



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Методика развития гибкости в художественной гимнастике

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

7,12 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«2» марта 2021г.

заведующий кафедрой  
Жабиков В.Е.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-514/106-5-2

Побегус Лидия Геннадьевна

Научный руководитель:

К.п.н., доцент кафедры ТИМФКиС

Михайлова Татьяна Александровна

Челябинск

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК .....	8
1.1 Цели и задачи, особенности художественной гимнастики как вида спорта.....	8
1.2 Характеристика проявления гибкости в художественной гимнастике и ее значение в общей структуре двигательных способностей.....	15
1.3 Особенности развития гибкости у детей .....	24
Выводы по первой главе .....	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ГИБКСТИ У ДЕТЕЙ .....	33
2.1 Организация и выявление уровня гибкости у детей.....	33
2.2 Содержание методической работы по развитию гибкости.	36
2.3 Динамика развития гибкости юных гимнасток .....	43
Выводы по второй главе.....	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	58

## ВВЕДЕНИЕ

В данное время присущими чертами современного спорта обнаруживается существенное понижение возрастного ценза входа и все повышающийся рост спортивных достижений участников.

Вовлекаясь в исследовательский труд, с первого мимолетного взгляда может показаться, что исследователи прошлого и современности уже испробовали все возможные методы и не осталось проблем, на которые ученые не нашли бы уже ответа.

Но на практике, происходит непрерывный процесс поиска и склонность достичь поставленной цели как можно быстрее и с наименьшей затратой сил и возможностей. В задачах практики постоянно ставится условие увеличить качество конечного продукта или результата, его продуктивность, производительность и результативность. В этом отношении проявляется проблемная ситуация, которая подразумевает в своей основе некую надобность в сотворении абсолютно новых или комбинированных или давно забытых и не использующихся методов, технологии, приёмов производства, обучения и развития.

До какого-то времени нужды практики по организации способов, которые удовлетворяют ее способы организации решения поставленных задач, и организуется за счёт существующих научно обоснованных сведений.

Но наука и мир не стоит на месте и порой приходит время, когда имеющихся в запасе знаний, решений и методов оказывается мало для обслуживания вновь возникших ситуаций. Тут и проявляется необходимость в поиске и расширении существующих теоретических возможностей. Возникает надобность организации более современной научной базы, высказывание и апробация свежих идей, концепций, реализации научно-теоретической деятельности, для успешного решения вновь возникших задач.

Тем не менее постоянное повышение результатов требует от тренеров

поиска новых форм, средств, методов взаимодействия с молодыми спортсменами.

Целенаправленная многолетняя подготовка и формирование спортсменов высокого класса – это труд не одного специалиста, результат которого зависит от многих факторов. Одним из основных, считается развитие гибкости и выработка наиболее эффективных способов, средств, а также методов, при включении которых есть возможность за короткий промежуток времени достичь наилучшего результата. В последние годы наблюдается снижение возраста для начала занятий художественной гимнастикой. Как показывает практика, еще совсем юные гимнастки в свои 8-9 лет должны уметь выполнять соревновательную программу по четырём – шести видам многоборья. Для этого за промежуток года-двух появляется необходимость обучать девочек упражняться с различными предметами, которые отличаются друг от друга множественными характеристиками. В связи с этим, развитие гибкости заслуживает особое внимание в ходе учебно – тренировочного процесса. Время от времени на фоне приоритетного развития гибкости выявляется снижение двигательной подготовленности молодых гимнасток.

Указанная нами тема исследования выбрана потому, что важность гибкости и координации движений является сакраментально важным в таком виде спорта, как художественная гимнастика. На наш взгляд, такое качество как гибкость, усовершенствованная координация движений, является залогом успеха в спорте, и наиболее значимо в художественной гимнастике. Развитость координации движения является основой и фундаментом любой физической активности человека, к какому бы виду спорта мы не обратились, а не только лишь в художественной гимнастике.

В зависимости от того каким набором индивидуальных способностей обладает тот или иной ребенок, занимающийся спортивной подготовкой, нам, как специалистам, обладающим знаниями и теоретической и практической подготовкой, необходимо принимать во внимание те

индивидуальные особенности которыми обладает ребенок, ввиду того что предрасположенность и вероятная способность к занятиям тем или иным видом спорта у каждого будет очень разной. Принимая это во внимание, мы должны предусматривать сугубо персональный подход в предпочтении одних способов и методов воздействия для развития необходимых нам качеств (таких как гибкость, координация движения) над другими.

Мы осознаем, что такое качество, как гибкость, является сугубо специфическим и заключает в себе направления воздействия предопределённого диапазона, из этого следует, что даже если будет возникать необходимость использовать традиционную методику – то результат будет. Но этого нельзя сказать о развитии координационных способностей, потому, что такое качество, человека обусловлено общими закономерностями его индивидуального внутреннего развития, которое первоначально заложенного в его жизнедеятельности и которое подчиняется закономерностям, не поддающихся внешним коррекционным воздействиям.

Для решения этой задачи, нам потребуется поставить организм будущего спортсмена в условия, отличающиеся от традиционных и типичных используемые в его каждодневной физической деятельности. Таким образом, задача тренера будущего спортсмена сформировать универсальный комплекс специальных упражнений узко специфической направленности, который будет способствовать развитию у занимающегося координационных движения, а также развить способность к выполнению таких упражнений на качественно новый уровень.

Такой универсальный комплекс упражнений, применяемый тренером в своей работе со спортсменом, необходимо что бы имел возможность воздействовать не только на способность усовершенствования гибкости и координации движений занимающегося, но также и для поддержания и формирования главных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость и т. д.

**Цель исследования:** модернизировать и апробировать методику

развития гибкости в художественной гимнастике.

**Объект исследования :** учебно-тренировочный процесс развития гибкости девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

**Предмет исследования :** методика развития гибкости девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

**Гипотеза:** предполагается, что развитие гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой будет эффективной, если:

1. Выявить и использовать специально подводящие и подготовительные упражнения.

2. Модернизировать методику тренировки, с особым гимнастическим стилем, направленную на развитие гибкости.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Подбор и апробация методики развития гибкости у девочек, занимающихся гимнастикой.

3. Оценить эффективность методики развития гибкости в тренировочном процессе девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

**База исследования:** спортивная школа по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска.

**Этапы исследования:**

**Первый этап (август 2020-сентябрь 2020):** Утверждение темы выпускной квалификационной работы, теоретический анализ научно-методической литературы.

**Второй этап (октябрь 2020-апрель 2021):** Проведение эксперимента в ходе тренировочного процесса.

**Третий этап (май 2021):** Проведение логического анализа, математической обработки данных, полученных в результате исследования, и подведение итогов. Оформление выпускной квалификационной работы

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; тестирование уровня развития гибкости; педагогический эксперимент; анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента.

**Структура работы**: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

# ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК

1.1 Цели и задачи, особенности художественной гимнастики как вида спорта

Художественная гимнастика - это очень красивый вид спорта, он заключается в исполнении под музыку разных танцевальных и гимнастических элементов с предметом, таким как мяч, скакалка, булавы, обруч или же лента, а также без предмета.

Художественная гимнастика восхищает людей своей невероятной зрелищностью. Элементы танца приносят в выступление грациозность, а спортивная подготовка развивает у человека крепкий дух, железное здоровье, стройное тело и растяжку. В качестве отдельного вида спорта художественная гимнастика появилась около 100 лет назад, однако она вобрала в себя все лучшее от различных древних видов спорта. В выступлении гимнасток комбинируются элементы из акробатических трюков, прыжков, бега, а также танцев народов мира, как, например, из восточных танцев, где от танцовщицы необходимо искусное владение собственным телом. В нашей стране этот вид спорта является одним из самых популярных. Такой быстрый подъем популярности художественной гимнастики легко объясняется, потому как данный вид спорта является одним из самых созидательных и полезных для организма человека.

Художественная гимнастика формирует с самого детства у девочек красивую фигуру и сильный характер, развивает их ум. Исходя из этого можно сделать вывод, что с помощью данного вида спорта формируется гармонично развитая личность, которая совмещает в себе духовные и физические качества.

В процессе занятий развиваются духовные качества в человеке, такие как сильная воля и высокие моральные принципы, ловкость и способность



принимать мгновенные решения, приобретают специальные знания, вырабатывается навык концентрации внимания и дисциплинированность. Так как в художественную гимнастику входят такие составляющие, как танец и музыка, она воспитывает в девушке культурное развитие. Развивается чувство ритма, грациозность, согласованность, пластичность движений и музыкальный слух. Элементы танцев из различных культур мира расширяют общий кругозор, знакомят с их творчеством и прививают любовь к искусству различных народов мира.

Также немаловажным фактором является положительное влияние на физическую подготовку. Гимнастика дает девушкам жизненно необходимые двигательные навыки и умения развивает точность движений и координацию, формирует танцевальность, эмоциональность, ритмичность, укрепляет девушку. И конечно не стоит забывать о том, что художественная гимнастика помогает сохранять стройную фигуру на долгие годы, при условии, что спортсменка будет правильно питаться без перекусов булочками или конфетами. Так, например, Алина Кабаева в свои 33 года сохраняет шикарную фигуру, которой многие завидуют.

Художественная гимнастика применяется с целью поддержания здоровья, сбалансированного физиологического формирования и улучшения двигательных функций, формирования царственной осанки гимнасток. Компоненты художественной гимнастики - это танцы под музыку, элементы с предметами или без них часто применяются на занятиях физической культурой и в разных кружках в детских садах, школах, университетах для совершенствования тела и воспитания моральных качеств. Упражнения художественной гимнастики ориентированы на спорт требовательны к основным показателям сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменок. Об этом говорит тот факт, что при выполнении определенных упражнений частота пульса у гимнасток повышается и достигает до максимально допустимых значений. Поэтому вегетативная система гимнасток работает на очень высоком уровне активности как в

сердце, так и в капиллярах. Тем самым тренируется сердечно-сосудистая система и эффективность дыхательной системы повышается во много раз. Гимнастки используют весь объем своих легких, при том что обычный человек использует его лишь на 50-60% при этом организм человека испытывает постоянное кислородное голодание. Девушки, занимающиеся художественной гимнастикой, дышат полной грудью, их кровь предельно обогащается кислородом и питает все тело. Художественная гимнастика заставляет сердце прогонять кровь по всем сосудам организма человека одинаково. [1]

Гимнастика является отличной школой жизни она формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус и музыкальность, учит соблюдать правила этикета и поведения. Обычно в художественную гимнастику детей приводят в возрасте от 3 до 5 лет, однако осознанно они начинают заниматься, когда идут в школу и начинают делать элементы осмысленно так, как надо. [2] Настоящая гимнастика начинается с того этапа, когда гимнастка начинает чувствовать свое тело и по-настоящему владеть предметом, когда она может собой выразить музыку это обычно начинается лишь с 13-14 лет. Тренировки девочек младшего возраста сводятся лишь к нескольким часам в день. В старшем же возрасте они доходят и до 14 часов в день.

Гимнастика является одним из важнейших средств физического воспитания. Это объясняется тем, что гимнастические упражнения наилучшим образом обеспечивают общее гармоническое физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей. Но вместе с тем гимнастика развивает широкий спектр таких личностных качеств, как организованность, дисциплинированность, самодисциплина, творческое отношение к делу.

Приоритетность гимнастики в формировании двигательной культуры основана на тесной связи с искусством – прежде всего хореографией, танцем, музыкой, на использовании их практического опыта, театрально-художественных традиций.

Специфика упражнений, используемых в гимнастике методов, методических приемов, технических средств обуславливают широту и глубину ее педагогического воздействия. Поэтому гимнастика в системе образования, являясь обязательным предметом, применяется на занятиях в дошкольных учреждениях, школах, училищах, колледжах.

Основной целью столь ранних занятий физической культурой и спортом является то основание, что необходимо с как можно более раннего возраста формировать надежное основание для формирования и развития здорового, сильного, развитого молодого поколения нации.

К основополагающим задачам начальной общефизической подготовки, по мнению ученого-исследователя Л. А. Карпенко следует отнести:

1. Общее укрепление здоровья и гармоничное развитие, и формирование всех органов и систем жизнеобеспечения организма занимающихся физической культурой и спортом.

2. Формирование ровной осанки и выработка особого гимнастического стиля выполнения упражнений.

3. Многообразие общей физической подготовки, а также начальное формирование двигательных качеств, которые имеют существенное значение в художественной гимнастике (такие качества, как ловкость, гибкость, сила, быстрота и др.)

4. Обучение началам обращения упражнений с предметами и без.

5. Формирование узко-специфических качеств: пластичности, музыкальности, выразительности.

6. Развитие интереса к спортивным занятиям, в том числе такому виду, как художественная гимнастика, воспитание у занимающихся самодисциплины, старательности и самостоятельности.

7. Привитие интереса к участию в показательных выступлениях и различных соревнованиях [12].

Рассмотрим основные характерные особенности художественной гимнастики как вида спорта. У каждого вида спорта есть свои особенности,

присущие только этому виду спорта. Разнообразие и специфические особенности предполагают методические особенности, присущие художественной гимнастике. Известные авторы, Г.А. Боброва, Е.В. Бирюк, Т.С. Лисицкая, выделяют такие особенности художественной гимнастики:

1. Гимнастика предусматривает постоянное перемещение спортсменки по площадке, которое при этом включает элементы танца и балета, живое использование мимики, пластики, применение элементов без предмета или с предметами, в некоторых случаях применение элементов упрощенной, стабилизированной акробатики.

2. Художественная гимнастика имеет такое свойство, как обязательное владение своим телом спортсменки в естественных условиях. По мнению Е.В. Бирюк «художественная гимнастика - есть искусство выразительного движения».

3. Следующей обязательной особенностью художественной гимнастики является музыкальное сопровождение. Использование музыкального сопровождения придает органическое объединение динамики движений с темпом и ритмом музыкального сопровождения, которое включено в номер и благодаря этому движения получают всевозможную эмоциональную окраску и приобретают вид танца. В тренировочном процессе эта необходимая связь реализовывается в согласовании с движениями, с размером и темпом музыкального сопровождения и также участвует в формировании умения юных спортсменов, верно, воспринимать музыку и выполнять движения в соразмерности с ее содержанием и формой. Музыка, специально подобранная для выступления формирует наиболее яркое представление у зрителей о характере выполняемого спортсменкой движения.

4. Особенность художественной гимнастики заключается также в потенциале результативно влиять на художественно-эстетическое воспитание занимающихся гимнастикой спортсменов.

5. Еще одна особенность художественной гимнастики связана с

развитостью двигательной памяти и формированием устойчивого внимания спортсмена. Для выполнения столь сложных комбинаций, которые присущи художественной гимнастике, а также сложных своеобразных упражнений юной спортсменке просто очень необходимо располагать хорошей памятью и вниманием. Присущая сложность структуре двигательных действий спортсменок обуславливает надобность запоминания большого объема относительно никак не связанных между собой движений. Это предъявляет особые требования к формирующейся двигательной памяти гимнасток, а также к необходимости владеть такими качествами, как исполнительность, ясность и точность воспроизведения движения.

По мнению ученого-исследователя Ж.А. Белокопытовой, действенность тренировочного процесса во многом зависит от отчетливого восприятия движения самим спортсменом. Восприятие базируется на зрительных ощущениях: глаз оценивает не только удаленность предмета, но и прослеживает частности усваиваемых и совершенствуемых движений занимающегося и позволяет мозгу получить необходимую информацию для обработки о них.

По мнению того же исследователя общий успех обучения и формирования необходимых навыков в художественной гимнастике во многом определяются заинтересованным вниманием юной гимнастки к движениям, их деталям, которые необходимо выполнить и той четкостью восприятия, которой она обладает. Другими словами – координацией движений.

По мнению другого исследователя, Г.А. Бобровой, внимание юного занимающегося спортсмена можно охарактеризовать следующими отличительными признаками: сосредоточенностью, обширным распределением на движущиеся объекты (партнеры, предметы), резвой переключаемостью с одного эпизода на другой, большим объемом (видеть всю площадку) и интенсивностью, особенно в напряженных ситуациях.

Следующей особенностью является композиционность

произвольного упражнения. Тенденция к относительному выравниванию технических и физических возможностей юных спортсменов, которые претендуют на обладание призовыми местами в различных соревнованиях высокого ранга, значительно усиливает соревновательную борьбу, в которой определяющее значение для победы является оригинальность, новизна композиционных произвольных программ (в индивидуальном или групповом первенстве).

Заключительной особенностью является целостность. Целостность состоит в задействовании всех звеньев тела в движении, которое выполняет спортсмен. По мнению исследователей, это предполагает, что заданное гимнасткой основное движение необходимо сопроводить дополнительными движениями.

В целостном процессе, упражнения выполняются слитно, мягко с небольшим сгибанием рук в суставах. Движения кистей немного отстают от движения рук. Наиболее красочно целостность движений спортсменки проявляется в таких упражнениях, как волна и взмах.

Вышеуказанные нами методические особенности художественной гимнастики дают представление в большинстве своем деятельности занимающихся в процессе тренировочных занятий. Ситуация, в которой проходят соревнования, значительно разнятся с теми условиями, в которых проходят тренировки юных спортсменов. Для результативного преодоления тяжести соревновательных выступлений, характеризующиеся такими аспектами, как эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и другими стрессовыми моментами, юным гимнасткам необходимо обладать дополнительно такими качествами как смелость, уравновешенность, самообладание, настойчивость, стремление добиться успеха и навык преодоления трудностей.

Таким образом, мы рассмотрели цели и задачи физической подготовки, а также особенности художественной гимнастики как вида спорта. К основным целям занятий физической культурой и спортом

является необходимостью как можно с более раннего возраста формировать надежное основание для формирования и развития здорового, сильного, развитого молодого поколения нации. К основным задачам начальной общефизической подготовки, по мнению ученого-исследователя Л. А. Карпенко следует отнести: общее укрепление здоровья и гармоничное развитие, и формирование всех органов и систем жизнеобеспечения организма, занимающихся физической культурой и спортом.

Формирование ровной осанки и выработка особого гимнастического стиля выполнения упражнений. Многообразие общей физической подготовки, а также начальное формирование двигательных качеств, которые имеют существенное значение в художественной гимнастике (такие качества, как ловкость, гибкость, сила, быстрота и др.) Обучение началам обращения упражнений с предметами и без. Формирование узкоспецифических качеств: пластичности, музыкальности, выразительности. Развитие интереса к спортивным занятиям, в том числе такому виду, как художественная гимнастика, воспитание у занимающихся самодисциплины, старательности и самостоятельности. Привитие интереса к участию в показательных выступлениях и различных соревнованиях.

Особенности гимнастики: гимнастика предусматривает постоянное перемещение спортсменки по площадке, которое при этом включает элементы танца и балета, наличие музыкального сопровождения, влияние на художественно-эстетическое воспитание, развитостью двигательной памяти и формированием устойчивого внимания у юных занимающихся.

## 1.2 Характеристика проявления гибкости в художественной гимнастике и ее значение в общей структуре двигательных способностей

По мнению ученого-исследователя Т. С. Лисицкой, самым первым и основным качеством, которым должен обладать спортсмен в художественной гимнастике – это гибкость. Гибкость – представляет

собой способность выполнять движения с большой амплитудой. Это качество является основополагающим, так как на основе него можно вырабатывать у спортсмена выразительность движения, пластичность и а также формировать технику. Без высокой подвижности суставов движения спортсменов будут ограничены, и выглядеть очень скованно, не будет так необходимой пластики движений.

По мнению другого ученого- исследователя, Д. Мавромати, гибкость в художественной гимнастике необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, которые обязательно входят в программу, а также для принятия позы в полете при исполнении прыжков [2].

По своей биомеханической сущности распространенное количество гимнастических упражнений имеют под собой потребность в хорошей маневренности суставов, а отдельные упражнения можно выполнить только имея определенную подвижность в суставах и не выполнимы без достаточной развитости этого качества.

По мнению Ю.В. Менхина, при значительном уровне маневренности появляются предпосылки для совершения экономичного движения в суставе, поскольку если обнаруживается большая исходная длина мышц, то таким образом, это помогает проявить большую силу, а сочленения становятся более податливыми, тем самым для выполнения движения в суставе требуется меньшая сила [25].

По мнению Д. Мавромати, малая подвижность в суставах является последствием низкой эластичности мышц и связок, которые окружают суставы, а возможно и низкого развития мышц- антагонистов. Например, мало того что необходимо достаточно высоко поднять ногу, нужно уметь сохранить такое положение ноги, а не сразу же опустить ногу вниз. Или, например, необходимо произвести резкий наклон назад на одной ноге и, подняв другую в заднее равновесие, коснуться рукой пола, после этого суметь поднять туловище, при этом, не опуская ногу. Мы



видим, что, в тесной взаимосвязи с формированием у спортсмена гибкости, также нужно формировать силу мышц-антагонистов.

По мнению Л. П. Матвеева, гибкость выражается в размерах амплитуды сгибаний-разгибаний и других различных движениях. Таким образом, ее показатели измеряют по максимальной амплитуде совершаемых движений, которые оцениваются в угловых градусах или линейных величинах, например в сантиметрах.

Рассмотрим такое понятие как амплитуда. Под амплитудой понимается наибольшее значение изменения величины от первоначального значения [7]. Амплитуда зависит в основном от анатомо-физиологических качеств будущего спортсмена и уровня его развития. Одним из первостепенных качеств, говоря об амплитуде, является гибкость. Именно благодаря гибкости спортсмена происходит облегчение при выполнении всех видов гимнастических упражнений, таких как наклоны, равновесия, прыжки, волны. Гибкость придает будущему спортсмену пластичность, мягкость и изящество. В настоящее время в таком виде спорта как художественная гимнастика уделяется особенно большое внимание гибкости, так как оно приобретает решающее значение при упражнении с предметами.

Большое значение для спортсмена имеет развитие гибкости всего позвоночного столба, а также в поясничном отделе, в грудном и шейном отделе позвоночника. Развитие гибкости необходимо для выполнения таких упражнений, как волны, взмахи, движения кольцом и другие.

Техника гимнастических упражнений требует значительной амплитуды движений в тазобедренном суставе, выворотности, высокой подвижности голеностопного сустава. В ряде случаев, для овладения техниками владения предметами, необходимо развитие маневренности в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах во всех плоскостях.

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной гибкостью понимается предельно возможная подвижность в суставе,

проявляемую спортсменом без посторонней помощи, при этом только используя силу собственных мышц. Пассивная гибкость характеризуется наивысшей амплитудой, достигаемой за счет внешних сил, которые создаются партнером, снарядом или отягощением.

Как в своих работах указывает, Л.П. Орлов, уровень активной гибкости всегда меньше уровня пассивной гибкости. Например, при отведении ноги в сторону амплитуда движения в тазобедренном суставе всегда меньше, чем при исполнении того же самого движения, но уже выполненного махом, или с чьей-то помощью [28].

В работах Б. А. Ашмарина, дается представление о том, что под действием утомления активная гибкость снижается (за счет понижения способности мышц к глубокому расслаблению после предыдущего сокращения), а пассивная наоборот усиливается (за счет меньшего тонуса мышц, которые противодействуют растяжению) [2].

Непосредственно в художественной гимнастике немалое значение имеет активная гибкость, которая обеспечивает требуемую свободу движений, а также она позволяет в полной мере овладеть рациональной спортивной техникой. Учеными замечено, что достигнуть наилучшей подвижности в суставах можно только при условии одновременного развития активной и пассивной гибкости [17].

В качестве средств формирования гибкости на занятиях по художественной гимнастике применяют упражнения на растягивание, которые должны быть выполнены с наибольшей возможной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера.

По мнению Т.С. Лисицкой оптимальный эффект для формирования пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы.

Ученый Б.А. Ашмарин выделяет также общую и специальную гибкость. Общая характеризуется наибольшей амплитудой движений в

наиболее крупных суставах, специальная гибкость характеризуется амплитудой движений, которая соответствует технике конкретного двигательного упражнения.

С годами, в связи с тем, что увеличивается масса сухожилий (сравнительно с мышцами) и при очевидном уплотнении мышечной ткани тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил возрастает и гибкость уменьшается. В целях предупреждения снижения подвижности суставов, которое становится наибольшим в возрасте примерно 13-14 лет, по мнению В. И. Филиппович, необходимо вовремя начинать формирование пассивной гибкости. По мнению ученого особым возрастом, для формирования пассивной гибкости будет, является период 9-10 лет, а для формирования активной гибкости наиболее оптимальный возраст спортсменов 10-14 лет.

По мнению Ю.Н. Шишкарева, художественная гимнастика выделяется из остальных видов спорта тем, что в ней представлены упражнения, которые требуют от спортсмена хорошего владения сложной координацией своего тела. Показателем мастерства в художественной гимнастике является овладение сложным уровнем координации движения, а также необходимостью и высококлассным умением передавать как общий характер движения, так его детали [38].

Наряду с развитием гибкости, важное значение уделяется также и координационным способностям. Координационные способности, по мнению Б.А. Ашмарина представляют собой « функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие» [2].

В широком смысле под координационными способностями подразумеваются возможности человека, которые определяют его готовность к наиболее лучшему управлению и регулированию двигательного действия.

Координационные способности включают в себя ориентацию в пространстве, а также точность воссоздания движения по пространственным, силовым и временным параметрам.

Координационные способности разделяются на общие, специальные и специфические виды. К важнейшим специфическим проявляющимся координационным способностям в предметно-практической и спортивной деятельности человека относятся:

- способности, основанные на проприорецептивной чувствительности (мышечном чувстве);
- способности к ориентированию в пространстве;
- способность сохранять равновесие;
- чувство ритма;
- способность к перестроению двигательных действий;
- статокINETическая устойчивость;
- способность к произвольному мышечному расслаблению,

В.И. Лях указывает, что наиболее сензитивным периодом для формирования координационных способностей у девочек является возраст 11-12 лет [16].

Способность к ориентированию в пространстве. Под этой способностью подразумевается умение точно устанавливать и своевременно менять положение своего тела и выполнять движение в необходимом направлении. Эту способность человек выражает в сопутствующих условиях какой-либо деятельности (на гимнастической площадке, на площадке для игры в волейбол, теннис, баскетбол и др.). Из этого следует, что способность ориентироваться в пространстве характерно проявляется во всяком виде спорта.

Ее появление и формирование в большей мере зависит от стремительности восприятия и соответствующей оценки пространственных обстоятельств действия, достигающаяся на базе комплексного

согласованного действия анализаторов ( среди которых первостепенная роль принадлежит зрительному).

Главным методическим подходом, который направлен на усовершенствование этой способности, является системное выполнение заданий, которые содержат последовательно повышающиеся требования к скорости и точности ориентирования в окружающем пространстве.

Способность сохранять равновесие. Уровень мастерства в гимнастике в высокой степени мере зависит от функционирования вестибулярного анализатора. Наравне с двигательными и зрительными анализаторами он позволяет произвести ориентировку в пространстве, а также воздействует на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Как показывают исследования, в частности автора Ю. П. Кобякова, спортсменки, у которых не в полной мере развит вестибулярный анализатор, в большинстве своем сталкиваются с большими трудностями, при освоении программного материала данного вида спорта. Девочки испытывают большие трудности в овладении вращательными движениями и при сохранении равновесия [15].

Различают активную и пассивную гибкость.

а) Под активной гибкостью подразумевают максимально возможную подвижность в суставе, которую спортсмен может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц.

б) Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением.

В художественной гимнастике большое значение имеет активная гибкость, обеспечивающая необходимую свободу движений, а также позволяющая овладевать рациональной спортивной техникой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или

статического ( удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы.

Выделяют также общую и специальную гибкость.

а) общая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах;

б) специальная характеризуется амплитудой движений, соответствующих технике конкретного двигательного действия.

По аналитическому признаку проявления гибкости можно выделить гибкость шейных позвонков, плечевых суставов, поясничной части позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. Гибкость в различных суставах имеет неодинаковое значение. Наибольшая нагрузка чаще всего приходится на поясничную часть и тазобедренные суставы.

Гибкость человека зависит от эластических свойств мышц, связок, сухожилий, а также от формы суставных поверхностей.

Строение многих суставов тела позволяет производить движения с наибольшей амплитудой, однако из-за недостаточной эластичности мышечносвязочного аппарата подвижность в суставах не может быть полностью использована. Улучшить эластичность мышечно- связочного аппарата удастся со значительными трудностями и крайне медленно. Для этого необходимо систематически и регулярно поддерживать достигнутые результаты, ежедневно выполнять упражнения не только во время тренировочных занятий, но и во время индивидуально в домашних условиях.

Гибкость имеет большое значение для улучшения техники движений. Причем необходима хорошо развитая способность расслаблять мышцы, особенно те, которые мешают выполнять движения с полной амплитудой. Поэтому, развивая эластические свойства мышечно- связочного аппарата, надо совершенствовать и умение выполнять

упражнения без излишнего напряжения. Эластичность мышц, умение расслаблять их во время работы и правильно сочетать и чередовать напряжение с расслаблением не только благоприятно отражается на общей эффективности работы, но и имеет большое профилактическое значение – предупреждает возможные повреждения мышечносвязочного аппарата.

Без гибкости в художественной гимнастике невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы.

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков.

По своей биомеханической сущности подавляющее большинство гимнастических упражнений требуют хорошей подвижности в суставах, а некоторые вообще полностью зависят от уровня развития этого качества.

Таким образом, мы дали характеристику проявления гибкости в художественной гимнастике и описали ее значение в общей структуре двигательных способностей для юных спортсменов. Самым первым и основным качеством, которым должен обладать спортсмен в художественной гимнастике – это гибкость.

Гибкость – представляет собой способность выполнять движения с большой амплитудой. Это качество является основополагающим, так как на основе него можно вырабатывать у спортсмена выразительность движения, пластичность и а также формировать технику. Без высокой подвижности суставов движения спортсменов будут ограничены, и выглядеть очень скованно, не будет так необходимой пластики движений.

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной гибкостью понимается предельно возможная подвижность в суставе, проявляемую спортсменом без посторонней помощи, при этом только

используя силу собственных мышц. Пассивная гибкость характеризуется наивысшей амплитудой, достигаемой за счет внешних сил, которые создаются партнером, снарядом или отягощением. В качестве средств формирования гибкости на занятиях по художественной гимнастике применяют упражнения на растягивание, которые должны быть выполнены с наибольшей возможной амплитудой. Наряду с развитием гибкости, важное значение уделяется также и координационным способностям.

Координационные способности включают в себя ориентацию в пространстве, а также точность воссоздания движения по пространственным, силовым и временным параметрам. Координационные способности разделяются на общие, специальные и специфические виды. К важнейшим специфическим проявляющимся координационным способностям в предметно- практической и спортивной деятельности человека. Способность к ориентированию в пространстве. Под этой способностью подразумевается умение точно устанавливать и своевременно менять положение своего тела и выполнять движение в необходимом направлении. Эту способность человек выражает в сопутствующих условиях какой- либо деятельности ( на гимнастической площадке, на площадке для игры в волейбол, теннис, баскетбол и др.). Из этого следует, что способность ориентироваться в пространстве характерно проявляется во всяком виде спорта. Способность сохранять равновесие. Уровень мастерства в гимнастике в высокой степени мере зависит от функционирования вестибулярного анализатора.

Наравне с двигательными и зрительными анализаторами он позволяет произвести ориентировку в пространстве, а также воздействует на уровень двигательной координации и качество равновесия.



### 1.3 Особенности развития гибкости у детей

Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их начинают систематически и целенаправленно применять в младшем школьном возрасте. В этот период мышцы сохраняют достаточно большую эластичность, а суставно-связочный аппарат уже в состоянии выдерживать определенные нагрузки, возникающие при выполнении упражнений на растягивание (в начале нагрузки должны быть небольшими) – упражнения на растягивание следует применять в малых дозах, но достаточно часто, чтобы можно было использовать эффект последействия этих упражнений. На начальном этапе развития гибкости упражнения на растягивание не должны вызывать у занимающихся болезненные ощущения.

По мнению А.М. Шлемина в младшем школьном возрасте особая осторожность необходима при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 7 – 11 лет еще очень нежны и легко травмируются. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата наиболее легко в этот период переносят нагрузки, связанные с применением растягивающих сил, тазобедренные и голеностопные суставы. Поэтому, в начале надо развивать подвижность именно этих суставов. Объем и интенсивность упражнений на гибкость должна повышаться постепенно [35].

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным, плавным и равномерным развитием организма. Мальчики и девочки растут примерно одинаково. Продолжается формирование костной ткани и скелета в целом. Однако, несмотря на замедление темпов роста, на плавность изменений структур и функций, рост тела в длину у девочек до 11 лет и у мальчиков до 12 лет протекает интенсивнее, чем увеличение массы. Ежегодно увеличение массы тела составляет в среднем 3-4 кг,

длина увеличивается на 4-5 см, а окружность (обхват) грудной клетки - на 1,5-2 см. Изменяются пропорции тела: заметно удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела) и индекс Эрисмана (разность между обхватом грудной клетки и половиной длины тела), т.е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается.

В 7 лет масса тела мальчика больше массы тела девочки лишь на 0,2 кг, в 10 лет - меньше на 0,4 кг; в 7 лет рост превышает рост девочки всего на 1 см, в 11 лет - меньше на 0,6 см.. Сила же мышц кисти у девочек в 7-8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а обхват грудной клетки у девочек меньше на 1,2 см, жизненная емкость легких - на 100 - 200 см<sup>3</sup> по сравнению с мальчиками того же возраста. Поэтому нагрузки в циклических и силовых упражнениях у девочек должны быть несколько уменьшены.

Продолжается окостенение скелета, которое происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12-13 годам, - запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет. С 10 до 12 лет формирование этих костей у девочек и мальчиков идет равномерно. К началу полового созревания темпы развития пояса нижних конечностей у девочек увеличиваются. Сращение трех частей безымянной кости, окостенение ключицы, костей плеча и предплечья, фаланг пальцев ног, костей плюсны и предплюсны происходит много позже и заканчивается иногда уже у взрослых.

Одной из важных задач физического воспитания должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки. При этом следует помнить, что нарастание силы мышечной системы из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей,

опережает развитие мышц-разгибателей. Необходимо подбирать упражнения, специально направленные на укрепление мышц-разгибателей. К 12 годам в основном заканчивается развитие и созревание периферического иннервационного аппарата мышц. Значительно нарастает сухожильный компонент мышц, что улучшает прикрепление мышц к костям и, вследствие расширения площади их фиксации, повышает коэффициент полезного действия.

До 10 – 11 лет нужно воздерживаться от выполнения наклонов вперед и назад с максимальной амплитудой.

На начальном этапе развития гибкости не стоит применять большое количество пассивных упражнений.

Активная и пассивная гибкость в этом возрасте развиваются параллельно. Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости на 19 – 20%, а пассивной на 10 – 11%. Использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости на 13%, а пассивной на 20%.

По мнению А.П. Матвеева, у детей младшего школьного возраста наиболее эффективно комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной и пассивной гибкости составляют по 40% времени, отводимого на уроке, а на выполнение статических упражнений – 20% [17].

Уровень развития гибкости должен несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая нужна для овладения техникой изучаемого двигательного действия – это запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости следует поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Поэтому с младшими школьниками упражнения на развитие гибкости надо включать постоянно и в большом объеме.

Установлено, что естественный регресс подвижный во всех суставах наступает в 10 – 11 лет. Этому естественному регрессу гибкости можно

противодействовать тем эффективнее, чем меньше возраст учащихся. Специальными исследованиями показано, что у школьников младшего возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно лучше, чем у подростков 13 – 14 лет. Принято считать, что данный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста амплитуды движений во всех главных суставах.

У гимнасток младшего школьного возраста имеются все условия к развитию гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата – высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба – способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет. У девочек 11-13 лет активная гибкость достигает максимальных величин.

На начальном этапе развития гибкости не стоит применять большое количество пассивных упражнений. Активная и пассивная гибкость в этом возрасте развиваются параллельно. Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости на 19-0%, а пассивной на 10-11%. Использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости на 13%, а пассивной на 20%. У гимнасток младшего школьного возраста наиболее эффективно комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной и пассивной гибкости составляют по 40% времени, отводимого на занятие, а на выполнение статических упражнений – 20%.

Достигнутый уровень гибкости следует поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Поэтому на занятиях с гимнастками начального этапа подготовки упражнения на развитие гибкости надо включать систематически и в большом объеме. Эти упражнения целесообразно включать в домашние задания и рекомендовать их выполнение во время утренней гимнастики и т.д.

В отличие от других физических качеств, которые со временем могут улучшаться, превосходя первоначальные показатели в несколько раз (например, показатели абсолютной силы) гибкость начинает ухудшаться уже с первых лет жизни. Причина в постепенном окостенении хрящевых тканей, упрочении связочного аппарата и уменьшении эластичности связок.

Без интенсивной разминки нельзя начинать выполнения упражнений на растягивание. Комплексы на развитие гибкости можно применять как в начале тренировочного занятия, так и в середине. Перед этим необходимо обязательно разогреть мышцы, для того чтобы не допустить травмы.

Положительный эффект в развитии гибкости, дает метод домашних заданий. Дома, дети выполняют упражнения, направленные на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, подколенных связок. Постоянное выполнение упражнений на гибкость позволяет быстро получить ожидаемый результат.

Для определения уровня гибкости используют такие тесты как:

«Складка». Стоя на скамье, ноги вместе, гимнастка должна наклониться вперед как можно ниже и задержаться на 2 секунды, при этом колени должны быть прямыми. «Складка» позволяет оценить развитие подколенных связок.

«Шпагат». Гимнастки 5-6 лет выполняют шпагат на полу. Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.

«Наклон назад». Оценивается расстояние между головой и попой гимнастки в сантиметрах. «Наклон назад» позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.

«Выкрут» в плечевых суставах со скакалкой (выполняется два раза). Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах. «Выкрут» позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

Эти тесты довольно просты, но дают возможность определить уровень гибкости. Не стоит торопиться при разучивании новых упражнений на гибкость. Количество новых упражнений на уроке должно быть небольшим.

Гимнасткам очень нравится, когда упражнения имеют интересное название, которое легко воспринимается на слух и запоминается например: «коробочка», «лягушка», «корзинка» и т.д. Юным гимнасткам следует давать упражнения с исходным положением, «руки на пояс» для придания корпусу дополнительной жёсткости.

Использование музыкального сопровождения во время занятий эффективно влияет на учебно- тренировочный процесс. Оно позволяет снять психическое и эмоциональное напряжение. Так же способствует более быстрому закреплению изучаемых упражнений. Основными средствами развития гибкости в возрасте 7 – 9 лет являются упражнения на растягивание динамического и статического характера. Нагрузка в данных упражнениях должна плавно увеличиваться в течение учебного года за счёт увеличения количества упражнений и числа повторений от занятия к занятию.

Выделяются сложные упражнения, изучение которых, требует индивидуального метода организации работы. Тренер на протяжении многих занятий объясняет, держит, исправляет ошибки в технике выполнения и страхует ребёнка. К таким упражнениям относятся наклоны назад из разных исходных положений, стойки, перевороты. Важно уделить внимание изучению правильного положения ног при развитии гибкости в тазобедренных суставах.

Таким образом, одной из важных задач физического воспитания должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки. При этом следует помнить, что нарастание силы мышечной системы из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести

конечностей, опережает развитие мышц-разгибателей. Необходимо подбирать упражнения, специально направленные на укрепление мышц-разгибателей.

### **Выводы по первой главе**

1. Формирование ровной осанки и выработка особого гимнастического стиля выполнения упражнений. Многообразие общей физической подготовки, а также начальное формирование двигательных качеств, которые имеют существенное значение в художественной гимнастике (такие качества, как ловкость, гибкость, сила, быстрота и др.) Обучение началам обращения упражнений с предметами и без. Формирование узко-специфических качеств: пластичности, музыкальности, выразительности.

2. Развитие интереса к спортивным занятиям, в том числе такому виду, как художественная гимнастика, воспитание у занимающихся самодисциплины, старательности и самостоятельности. Привитие интереса к участию в показательных выступлениях и различных соревнованиях.

3. Особенности гимнастики: гимнастика предусматривает постоянное перемещение спортсменки по площадке, которое при этом включает элементы танца и балета, наличие музыкального сопровождения, влияние на художественно-эстетическое воспитание, развитостью двигательной памяти и формированием устойчивого внимания у юных занимающихся.

4. Также мы дали характеристику проявления гибкости в художественной гимнастике и описали ее значение в общей структуре двигательных способностей для юных спортсменов. Самым первым и основным качеством, которым должен обладать спортсмен в художественной гимнастике – это гибкость.

Гибкость – представляет собой способность выполнять движения с большой амплитудой. Это качество является основополагающим, так как на основе него можно вырабатывать у спортсмена выразительность

движения, пластичность и также формировать технику. Без высокой подвижности суставов движения спортсменов будут ограничены, и выглядеть очень скованно, не будет так необходимой пластичности движений.

Различают активную и пассивную гибкость. Под активной гибкостью понимается предельно возможная подвижность в суставе, проявляемую спортсменом без посторонней помощи, при этом только используя силу собственных мышц. Пассивная гибкость характеризуется наивысшей амплитудой, достигаемой за счет внешних сил, которые создаются партнером, снарядом или отягощением.

В качестве средств формирования гибкости на занятиях по художественной гимнастике применяют упражнения на растягивание, которые должны быть выполнены с наибольшей возможной амплитудой.

5. Наряду с развитием гибкости, важное значение уделяется также и координационным способностям.

Координационные способности включают в себя ориентацию в пространстве, а также точность воссоздания движения по пространственным, силовым и временным параметрам. Координационные способности разделяются на общие, специальные и специфические виды.

К важнейшим специфическим проявляющимся координационным способностям в предметно- практической и спортивной деятельности человека. Способность к ориентированию в пространстве. Под этой способностью подразумевается умение точно устанавливать и своевременно менять положение своего тела и выполнять движение в необходимом направлении. Эту способность человек выражает в сопутствующих условиях какой- либо деятельности ( на гимнастической площадке, на площадке для игры в волейбол, теннис, баскетбол и др.).

Из этого следует, что способность ориентироваться в пространстве характерно проявляется во всяком виде спорта. Способность сохранять равновесие. Уровень мастерства в гимнастике в высокой степени мере зависит от функционирования вестибулярного анализатора.



Наравне с двигательными и зрительными анализаторами он позволяет произвести ориентировку в пространстве, а также воздействует на уровень двигательной координации и качество равновесия.

## ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ

### 2.1 Организация и выявление уровня гибкости у детей

Исследование было организовано на базе спортивной школы по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинск, в период с октября 2020 года по апрель 2021 года, в три этапа.

Первый этап проводился с октября 2020 года по ноябрь 2020 года и заключался в анализе состояния проблемы по данной теме и выдвижения гипотезы исследования, в отборе тестов для определения уровня развития гибкости у девочек 7-8 лет.

Второй этап исследования проводился с декабря 2020 года по март 2021 года. В декабре 2020 года проводилось первичное тестирование девочек 7-8 лет, для определения уровня развития гибкости. Затем осуществлялся педагогический эксперимент с использованием комплекса специальных упражнений для развития гибкости у девочек 7-8 лет. После четырех месяцев занятий по разработанной нами методике, проводилось контрольное тестирование гибкости (март 2021 года).

На третьем этапе (апрель 2021 год) были подведены результаты исследования.

В педагогическом эксперименте принимало участие 2 группы: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из десяти девочек в возрасте 7-8 лет (2013 и 2014 года рождения). Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Цель практического этапа работы заключалась в выявлении эффективности применения комплекса физических упражнений для развития гибкости у девочек 7-8 лет.

Для достижения цели, мы определили ряд задач:

1. Выявить исходные показатели гибкости у девочек 7-8 лет.

2. Разработать комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости у юных гимнасток 7-8 лет.

3. Выявить эффективность применения комплекса специальных упражнений для развития гибкости у юных спортсменок.

Для решения вышеизложенных задач, мы использовали методику диагностики уровня развития гибкости у юных спортсменок.

Для определения актуального уровня развития гибкости юных спортсменок нами использовались следующие тесты:

Тест 1. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.

Наклон производится на устойчивой гимнастической скамейке. Выполняется наклон вперед - вниз, стараясь дотянуться руками до пола. Результат измеряется по расстоянию от плоскости скамейки до конца третьего пальца руки. Учитывается зафиксированный результат в сантиметрах.

Тест 2. Разгибание в коленных суставах.

Выполняется упор сидя сзади. Необходимо максимально выпрямить колени, стопы согнуть (взять на себя). Держать 3 секунды. Измеряется расстояние от пола до пяток в сантиметрах.

Тест 3. Перевод палки.

Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Измеряется расстояние в сантиметрах между кистями рук при выкруте палки прямыми руками.

Тест 4. Прогибание назад в упоре лежа на бедрах.

Девочка, лежа на животе прогибается назад в упоре на руки. Максимально приблизить затылок к ягодицам. Удерживать 3 секунды. Оценивается расстояние от головы до пола. Измеряется в сантиметрах (см).

Тест 5. Мост.

Исходное положение: стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый выполняет мост с максимальным прогибанием. Измеряется расстояние от

пяток до конца третьего пальца рук. Измеряется в сантиметрах.

#### Тест 6. Поперечный шпагат

Выполняется поперечный шпагат. Измеряется расстояние в сантиметрах от пола до симфиза.

Для выявления исходного уровня развития гибкости у девочек 7-8 лет проведено контрольное тестирование. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Тестирование уровня гибкости в контрольной группе до начала педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты					
	Тест 1 Наклон вперед ( см)	Тест 2 Разгибание коленных суставов места ( см)	Тест 3 Перевод палки ( см)	Тест 4 Прогибание назад ( см)	Тест 5 Мост ( см)	Тест 6 Поперечны й шпагат ( см)
1	14,5	3,5	38	22	13	14
2	17	7	18	9	8	16
3	13,5	4	29	13	14	17,5
4	13,5	2	32	18	11	5
5	13	2,5	25	19	13	13,5
6.	14	5	33	20	19	18
7	15	4,5	29	24	10	16
8	18	3	25	13	13	14
9	16,5	5	19	15	13	15,5
10	14,5	3	22	13	14	12
Средний показатель	14,95	3,95	27	16,6	12,8	14,15

Таблица 2 – Тестирование уровня гибкости в экспериментальной группе до начала педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты					
	Тест 1 Наклон вперед ( см)	Тест 2 Разгибание коленных суставов места ( см)	Тест 3 Перевод палки ( см)	Тест 4 Прогибание назад ( см)	Тест 5 Мост ( см)	Тест 6 Поперечны й шпагат ( см)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
1	12,5	6	25	15	11	12
2	14	3,5	20	14	10	10
3	11,5	4,5	28	12	15	14,5
4	15,5	5	32	22	13	16
5	13,5	5	28	17	13	13,5
6	15	2	46	22	21	20
7	14,5	3	35	25	12	16

### *Продолжение таблицы 2*

8	16	1,5	25	14	10	14
9	16	3,5	18	11	13	15
10	19,5	3	15	15	15	17
Средний показатель	14,8	3,7	27,2	16,7	13,3	14,8

В тестировании гибкости девочки как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты.

Так, среднее значение по тесту 1 в контрольной группе составляет 14,95 см, а в экспериментальной - 14,8 см. В тесте 2 среднее значение в контрольной группе - 3,95 см, в экспериментальной - 3,7 см. В тесте 3 среднее значение в контрольной группе - 27 см, в экспериментальной - 27,2 см. В тесте 4 среднее значение в контрольной группе - 16,6 см, в экспериментальной - 16,7 см. В тесте 5 среднее значение в контрольной группе - 12,8 см, в экспериментальной - 13,3 см. В тесте 6 среднее значение в контрольной группе - 14,15 см, в экспериментальной - 14,8 см.

### 2.2 Содержание методической работы по развитию гибкости

Основными средствами для развития гибкости являются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Так же их называют упражнения на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические [7].

Активные движения с полной амплитудой (взмахи руками, махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под тяжестью своего тела; с помощью партнера; выполняемые с помощью резинового эспандера; пассивные движения с использованием собственной силы (подтягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, выполняются при сохранении неподвижного положения с определенной амплитудой в течение заданного времени (6-9 сек.). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности суставов рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использование пружинящих самозахватов, покачиваний, маховых движений с большой амплитудой [5].

Основные правила применения упражнений в растягивании:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенно увеличивается амплитуда движений и степень применения силы помощника.

При выполнении активных движений величина их амплитуды существенно зависит от силовых возможностей человека. Чем больше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, тем в большей степени амплитуда активных движений зависит от силы мышц. При значительной разнице увеличение мышечной силы приводит и к увеличению активной подвижности, если же разница не велика, рост силы к увеличению подвижности не приводит и даже отрицательно сказывается на уровне подвижности.

Следовательно, добиться увеличения активной подвижности в каком-либо движении можно двумя способами:

- за счет увеличения пассивной подвижности;
- за счет увеличения максимальной силы.

Для развития активной подвижности используются упражнения с внешним сопротивлением:

- вес предметов;

- противодействие партнера;
- сопротивление упругих предметов;
- статические (изометрические) силовые упражнения, выполняемые в виде максимальных напряжений, длительностью 3-4 секунды [39].

К упражнениям, способствующим развитию пассивной подвижности, относятся:

- пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;
- пассивные движения, выполняемые с отягощением;
- пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой);
- пассивные движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используется вес собственного тела);
- активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами.

Все указанные упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают эластичность [4].

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно, с партнёром, с различными отягощениями, с простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения

общей гибкости без учета специфики двигательной деятельности.

При совершенствовании специальной гибкости применяют комплексы специально-подготовительных упражнений, тщательно подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной или спортивной деятельности [13].

Посредством целенаправленного выполнения специальных комплексов упражнений можно достичь большей гибкости, чем требуется в процессе профессиональных или спортивных действий. Этим создается определенный «запас гибкости». Если такого запаса нет, и имеющийся уровень подвижности в суставах используется «до предела», то трудно достигнуть максимальной точности, силы, скорости и быстроты выполнения движений, их «легкости». Выполняемые упражнения носят активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняются в динамическом, статическом или смешанном статодинамическом режиме. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением.

К таким упражнениям относятся прежде всего различные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах. Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции, и помогают кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений. Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость.

Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. При этом не следует выполнять быстрых движений из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепощение» растягиваемых мышц. Пассивная



гибкость развивается в 1,5-2 раза быстрее, чем активная.

Если стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять систематически, даже ежедневно [9].

Для поддержания гибкости на уже достигнутом уровне можно сократить количество занятий до 2-3 в неделю. При этом возможно и сокращение объемов выполнения упражнений на растягивание в каждом тренировочном занятии. Обычно в течение дня на выполнение растягиваний затрачивается в сумме от 15 до 60 минут. Упражнения на гибкость нужно выполнять во всех частях урока. В подготовительной части занятий их применяют в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений.

В основной части такие упражнения следует выполнять сериями, чередуя с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых упражнений. Если же развитие гибкости является одной из основных задач урока, то целесообразно упражнения на растягивания объединить во второй половине основной части занятия, выделив их отдельным «комплексом» нагрузки [17].

Экспериментальная группа занималась дополнительно, по разработанному нами комплексу специальных упражнений, направленных на развитие гибкости.

На основе анализа специальной литературы, были разработаны два комплекса упражнений, которые не менялись в течение четырех месяцев. Первый комплекс специальных упражнений выполнялся в конце подготовительной части тренировки, второй комплекс выполнялся в начале основной части.

Над каждым комплексом девочки работали 20-25 минут. При смене упражнения применялись упражнения на расслабление, встряхивание конечностей, упражнение на дыхание.

В конце подготовительной части использовался комплекс

упражнений № 1.

### Комплекс упражнений № 1.

1 И.п. - стойка на первой рейке гимнастической стенки, руки хватом на уровне талии - подъем на полупальцы. Выполнять 16 раз, 2 подхода. упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой.

2. Из седа ноги врозь с наклоном вперед. Поднимание ног поочередно и одновременно с помощью партнера

правой - удержание 8 счетов, 2 подхода;

левой - удержание 8 счетов, 2 подхода, партнер должен спрашивать о состоянии натяжения мышцы у выполняемого упражнения.

3. И.п. - стойка спиной к гимнастической стенке, руки согнуты на уровне головы. Наклон вперед с разгибанием рук. Выполнять 8 раз, 4 подхода.

4. И.п. - стойка спиной к гимнастической стенке, руки на рейке выше пояса. Приседания. Выполнить 8 приседаний, 2 подхода.

5. И.п. - стойка лицом к гимнастической стенке, руки на уровне пояса, наклон назад, пружинные движения. Выполнять 8 раз, 4 подхода. стараться выполнить наклон с максимальной амплитудой.

6. Шпагаты: на правую, левую ноги, поперечный с гимнастических скамеек. Выполняется по 3 минуты на каждый шпагат.

7. Стойка боком к гимнастической стенке. Махи. Выполнять по 16 раз, 2 подхода:

правая нога вперед;

левая нога вперед;

правая нога в сторону;

левая нога в сторону;

8. И.п. - стойка на коленях, стопы врозь. Сед на пол. Удержание 8 счетов 2 подхода.

9. Из упора сидя противоположной рукой поднять максимально

выворотную ногу. Правую и левую. Выполнять 8 раз, 2 подхода.

10. И.п. - лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Партнер держит за стопы ног - разведение голени наружу. Выполнять 8 раз, 4 подхода.

После выполнения программы спортивной школы «Гармония», девочки занимались по специально разработанному комплексу упражнений №2.

#### Комплекс упражнений № 2.

1. Из упора сидя наклоны вперед, стопы на себя. Упражнение выполняется 8 раз, 4 подхода.

2. И.п. - стойка спиной к гимнастической стенке, ноги на ширине плеч в наклоне назад (мост), хват руками за нижнюю рейку, пружинные увеличения прогиба. Выполнять 8 раз, 4 подхода.

3. Лежа на животе - прогибание назад в упоре на руки. Удержание 8 счетов, выполнить 4 подхода.

4. И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Отведение рук назад с помощью партнера. Выполнить удержание на 8 счетов, 4 подхода.

5. Из упора сидя развести стопы в стороны и выполнить наклон туловища вперед с помощью партнера. Выполнять 8 раз, 4 подхода.

6. Волны вперед и назад. Выполнять по 8 раз, 2 подхода. Волны с хорошей амплитудой, с активным прогибанием.

7. И.п. - основная стойка, скакалка внизу в руках, выкруты спереди – назад и обратно. Выполнять 10 раз, 2 подхода. При выполнении упражнения локти не сгибаются. Выкрут спереди назад и обратно считается за один раз.

8. Из седа на пятках перекачивание на тыльную часть стопы по направлению к пальцам с подниманием коленей и обратно. Выполнять на 4 счета, 16 подходов.

9. Лежа на животе - прогибание назад, руки вверх с помощью партнера. Выполнять на 8 счетов 4 подхода.

10. Стойка спиной к гимнастической стенке, правая нога вперед-

вверх, стопой зацепиться за рейку. Выполнять по 16 раз, 2 подхода:

правая нога вперед; левая нога вперед; правая нога в сторону; левая нога в сторону.

### 2.3 Динамика развития гибкости юных гимнасток

После четырех месяцев занятий по специально разработанным комплексам, было проведено повторное тестирование гибкости. Результаты тестирования представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 – Тестирование уровня гибкости в контрольной группе после окончания эксперимента

№ п/п	Тесты					
	Тест 1 Наклон вперед ( см)	Тест 2 Разгибание коленных суставов места ( см)	Тест 3 Перевод палки ( см)	Тест 4 Прогибание назад ( см)	Тест 5 Мост ( см)	Тест 6 Поперечн ый шпагат ( см)
1	15	4,5	38	21	12	13
2	17	7	17	10	8	10
3	13,5	4,5	29	12	11	15
4	13	3	30	18	10	5
5	13,5	3	25	17	13	13
6	14	4,5	32	20	18	17,5
7	15,5	5	25	24	12	15,5
8	19	3,5	24	10	13	14,5
9	16	5	19	15	12	15,5
10	15	3,5	22	12	13	11
Средний показатель	15,15	4,05	26,1	15,9	12,2	13

В контрольной группе изменение показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 1,3%, в тесте 2 - на 2,5%, в тесте 3 - на 3,4%, в тесте 4 - на 4,2, в тесте 5 - 4,7%, в тесте 6 - на 8,2%.

Таблица 4 – Тестирование уровня гибкости в экспериментальной группе после окончания эксперимента

№ п/п	Тесты					
	Тест 1 Наклон вперед ( см)	Тест 2 Разгибание коленных суставов места ( см)	Тест 3 Перевод палки ( см)	Тест 4 Прогибание назад ( см)	Тест 5 Мост ( см)	Тест 6 Поперечн ый шпагат ( см)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
1	13	6	24	13	10	11,5
2	15	3,5	16	13	8	8

Продолжение таблицы 4

3	12,5	4,5	27	9	14	13
4	15	5	32	21	12	15,5
5	14	5,5	27	16	9	13
6	15,5	2,5	38	20	19	17
7	14,5	3,5	35	25	12	14,5
8	16,5	1,5	23	13	10	14
9	16	3,5	18	12	11	13
10	19,5	4,5	16	15	14	16,5
Средний показатель	15,15	4	25,6	15,7	11,9	13,6

В экспериментальной группе изменения показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 4,6%, в тесте 2 - на 7,5%, в тесте 3 - на 5,9%, в тесте 4 - на 6%, в тесте 5 - 10,5%, в тесте 6 – 8,2%.

После окончания эксперимента средние показатели уровня развития гибкости девочек в экспериментальной группе увеличились больше, чем средние показатели гибкости контрольной группы.

В тесте 1 (наклон вперед, с гимнастической скамейки) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе составляло 14,95 см, на конец эксперимента 15,15 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 1,3%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 14,8 см, на конец эксперимента 15,5 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,6%.

Результаты изменений в тесте 1 в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 1.

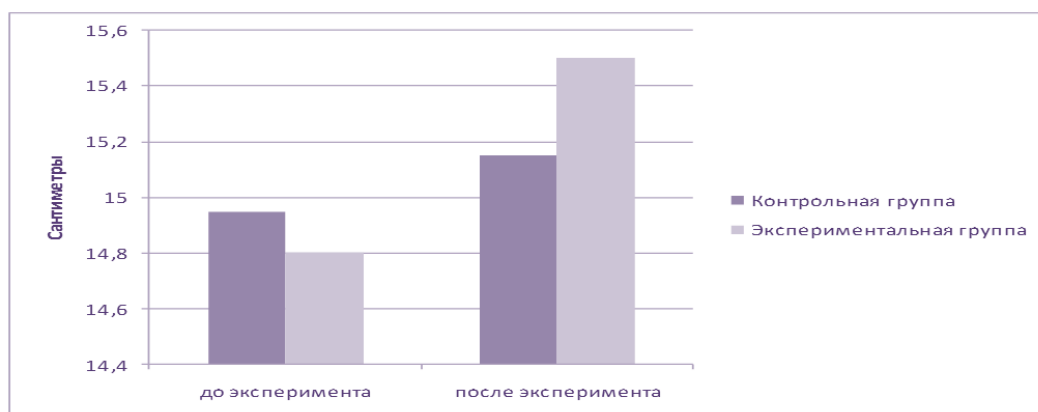


Рисунок 1 – Динамика развития показателей наклона вперед, с

### гимнастической скамейки (см)

В тесте 2 (разгибание в коленных суставах) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 3,95 см, на конец эксперимента 4,05 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 2,5%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 3,7 см, на конец эксперимента 4 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 7,5%.

Результаты изменений в тесте 2 в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 2.

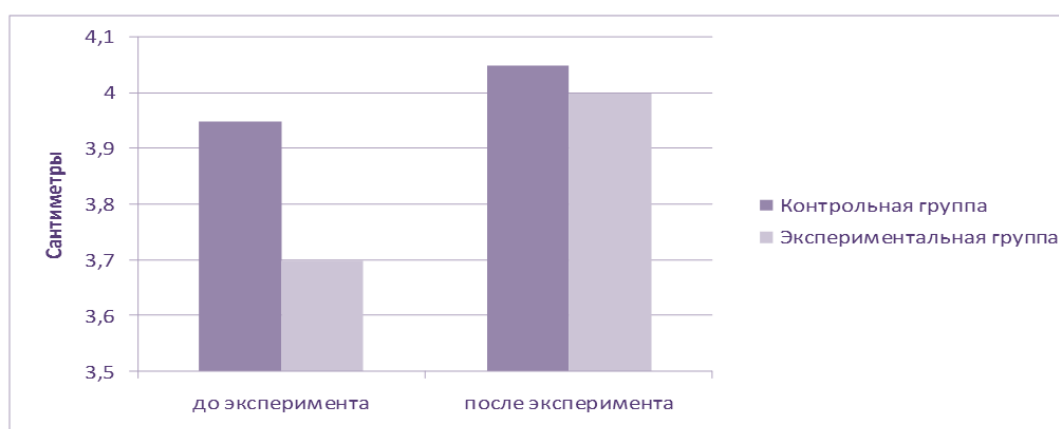


Рисунок 2 – Динамика развития показателей разгибания в коленных суставах (см)

В тесте 3 (перевод палки) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 27 см, на конец эксперимента 26,1 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 3,4%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 27,2 см, на конец эксперимента 25,6 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 5,9%.

Результаты изменений в тесте 3 в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 3.

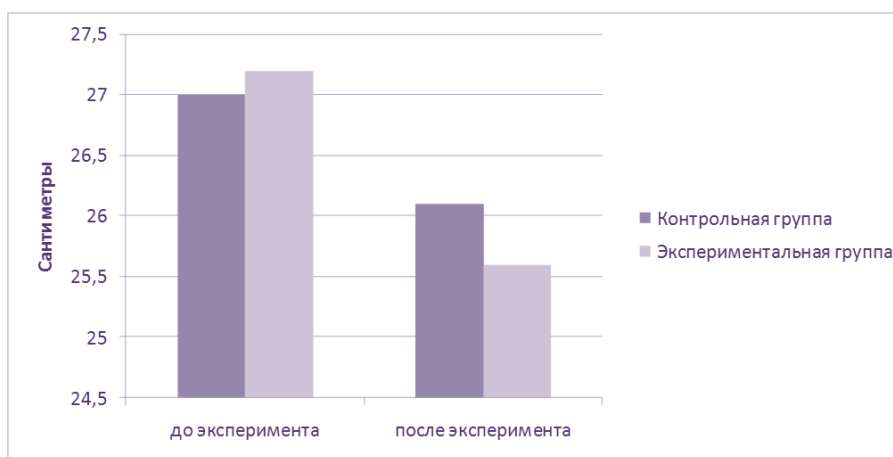


Рисунок 3 – Динамика развития показателей перевода палки (см)

В тесте 4 (прогибание назад в упоре лежа) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 16,6 см, на конец эксперимента 15,9 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,2%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 16,7 см, на конец эксперимента 15,7 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 6%.

Результаты изменений в тесте 4 в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 4.

В тесте 5 (мост) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 12,8 см, на конец эксперимента 12,2 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 4,7%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 13,3 см, на конец эксперимента 11,9 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 10,5%.

Результаты изменений в тесте 5 в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 5.

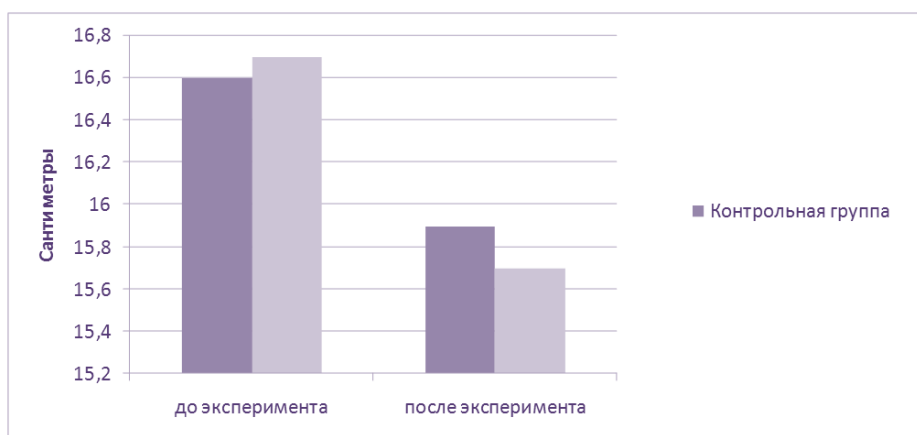


Рисунок 4 – Динамика развития показателей прогибания назад в упоре лежа (см)

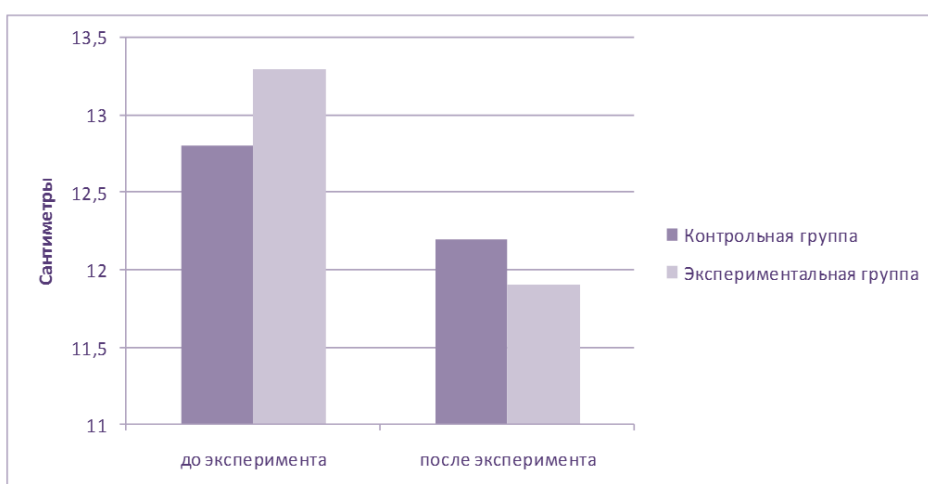


Рисунок 5 – Динамика развития показателей моста (см)

В тесте 6 (поперечный шпагат) на начало эксперимента среднее значение в контрольной группе равно 14,5 см, на конец эксперимента 13 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,2%. В экспериментальной группе на начало эксперимента среднее значение составило 14,8 см, на конец эксперимента 13,6 см. В процентном соотношении показатель улучшился на 8,2%.

Результаты изменений в тесте 6 в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 6.

Анализ результатов контрольных испытаний показал, что улучшены результаты в обеих группах (контрольной и экспериментальной).



Значительно лучшие результаты были показаны девочками из экспериментальной группы - показатели улучшили все занимающиеся.

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу, о том, что за счет использования комплекса специальных упражнений, повысится уровень развития гибкости у девочек 7-8 лет.



Рисунок 6 – Динамика развития показателей поперечного шпагата (см)

Таким образом, анализ результатов показал, что были улучшены показатели в обеих группах, но более высокие результаты были показаны занимающимися из экспериментальной группы.

Тем самым, мы можем сделать вывод, что предложенная нами методика, направленная на развитие гибкости у девочек 7-8 лет эффективна.

## **Выводы по второй главе**

1. Практическое исследование было организовано на базе спортивной школы по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинск. Нами были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. В каждую вошли по 10 девочек, 7-8 лет.

При помощи тестов определили уровень гибкости у занимающихся экспериментальной и контрольной групп. Так среднее значение по тесту 1 в контрольной группе - 14,95 см, а в экспериментальной - 14,8 см. В тесте 2 среднее значение в контрольной группе - 3,95 см, в экспериментальной - 3,7 см. В тесте 3 среднее значение в контрольной группе - 27 см, в экспериментальной - 27,2 см. В тесте 4 среднее значение в контрольной группе - 16,6 см, в экспериментальной - 16,7 см. В тесте 5 среднее значение в контрольной группе - 12,8 см, в экспериментальной - 13,3 см. В тесте 6 среднее значение в контрольной группе - 14,15 см, в экспериментальной - 14,8 см.

2. Изучив показатели гибкости до начала эксперимента можно сделать выводы, что в тестировании гибкости девочки как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты.

3. Также нами были разработаны 2 комплекса специальных упражнений, направленных на развитие гибкости у девочек занимающимися экспериментальной группы, они выполнялись в конце подготовительной части, и начале основной части занятия. В течении четырех месяцев комплекс не менялся. Занимающиеся контрольной группы занимались по стандартной программе спортивной школы по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинск.

После прохождения занятий, предусмотренной экспериментом, мы сравнили результаты, показанные девочками в экспериментальной и контрольной группах, на начальном этапе диагностики с результатами показателей, выявленными при итоговой диагностике. Анализ результатов

показал, что были улучшены показатели в обеих группах, но более высокие результаты были показаны занимающимися из экспериментальной группы.

Таким образом, мы доказали, что предложенная нами методика, направленная на развитие гибкости у девочек 7-8 лет эффективна.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав научную и учебно-методическую литературу, по вопросам теории и методики, педагогики, физиологии, мы выявили, что наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст 7-8 лет. Были проведены исходные тестирования для определения показателей гибкости у девочек 7-8 лет. Для развития гибкости мы использовали 2 комплекса специально разработанных направленных на развитие гибкости. Каждый комплекс неизменно использовался в течение четырех месяцев три раза в неделю.

В процессе исследования были выявлены особенности развития гибкости на занятиях гимнастикой у девочек 7-8 лет. Данный возраст является сенситивным для развития гибкости, суставы наиболее подвижны, кости не до конца окостеневшие, мышцы эластичные. Все это позволяет на занятиях художественной гимнастикой выполнять сложные специальные упражнения для увеличения подвижности в суставах, увеличения эластичности мышц. Для этого используются большей частью статические упражнения, также применяются эластичные резины, различные утяжеления, специальные тренажеры, упражнения могут выполняться при помощи партнера.

Также используется повторный метод, с выполнением большего количества серий. Подвижность суставов связочного аппарата определяет скорость движений и технику исполнения. Естественный прирост подвижности суставов имеет наиболее высокие темпы от семи до десяти лет.

При целенаправленной тренировке она может быть доведена до своего максимального предела. У детей данного возраста наиболее меньший болевой порог, и переносить нагрузки им намного проще, чем детям более старшего возраста. В этом и заключается особенность развития гибкости.

Таким образом, этот комплекс, может быть использован в работе секций на занятиях по художественной гимнастике для развития гибкости.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андоне, А.Е. К вопросу развития и совершенствования гибкости [Текст] / А.Е. Андоне, Н.И. Заярная // Материалы секционных заседаний 56-й Студенческой научно-практической конференции ТОГУ в 2 т. – Т. 1. – 2016. – С. 427 – 429.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] – / В.А. Бароненко // Здоровье и физическая культура студента. Изд. 2-е, перераб. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика [Текст] / И. С. Барчуков - М.: Академия, 2009. – 126 с.
4. Баршай, В.М. Гимнастика [Текст]: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2016. – 312 с.
5. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома [Текст] / В. М. Баршай – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2001. – 256 с.
6. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
7. Быков, В. С. - Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие /В.С. Быков. – Челябинск: УралГАФК, 1998.-74с.
8. Васильева, Н.Н. Возрастная динамика фузионных резервов у мальчиков и девочек в период от 5 до 16 лет [Текст] / Н.Н. Васильева М. Физкультура и спорт: – 2010. - № 1 (65).
9. Верхорубова, О.В. Формирование культуры здоровья у младших школьников в процессе физического воспитания [Текст] / О.В. Верхорубова // Начальная школа плюс До и После. - 2011. - № 4. – С. 14 – 16.
- 10.Верхошанский, А.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / А. В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 345 с.

11. Винер, И. А. Теория и методика художественной гимнастики [Текст] / И. А. Винер, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – СПб., 2014. – 120 с.
12. Власова, О.П. Истоки художественной гимнастики: Учебно-методическое пособие [Текст] / О.П. Власова, Ю.В. Коричко, Г.Н. Пшеничникова. – Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный соц.-пед. Институт, 2016. – 78 с.
13. Гиренко, Л.А. Характеристика физического развития девочек 7-14 лет [Текст] / Л.А. Гиренко // Вестник Новосибирского государственного пед. университета. – 2009. – № 12. – С. 72 – 78
14. Губа В.П. /Особенности индивидуализации двигательных способностей в подготовке юных спортсменов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - № 2.
15. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А. А. Гужаловский – М., 1988. – 244 с.
16. Дехтярь, В.Д. Состояние и взаимодействие соматотипологического и двигательного развития девочек 7-8 лет [Текст] / В.Д. Дехтярь // Международный журнал медицинской практики. - 2003. - № 5.– С. 11 – 15
17. Дмитриев, В.Н. Художественная гимнастика [Текст] / В. Н. Дмитриев – М.: изд-во Дом МСП, 1998. – 146 с.
18. Докин, В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В. А. Докин – М.: Просвещение, 2002. – 244 с.
19. Дячук, А.М. Начальная подготовка в художественной гимнастике [Текст]/ А. М. Дячук - Киев, 2008.- 22 с.
20. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] / Ю.И. Евсеева – Изд. 7-е, доп. и испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 444 с.

21. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно –методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, -М.: «Академия», 2002 –264 С
22. Жиглова, Т.Ю. Физическая культура [Текст] / Т.Ю. Жиглова – М.: Спорт, 2001. – 345 с.
23. 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. – С. 163 – 165.
24. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена [Текст] / В. М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
25. Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой [Текст]/ Л. А. Карпенко, И. А. Винер. –М., 2010. – 98 с.
26. Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика [Текст] / Л. А. Карпенко – М., 2003. – 32 с.
27. Карпенко, Л.А., Современная художественная гимнастика спортивно-массового направления [Текст] / Л.А. Карпенко, Ю.Р. Нигматулина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 221 – 224.
28. Косарева, Л.Н., 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. – С. 213 – 216.
29. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2003. – 241 с.

30. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний [Текст] : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2018. – 224 с.
31. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В. И. Лях – М., 1998. – 270 с.
32. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст] / А.П. Матвеев. – М. : Владос-Пресс, 2003. – 248с.
33. Матвеев, А.П., Методика физиологического воспитания с основами теории [Текст] / А. П. Матвеев, С.Б. Мельников - М.: Просвещение, 1991. – 234 с.
34. Матвеев, Л.Г. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. Г. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 198 с.
35. Медведева, Е. Н. Теория и методика художественной гимнастики [Текст]/Е. Н. Медведева, И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина. – М., Спорт, 2018.- 16 с.
36. Менхин, А.В. Гибкость и ее особенности в художественной гимнастике [Текст] / А.В. Менхин, Л.А. Новикова, А. Исмаилова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 11 – 15.
37. Менхин, Ю.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В. Менхин, А.В. Менхин– Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
38. Меркулова, Ю. Н. Игра - обязательное методическое условие физического воспитания [Текст] / Ю. Н. Меркулова // Дошкольное воспитание. – 2012. – №1. – С. 12 – 15.
39. Микрюкова, М.Г. Упражнения на гибкость, применяемые в художественной гимнастике как средство подготовки к выполнению норм комплекса ГТО [Текст] / М.Г. Микрюкова, Т.А. Лялина // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сборник научно-методических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с



- международным участием. – 2016. – С. 82 – 84.
40. Назарова А.Г. Игровой стрейчинг [Текст] / А. Г. Назарова – СПб.: ОФТ, 2005. – 314 с.
41. 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. – С. 25 – 27.
42. Сапцына, Е.Ю. Эффективность применения разных методик развития гибкости в художественной гимнастике [Текст] / Е.Ю. Сапцына // актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы V Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов. – 2017. – С. 91 – 93.
43. Семкина, А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом [Текст] / А. А. Семкина. – М., 2004. – 213с.
44. Смирнова, Н.И., 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. – С. 170 – 172.
45. Сотникова, Е.В. Теоретико-методологические подходы сохранения и укрепления здоровья детей средствами художественной гимнастики [Текст] / Е.В. Сотникова // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 7-й Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 208 – 213.
46. Стюарт, М.М. Растягивайся и расслабляйся [Текст] / М. М. Стюарт – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 253 с.
47. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] / Г. С. Таманян: учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Академия

48. Физическая культура. Учебные материалы для студентов заочного отделения. Изд-е 2-е, переработанное [Текст]. – Шуя: изд-во «Весть», 2007 (Составители: Г.Б. Гришин, С.А. Зеленев, Ю.В. Наряднова, Н.Н. Бачурин)
49. Харламов, И.Ф. Педагогика [Текст]: Учеб. / И.Ф. Харламов. – 7-е изд. – Мн.: Университетское, 2002. – 412 с.
50. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480с.
51. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций [Текст] : учеб. пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.

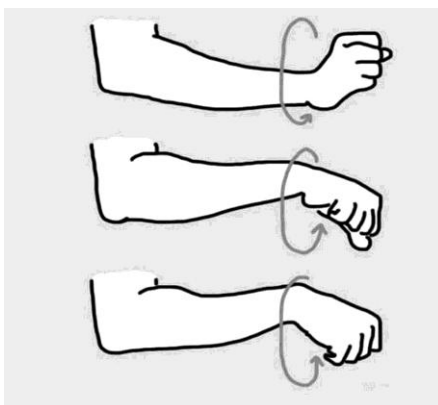
## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Комплекс упражнений на развитие гибкости для гимнасток

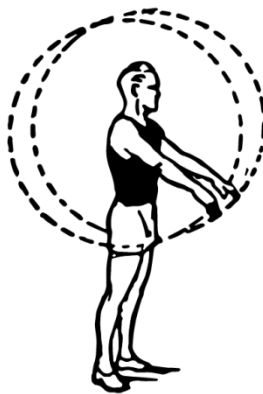
1. Стоя выполняем плавные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.



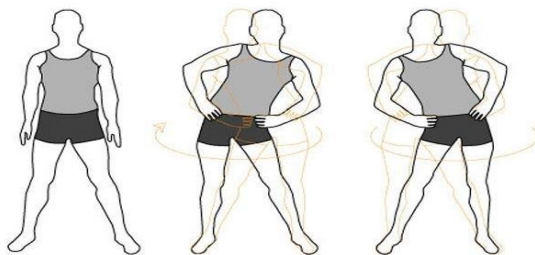
2. Делаем круговые движения кистями вперед и назад.



3. Теперь делаем круговые движения руками на 8 счетов – вперед и назад.



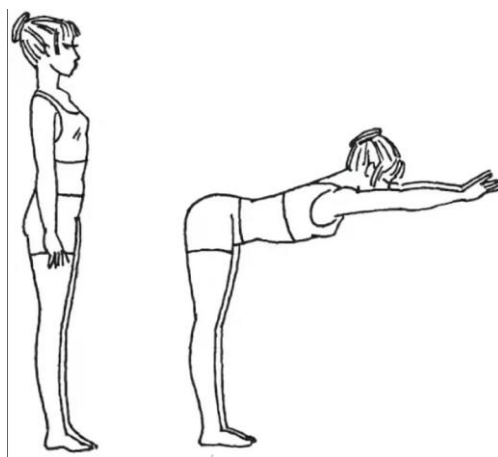
4. Пальцы рук сплетены на затылке, делаем круговые движения тазом вправо, затем влево.



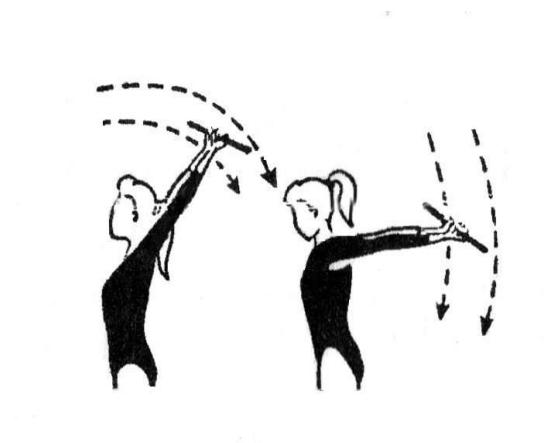
5. Ноги вместе. Возьмитесь за колени и вращайте их в одну и другую сторону.



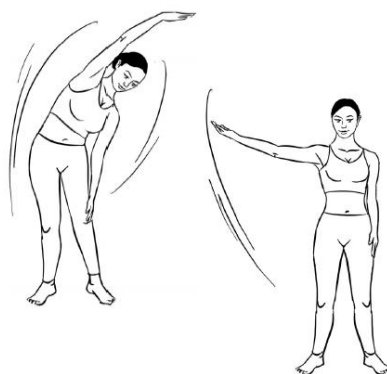
6. Стараясь не перенапрягать связки коленей, делаем наклоны вперед, растягивая мышцы спины и ног.



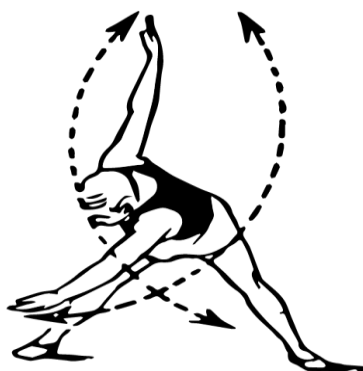
7. Берем в руки гимнастическую палку (можно скакалку или полотенце, главное, чтобы расстояние между руками было шире плеч). Поднимаем руки с палкой вверх и выкручиваем плечевые суставы назад, возвращаемся в исходное положение. Со временем можно уменьшать расстояние между руками.



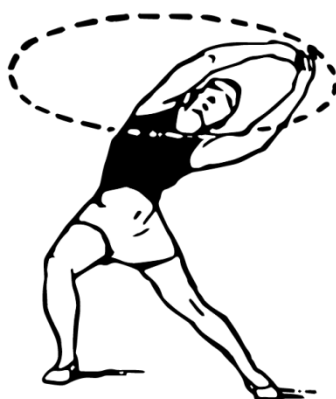
8. Из положения стоя (ноги врозь, руки на талии). Правую руку поднимаем вверх и совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону.



9. Ноги на ширине плеч, стойка – мельница. Наклонившись вперед, выполняем пружинящие движения поочередно то к правой ноге, то к левой. Стараемся при наклонах достать пальцами до пола и ноги не сгибаем.



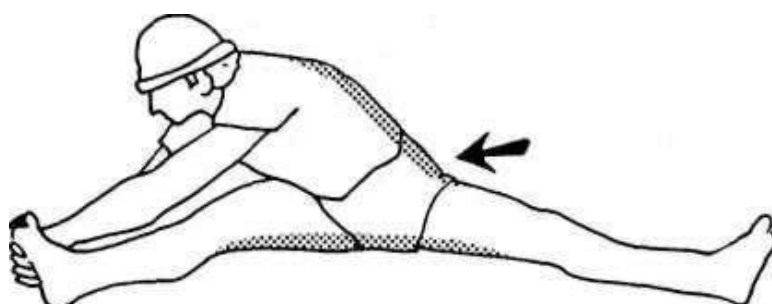
10. Руки на талии, совершаем плавные круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости в обе стороны.



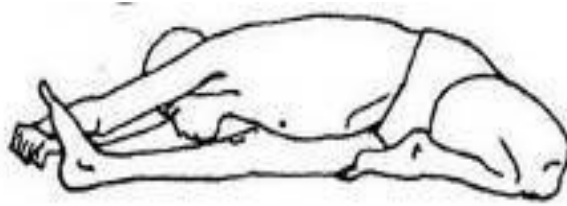
11. Садимся на пол и с усилием дотягиваемся до стоп, ложась грудью на бедра.



12. Сидя на полу, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди.



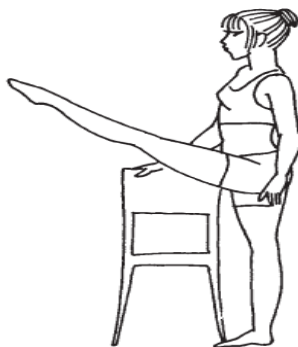
13. Садимся на пол, одну ногу оставив прямой, другую согнув и прижав стопу к бедру прямой ноги. Теперь наклоняемся вперед, дотягиваясь до стопы ровной ноги.



14. Сидим на полу, держа одну ногу прямой, а вторую согнув в колене и направив голень со стопой назад, внутренней частью бедра и колена касаясь пола. Бедро принимает положение, перпендикулярное ровной ноге, а пятка смотрит назад. Тянемся к ровной ноге.



15. Опускаем ногу на край стола или на спинку стула и тянемся сначала к поднятой ноге, затем к опорной. Ноги держим прямыми.

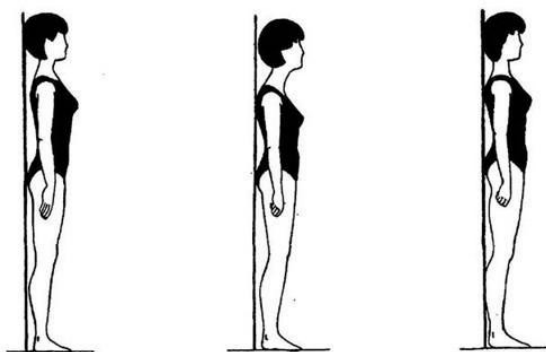


16. Правым боком становимся к опоре (к стулу) и держимся за него. Теперь совершаем махи левой ногой вперед, назад и в сторону – по 5-10 раз,

увеличивая до 30 раз. Спина прямая, колено маховой ноги не сгибаем. Затем повторяем все для другой ноги.



17. Становимся лицом к спинке стула, подоконнику или кровати и опираемся руками. Осуществляем пружинящие наклоны вперед (спина прогнута, а руки прямые).



18. Ноги как можно шире, наклоняемся то к левой, то к правой ноге.

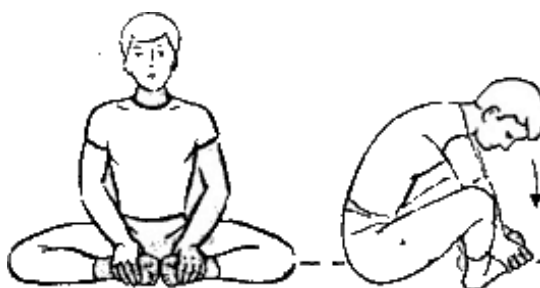




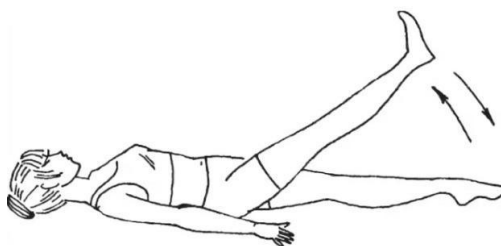
19. Садимся в позу лотоса или по-турецки и наклоняемся вперед, стараясь спину не закруглять.



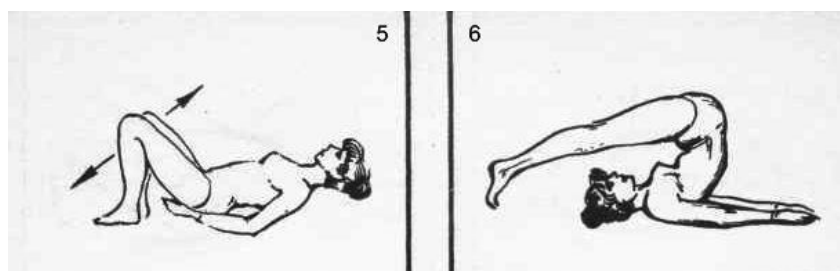
20. Сидя на полу, подтягиваем пятки к паху, сложив стопы вместе. Затем плавно разводим колени, упираясь в них локтями.



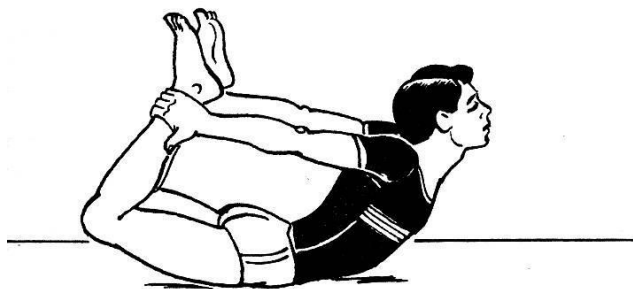
21. Лежа на спине, поднимаем ногу вверх и захватываем ее руками. Теперь плавно притягиваем прямую ногу к себе.



22. Лежа на животе, фиксируем на 30 секунд туловище, опираясь руками о пол и максимально прогибаясь в грудном отделе позвоночника.



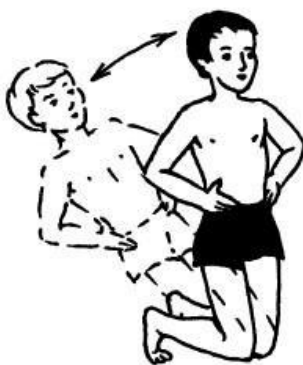
23. Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, руками беремся за лодыжки и фиксируем на 30 секунд прогнутую спину.



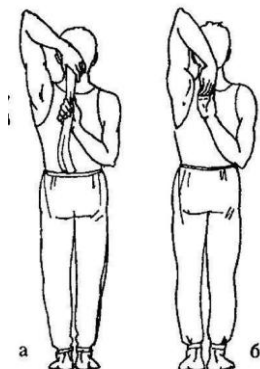
24. Теперь делаем то же упражнение, только стоя на коленях: беремся за лодыжки и прогибаем спину на полминуты.



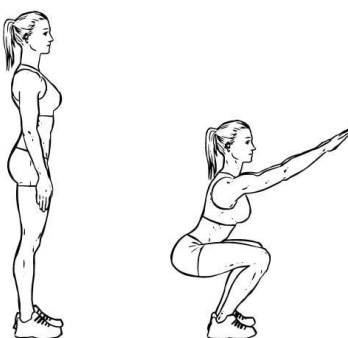
25. Становимся на колени, теперь садимся слева от ног, руки для баланса поворачиваем вправо, затем проделываем все наоборот, садясь справа от стоп.



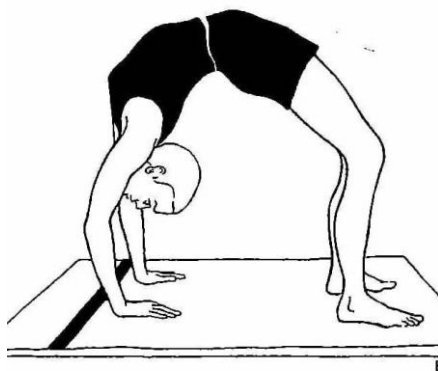
26. Заводим руки за спину – одну сверху, другую снизу, и сцепляем их в замок. Меняем руки. Стремимся сцепить руки как можно лучше – не только пальцами, но и ладонями.



27. Руки на талии, ноги вместе. Проделываем глубокие приседания, не отрывая пятки от пола.



28. Становимся на «мостик» на 30 секунд, постепенно добиваясь прямых рук и ног.



29. Рывки руками, правая вверх, левая вниз, 10 раз



30. Сидя на матрасе руки перед собой, партнер сидит напротив. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, с помощью партнера по очереди.

