

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 5–7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Ю.Ф. Руденко

Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург, Российская Федерация
e-mail: semka.j@yandex.ru

Актуальность. В художественной гимнастике в последнее время 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 ее 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 [1].

Цель исследования. Повышение уровня развития гибкости у детей 5–7 лет, путем разработки комплекса специальных упражнений.

Материалы и методы. Основные методы исследования заключаются в следующем:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Данный метод включается в обработку научно-методической литературы, программно-нормативных документов, связанных с вопросами физического воспитания учащихся, занимающихся художественной гимнастикой. Анализ литературных источников позволит составить представление о проблеме 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. В результате проведенного анализа и обобщения материалов проведенных исследований были определены задачи работы.

2. Педагогические наблюдения. Представляют собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации тренировочного процесса гимнасток без вмешательства исследования в ходе этого процесса. Данное наблюдение имеет конкретный объект изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и конечно, проверку результатов наблюдения.

3. Тестирование. Важную роль при отборе играет определение уровня развития физических качеств. Уровень физической подготовленности детей определяется путем тестирования, специфического для художественной гимнастики.

Выбор высоко информативных показателей отбора и составление на их основе программы тестирования спортивных способностей обусловлены как общими требованиями теории тестов, так и специфичностью методологии отбора.

Тестирование двигательных возможностей человека является одной из наиболее важных областей деятельности спортивных педагогов, считает Н.Г. Озолин. Оно помогает решению ряда педагогических задач: выявить уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность, как отдельных гимнасток, так и целых групп, проводить спортивный отбор для участия в соревнованиях, обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности детей [2].

Таким образом, для тестирования в эксперименте применяются следующие контрольные тесты:

- мост;
- наклон вперед сидя;
- выкрут гимнастической скакалки;
- шпагат на правую ногу с высоты 30 см;
- шпагат на левую ногу с высоты 30 см;
- наклон назад лежа на животе;
- сгибание голеностопа;
- разгибание голеностопа.

4. Педагогический эксперимент заключается в составлении плана его проведения, формирования групп испытуемых, осуществление подготовки по разработанной методике, проведение тестирования и обработка результатов. В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрили комплекса упражнений для развития гибкости применяемые на более старший возраст гимнасток. Комплекс применялся 2 раза в неделю, в процессе учебно-тренировочного занятия.

Результаты и их обсуждение. Для определения уровня развития гибкости у 5–7 лет были проведены исходные тесты на гибкость, в сентябре 2018 года. В феврале 2019 года было проведено промежуточное тестирование, для определения эффективности применения экспериментальной методики. В апреле 2019 года было проведено итоговое тестирование у девочек 5–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Оценивая полученные данные развития гибкости экспериментальной группы (табл. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1 – Результаты тестирования экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Контрольные тесты	Экспериментальная группа	
	Сентябрь 2018	Апрель 2019
«Мост», см	11,2±0,84	3,23±0,85
«Наклон вперед» из положения сидя, см	13,6±0,61	19,5±0,75
«Выкрут» гимнастической скакалки, см	23,8±1,21	16,6±1,24
«Шпагат» с высоты 30 см (правая нога), см	11,5±0,66	2,15±0,72
«Шпагат» с высоты 30 см (левая нога), см	12,2±1,0	3,92±0,95
«Сгибание голеностопа», (носки «на себя») см	2,7±0,25	5,7±0,54
«Разгибание голеностопа», (носки «от себя»), см	5,7±0,30	2,07±0,26
«Наклон назад лежа», см	13,1±0,52	1,3±0,44

Таким образом, была выявлена тенденция к увеличению показателей в экспериментальной группе у девочек 5–7 лет во всех пяти тестах: «Мост», «Наклон вперед из положения сидя», «Выкрут гимнастической скакалки», «Шпагат с высоты 30 см» на правую и левую ногу, «Сгибание голеностопа», «Разгибание голеностопа», «Наклон назад лежа». Девочки экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту.

Заключение. На сегодняшний день определение понятия «гибкость» содержится в программе дополнительного образования, разработанной И.А. Винер-Усмановой. Согласно данной программе, «гибкость» – это способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Уровень развития гибкости зависит от многих факторов и определяется функциональными возможностями человека, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что возраст 5–7 лет является оптимальным для развития гибкости. Это связано с тем, что суставы в данном возрасте мягкие и подвижные, мышцы эластичные, позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов болевой порог намного меньше, чем у детей старшего возраста, поэтому переносить нагрузки намного проще.

2. В ходе исследования наблюдается отчетливый прирост показателей гибкости. Следовательно, доказана эффективность предложенного комплекса физических упражнений для развития гибкости применяемые на более старший возраст гимнасток, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития гибкости в экспериментальной группе у девочек 5–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Таким образом, разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у девочек 5–7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, подтвердил факт положительного влияния.

Использованная литература

1. Загrevский, О.И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок 5–10 лет в художественной гимнастике / О.И. Загrevский, И. Н. Зеленкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 38–41.

2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / ООО «Изд-во АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия тренер).

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ НА ТРЕНАЖЕРАХ И СО СВОБОДНЫМИ ВЕСАМИ

В.А. Смолина

Институт кино и телевидения, г. Москва, Российская Федерация
e-mail: sardina.k@yandex.ru

Актуальность. В настоящее время перед работниками физического воспитания учреждений общего среднего и профессионального образования стоит задача значительного улучшения физической и профессиональной подготовки учащихся, воспитания у них потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, подготовки их к высокопроизводительному труду, к защите отечества. Для достижения этой цели преподавателям надлежит применять наиболее прогрессивные технологии физического воспитания учащихся, творчески подходить к учебному процессу, постоянно повышать свою профессиональную квалификацию.

1. Поиск рациональных путей организации и повышения качества учебного процесса привел к необходимости использования свободных весов, т.е. незакрепленных снарядов, обладающих каким-либо весом, таких как гантели, гири, штанги и тренажерных устройств. В последнее время все больше внимания уделяется тренажерным устройствам, которые являются одними из наиболее эффективных средств улучшения физического воспитания учащейся молодежи. В настоящее время промышленностью производится большое количество тренажеров. Они разрабатываются и внедряются в практику специалистами, отдельными отраслевыми организациями, тренерами по видам спорта и преподавателями физической культуры. Все многообразие тренажерного оборудования, используемого в сфере физической культуры и спорта в зависимости от технико-конструкторских особенностей можно классифицировать на простые, к которым можно отнести, например, эспандер и