

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ  
ДВИЖЕНИЙ У ГИМНАСТОК СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Швыряевой Анастасии Андреевны

Научный руководитель  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

**Введение.** Сегодня современный спорт характеризуется значительным ростом спортивных достижений. Большое внимание уделяется исследованиям, и, на первый взгляд, современная наука не оставляет нерешенных проблем. В то же время практика, какой бы совершенной она ни была, всегда характеризовалась стремлением достичь результата быстрее и с меньшими усилиями и затратами. В результате повышается качество, производительность и эффективность. Длительная тренировка и подготовка спортсменов к конкретным результатам-это сложный, многоэтапный процесс, который в конечном итоге может быть успешным только при условии развития всех его элементов.

Гибкость – одно из таких качеств, развитие которого играет важную роль. Это поиск наиболее эффективных путей, средств и методов достижения высоких результатов за наименьшее количество времени. В результате из-за того, что в художественной гимнастике значительно сокращается возраст начала пути гимнасток, дети, которые начинают тренировочный процесс с 7-8 лет, еще не имеют хорошую базу и соревновательный опыт, поэтому отстают от своих сверстников. Развитие таких качеств, как гибкость, должно быть приоритетной целью и остается одной из важнейших задач тренировочного процесса. Мы выбрали данную тему и разработали ее не случайно, ведь качества, которые характеризуются как гибкость и координация движений, принципиально важны в художественной гимнастике, потому что без развития гибкости и без улучшения координации движений, невозможно достичь хорошего результата в данном виде спорта.

Наиболее благоприятным периодом для формирования и развития практически всех двигательных способностей является возраст до поступления в школу. Основы двигательной культуры закладываются в дошкольном возрасте, в этот период происходит приобретение новых двигательных навыков и умений, и маленькие гимнастки быстро разучивают новые упражнения, с которыми ранее не были знакомы. Гибкость тела зависит от состояния позвоночника и опорно-двигательного аппарата, и отражает

способность ребенка выполнять движения с нужной амплитудой. Подвижность в суставах является ключевым фактором для выполнения любого действия. Если подвижность суставов недостаточна, то это может ограничить уровень силы, отрицательно сказаться на скоростных и координационных способностях, а также повысить риск повреждения связок и мышц. Поэтому важно развивать гибкость тела у детей с раннего возраста, чтобы обеспечить им здоровое физическое развитие. Гибкость играет важную роль при некоторых движениях, и что недостаточная гибкость может привести к нарушениям осанки, остеохондрозу и изменениям в походке. С учетом высокой двигательной активности и повышенной травмоопасности в старшем дошкольном возрасте, необходимо развивать гибкость у детей этого возраста. Кроме того, старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для развития гибкости ребенка, так как в этом возрасте закладывается фундамент для будущего благополучного физического развития взрослого.

**Объект педагогического исследования.** Учебно-тренировочный процесс с гимнастками старшего дошкольного возраста.

**Предмет педагогического исследования.** Изучение и применения специальных средств и методов для развития гибкости и координации движений.

**Цель педагогического исследования.** Оценить эффективность применяемых средств и методов для развития гибкости и координации движений.

**Задачи педагогического исследования.**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику обучения развития гибкости и координации движений у юных гимнасток.
3. Экспериментально проверить эффективность методики в тренировочном процессе.

**Гипотеза педагогического исследования:** на фоне приоритетного развития гибкости и координации может повыситься и общая двигательная подготовленность юных гимнасток 5-6 лет на этапе предварительной подготовки.

**Методы педагогического исследования:**

1. Изучения и анализ научно-методической литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Тестирование двигательных качеств;
4. Математическая обработка данных.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методики исследования изучалась литература: о физических качествах спортсменов, о координационных способностях детей 5-6 лет, о возрастных особенностях детей 5-6 лет. Была изучена характеристика средств ОФП и СФП на этапе начальной подготовки у юных гимнасток; данные спортивной метрологии, позволившие объективно проанализировать и обосновать результаты исследований. Также были использованы рекомендации тренеров по художественной гимнастике.

Важным организующим и направляющим фактором в процессе физической подготовки является контроль над развитием качеств. Одним из показателей, характеризующих уровень общей физической подготовленности гимнасток, является успешная сдача ими тестов ОФП.

В результате серии научных исследований разработан комплекс педагогических контрольных тестов. Он характеризует уровень развития основных физических качеств детей, занимающихся художественной гимнастикой. Данный комплекс разработан с учетом нормативных документов СШОР.

Содержание специальной физической подготовки в разработанной методике составляли упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости. Специально-двигательные упражнения: махи лежа на полу во всех направлениях, разведение ног в сторону из и.п. лежа на спине, шпагаты с 1-2 возвышений. Комплекс положений партерной специальной физической подготовки. Выполняются различные упражнения на растяжку: растяжка в парах на поперечный шпагат, в «лягушке»; растяжка лежа вперед, в сторону, стоя около стенки.

Педагогические наблюдения проводились на соревнованиях и на тренировках в г. Саратов. Наблюдения велись за детьми 5-6 летнего возраста с сентября 2022г. по март 2023г. в СШОР в городе Саратов. В педагогическом исследовании принимали участие 2 группы по 12 гимнасток 5-6 лет в каждой, занимающихся художественной гимнастикой. Занятия в контрольной и экспериментальной группах проходили три раза в неделю по 1 часу.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Особенности развития гибкости и координации движений у юных гимнасток» и «Педагогическое исследование», заключения и списка литературы, включающего 40 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 62 страницах, содержит 4 таблицы и 9 рисунков.

**Особенности развития гибкости и координации движений у юных гимнасток.**

Одной из важнейших физических качеств в художественной гимнастике гибкость. Гибкость – способность выполнять упражнения с

большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитать выразительность движений, развития их пластичность, грацию и улучшая технику их выполнения, так как при условиях недостаточной подвижности суставов движения ограничены.

Гибкость позволяет гимнасткам легко выполнять гимнастические упражнения, балансировать, прыгать, раскачиваться и поворачиваться. Это придает гимнасткам пластичность, мягкость и элегантность. В современности художественная гимнастика уделяет этому качеству особое внимание. Развитие гибкости позвоночника особенно важно не только в поясничной области, но и в грудном и шейном отделах, которые очень важны для овладения волнами и подобных движений. Техника выполнения гимнастических упражнений требует высокого уровня амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности подвижности голеностопного сустава и скорости движений. Существует активная гибкость и пассивная гибкость. Активная гибкость подразумевает максимально возможную подвижность суставов, которую гимнастки могут демонстрировать ее самостоятельно, без посторонней помощи, используя только мышечную силу. Пассивная гибкость определяется небольшой амплитудой, которая может быть достигнута за счет дополнительных нагрузок, предметов или внешних сил, создаваемых партнером. Степень активной гибкости всегда меньше, чем пассивной. Для развития пассивной гибкости самым подходящим периодом будет возраст 9-10 лет, а для развития активной 10-14 лет.

Координационные способности (КС) представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур тела, взаимодействие которых определяет координацию отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие. В целом под КС понимаются способности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению системы и регуляции двигательных действий.

Методы развития КС основаны на систематическом выполнении заданий с высокими требованиями к точности двигательного поведения и

отдельных движений. Существуют аналитические (избирательные) задания-в основном на точность воспроизведения, оценки, измерения и дифференцирования одного из нескольких двигательных параметров (пространственных, временных, энергетических) и систематические задания-на точность двигательного контроля в целом. Понятно, что это разграничение условно, поскольку точность, например, воспроизведения, оценки и т.д. пространственных параметров единична.

### **Педагогическое исследование.**

Проведенная оценка основы методики развития гибкости и координации движений у гимнасток старшего дошкольного возраста позволила выявить:

- уровень развития общей и специальной подготовленности
  - взаимосвязь между развитием гибкости, координации движений и общей двигательной подготовленностью
- 
- При сравнении результатов тестирования в обеих группах можно увидеть, что динамика роста показателей развития гибкости и координации выше в группе, где был использован комплекс специальных упражнений
  - В процессе исследования было обнаружено достоверное улучшение результатов экспериментальной группы во всех показателях
  - Прирост результатов гимнасток экспериментальной группы наблюдается во всех тестах, характеризующих двигательную подготовленность (скоростные способности составили 0,5; скоростно-силовые способности 9; сила рук 5)
  - Прирост результатов гимнасток экспериментальной группы наблюдается во всех тестах, характеризующих гибкость (гибкость позвоночника 5; подвижность плечевых суставов 4; гибкость тазобедренных суставов 4)

- Прирост результатов гимнасток экспериментальной группы наблюдается во всех тестах, характеризующих координационных способностей (умение ориентироваться в пространстве 4; умение сохранять равновесие 4; способность согласовывать движения 4),
- Прирост результатов в экспериментальной группе говорит об эффективности данной методики. Таким образом, можно сделать вывод, что развитие координации движений и гибкости у девочек 5 - 6 лет позволяет повысить уровень двигательной подготовленности.
- В тестах, определяющих двигательную подготовленность разница результатов экспериментальной и контрольной групп составила: 0,3 сек. в беге 30 м.; 5 см. в прыжке в длину с места; 2 сек. в виси на согнутых руках - в пользу экспериментальной группы
- В тестах определяющих гибкость и подвижность суставов разница результатов экспериментальной и контрольной групп составила: 2 см. в задании "мост" из положения лежа; в задании "выкруты" со скакалкой разница составила 2 раза; 1 см. в шпагате на правую ногу - в пользу экспериментальной группы
- В тестах, определяющих координационные способности разница результатов экспериментальной и контрольной групп составила: 2 сек. в задании "восьмерка"; 2 сек. в "пассе" на одной ноге и 1 раз в задании упор присев - упор лежа - в пользу экспериментальной группы
- Прирост результатов в экспериментальной группе говорит об эффективности данной методики. Таким образом, можно сделать вывод, что развитие координации движений и гибкости у девочек 5 - 6 лет позволяет повысить уровень двигательной подготовленности.



- В процессе исследования было обнаружено незначительное улучшение результатов контрольной группы во всех показателях
- В контрольной группе наблюдается небольшой прирост результатов во всех тестах, характеризующих двигательную подготовленность (скоростные способности составили 0,2; скоростно-силовые способности 4; сила рук 3),
- В контрольной группе наблюдается небольшой прирост результатов во всех тестах, характеризующих гибкость (гибкость позвоночника 3; подвижность плечевых суставов 2; гибкость тазобедренных суставов 3)
- Незначительный прирост результатов, характеризующих координационные способности, наблюдается в контрольной группе (умение ориентироваться в пространстве 2; умение сохранять равновесие 2; способность согласовывать движения 3).
- В тестах, определяющих двигательную подготовленность разница результатов экспериментальной и контрольной групп составила: 0,3 сек. в беге 30 м.; 5 см. в прыжке в длину с места; 2 сек. в висе на согнутых руках; 2 см. в задний “мост” из положения лежа; в задании “выкруты” со скакалкой разница составила 2 раза; 1 см. в шпагате на правую ногу; 2 сек. в задании “восьмерка”; 2 сек. в “пассе” на одной ноге и 1 раз в задании упор присев- упор лежа.

Таким образом, можно заметить, что результаты экспериментальной группы в конце исследования выше, чем в контрольной группе во всех тестах.

Содержание специальной физической подготовки в разработанной методике составляли упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости.

Специально-двигательные упражнения: махи лежа на полу во всех направлениях, разведение ног в сторону из и.п. лежа на спине, шпагаты с 1-2 возвышений. Комплекс положений партерной специальной физической подготовки. Выполняются различные упражнения на растяжку: растяжка в парах на поперечный шпагат, в «лягушке»; растяжка лежа вперед, в сторону, стоя около стенки.

**Заключение.** Гибкость – одно из важнейших физических качеств человека. Гибкость также определяется как способность человека выполнять движения с большой амплитудой, или понимается как абсолютный диапазон движения сустава или ряда суставов, достигаемый при кратковременном усилии. Она является неотъемлемой частью повседневной жизни и способствует гармоничному развитию всего человеческого организма. Упражнения на гибкость рассматриваются многими специалистами как одно из важнейших средств укрепления здоровья, правильной осанки и гармоничного физического развития. Некоторые суставы (плечевые, тазобедренные) обладают большой подвижностью, в то время как другие (коленные, лучезапястные) ограничены в диапазоне движения из-за формы суставов и связок. Одним из основных направлений учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике является совершенствование способов развития гибкости. Добавление специальных упражнений для развития гибкости в занятиях художественной гимнастикой во многих случаях доказало свою эффективность.

Одним из основных направлений учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике является совершенствование способов развития гибкости. Добавление специальных упражнений для развития гибкости в занятиях художественной гимнастикой во многих случаях доказало свою эффективность.

На этапе предварительной подготовки, одним из важных условий в занятиях с юными гимнастками, является сочетание общей и специальной физической подготовки, компонентами которой является гибкость и

координация движений; в художественной гимнастике большое внимание, по сравнению с остальными двигательными качествами, уделяется развитию гибкости и координационных способностей, так как эти качества имеют решающее значение в достижении высоких спортивных результатов; благодаря целенаправленному развитию гибкости облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений-наклонов, равновесий, прыжков, волн; При осуществлении целенаправленного развития и совершенствования координационных способностей юные спортсменки значительно быстрее и рационально овладевают различными двигательными действиями.

Необходимо уделять больше внимания симметричному развитию гибкости на этапе предварительной подготовки в художественной гимнастике. Это связано с тем, что данное свойство имеет решающее значение для выполнения соревновательной программы и достижения высоких спортивных результатов. Целенаправленное симметричное развитие гибкости облегчает выполнение таких групп элементов, как равновесие, прыжки и вращения в художественной гимнастике.

В ходе педагогического исследования комплексный набор средств, методов и приемов, направленных на развитие гибкости и координации движений, позволил значительно повысить уровень тренировочной подготовленности юных гимнасток. Значительное увеличение результатов наблюдается в развитии гибкости, координации движений и силовой подготовке.

Предположение гипотезы экспериментально подтвердило факт положительного влияния применяемого нами разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости и координации движений у девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.