 10-ти секунд. Замер осуществляется в сантиметрах от носка до кончика пальцев рук.

4. «Лебедь»: исследуемый осуществляет прогиб назад в упоре лежа на бедрах. Задача заключается в максимальном приближении затылка к ягодицам. Положение необходимо удерживать не менее 10 секунд. Замер осуществляется в сантиметрах и фиксирует расстояние от затылка до линии бедер исследуемого.

Анализ результатов проводится посредством математической обработки - вычисление средней арифметической величины.

Первый этап проводился с мая 2022 года по август 2022 года и заключался в изучении разработанности вопросов гибкости в гимнастике с учетом возрастных особенностей исследуемых, а также в исследовании материалов, направленных на популяризацию гимнастики в среде исследуемой возрастной группы.

Второй этап исследования проводился в августе 2022 года и заключался в наборе контрольных и экспериментальных групп, а также снятии стартовых показателей обеих групп.

Третий этап: педагогический эксперимент, длившийся полгода (до февраля 2023г.). После шести месяцев занятий с добавлением предложенной

методики в курс занятия, проводилось финальное тестирование занимающихся обеих групп.

Четвертый этап: формулирование и систематизация итогов исследования.

На начальном этапе исследования проводился анализ научно — методической литературы, направленный на выявление, обобщение и формулирование проблематики развития гибкости. В последующем был подобран и составлен комплексный подход к развитию гибкости у подопечных спортивных школ.

Данная методика развития гибкости будет полезна не только гимнасткам, но и всем обучающимся в спортивных школах и секциях, так как гибкость один из основных показателей здорового организма.

По итогам изучения научной литературы было выявлено, что одним из максимально благоприятных периодов для развития гибкости является младший школьный возраст, то есть период с семи до девяти — десяти лет.

Так же в процессе исследования особое внимание было уделено и особенностям развития гибкости в благоприятном периоде, так как это период, в том числе, активного роста. Данный возраст является сенситивным для развития гибкости: мышцы эластичны, суставы наиболее подвижны, а кости еще не окостеневшие. Такие показатели позволяют в процессе занятий художественной гимнастикой выполнять более специфические упражнения для усиленного воздействия на подвижность суставов и эластичность мышц.

Именно такие возможности ценны для дальнейшего вклада в развитие юных гимнасток, но, одновременно, накладывают колоссальную ответственность на тренера, который должен крайне бережно подходить и воздействовать на каждого своего подопечного, учитывать личные особенности и возможности каждого своего ученика. Необходимо крайне внимательно наблюдать за состоянием подопечных, избегать чрезмерности нагрузок и максимально соблюдать технику безопасности, не допуская даже возможности травматизации своих подопечных.

В младшем школьном возрасте есть еще ряд нюансов, которые необходимо учитывать тренеру:

1. дети в младшем школьном возрасте, в большинстве своем, крайне подвижны и редко способны к длительному сохранению локуса внимания, что требует отдельного воздействия как на мотивацию, так и на недопущение переутомляемости в тренировочном процессе;

2. при статичных упражнениях, а большая часть упражнений на растяжку статична, необходимо следить за погруженностью подопечного в тренировочный процесс. В этом вопросе хорошо бы составить некий игровой план тренировки, чтобы вовлечь подопечных в процесс. Так же вовлеченности способствует эстетическая подача материала (исторический аспект, видео- и фото — материалы, личный пример, подбор музыкального сопровождения и т.п.);

3. максимальный по продуктивности эффект достигается методом повторения нескольких серий (подходов) статических упражнений. Отслеживание состояния каждого подопечного и общего состояния группы является большим подспорьем при определении периода для расслабления мышц.

Младший школьный возраст имеет и физиологические особенности:

- суставы крайне подвижны. В этом возрасте естественный прирост подвижности суставов способствует увеличению скорости движений, что позволяет, при регулярной отработке техники, достигать более высоких спортивных результатов;

- костная ткань до конца не сформирована, что для целей развития гибкости является только преимуществом. До 10-12 лет, при регулярном и целенаправленном воздействии формируется мышечный каркас, позволяющий костным тканям развиваться и фиксироваться в правильном положении;

- сниженный болевой порог. Данный фактор влияет на переносимость нагрузок. Младший школьный возраст гораздо более продуктивен и легок в части развития гибкости нежели более старший возраст.

В рамках реализации исследования были проведены тестовые замеры показателей гибкости у гимнасток младшего школьного возраста на двух этапах педагогического наблюдения.

В результате педагогического эксперимента, заключавшегося в применении в тренировочном процессе комплекса упражнений для увеличения показателей гибкости у подопечных предложенных Автором, были получены достоверные результаты, выраженные в измеримом приросте показателей гибкости в экспериментальной группе. Каждый комплекс практиковался начале и конце тренировочного процесса на протяжении полугода, с периодикой в два раза в неделю.

Результатом проведенной работы стали достоверно установленные результаты применения вышеуказанных комплексов упражнений, выраженные в увеличении качества показателей в экспериментальной группе.

По контрольным упражнениям показатели улучшились:

«Складка» прирост 36% контрольной группы против 41% у экспериментальной;

«Мостик» — 12% контрольной группы против 15% экспериментальной;

«Выкрут» — 9 % контрольной группы против 10% экспериментальной;

«Лебедь» — 9% контрольной группы против 10 % экспериментальной.

По итогам исследования можно вывести следующие практические рекомендации:

– регулярность использования комплексов упражнений, предложенных Автором в начале разминки и по итогу основной части тренировочного занятия, позволяет улучшить объективные показатели гибкости тренируемых;

– регулярность занятий, даже в режиме двух раз в неделю, дает ощутимый результат в достижении цели развития гибкости. При наличии возможности, по мнению Автора, увеличение тренировочных занятий до трех раз в неделю, должно дать еще более явный результат.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую Автором гипотезу, и подтверждаются проведенным эмпирическим исследованием.