



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Колледж ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Выпускная квалификационная работа
Специальность 49.02.01 Физическая культура
Форма обучения очная

Работа рекомендована к защите
« 20 » мая 2025 г.
Заместитель директора по УР
Д. Расщектаева Расщектаева Д.О.

Выполнила:
студентка группы ОФ-318-263-3-1
Ландис Анна Данииловна
Научный руководитель:
преподаватель колледжа
Подскребышев Егор Александрович

Челябинск
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ	5
1.1 История развития художественной гимнастики	5
1.2 Возрастные особенности физиологического развития детей 7-8 лет....	14
1.3 Гибкость как физическое качество, его развитие средствами и методами художественной гимнастики.	17
Вывод по первой главе	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1 Структура и подходы к проведению исследования	24
2.2 Применение комплексов упражнений по развитию гибкости.	25
2.3 Анализ результатов исследования.....	30
Вывод по второй главе.....	35
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	39

ВВЕДЕНИЕ

В нашей стране одним из популярных видов спорта среди девушек является художественная гимнастика. Данный вид спорта предъявляет высокие требования к подготовке спортсменок, не только физической, но и психологической. Необходим достаточно высокий уровень развития гибкости, чтобы овладеть всем арсеналом средств, характерных для художественной гимнастики. Гимнастика, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей.

Для художественной гимнастики типичными упражнениями являются упражнения с различными предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются ее основным содержанием.

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

Цель: теоретически обосновать и практически проверить эффективность использования составленного комплекса физических упражнений для развития гибкости у детей 7-8 лет на занятиях по художественной гимнастике.

Объект исследования: Развитие гибкости юных гимнастов.

Предмет исследования: Художественная гимнастика как средство развития гибкости.

Гипотеза: Мы предполагаем, что комплекс упражнений, который будет использован нами в данной работе, повысит уровень гибкости у детей 7-8 лет на занятиях художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современное состояние и историю художественной гимнастики.
2. Оценить влияние средств художественной гимнастики на развитие гибкости у детей 7-8 лет.
3. Изучить гибкость как физическое качество.
4. Рассмотреть структуру и подходы к проведению исследования.
5. Применить комплекс упражнений по развитию гибкости.
6. Проанализировать результаты исследования.

ГЛАВА 1. ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

1.1 История развития художественной гимнастики

Женская художественная гимнастика эволюционировала на протяжении многих лет. Французский физиолог и педагог Жорж Демени (1850—1917) внес значительный вклад в научное обоснование физического воспитания для девушек. Он доказал эффективность динамических упражнений, растяжек, и расслабления мышц, танцевальных движений, и упражнений с предметами, такими как булавы и венки, способствующих развитию гибкости, ловкости, хорошей осанки, и грации. Другой французский педагог, Франсуа Дельсарт (1811-1871), сделал значительный вклад в разработку теории выразительного двигательного навыка. Его работа в драматическом искусстве привела к созданию «Грамматики художественного жеста», которая нашла применение в физическом воспитании, особенно в подготовке групповых гимнастических выступлений. Идеи Дельсарта также оказали влияние на работу танцовщицы Айседоры Дункан (1878-1927), чьи танцы напоминают современную художественную гимнастику [4].

В конце XIX и начале XX веков, ритмическая гимнастика, разработанная профессором Женевской консерватории Жаком Далькрозом (1865-1914), стала широко распространяться. Его упражнения по ритму, тренировки слуха и импровизации способствовали развитию музыкальности и слуха. Первоначально применялась в музыкальном обучении, она позднее нашла свое место в физическом воспитании [6]. Системы Ж. Демени, Ф. Дельсарта и Ж. Далькроза, а также их последователей, оказали значительное воздействие на развитие ритмопластических школ «женской гимнастики» в дореволюционной России.

С момента образования Советского государства начали создаваться группы женской гимнастики с целью укрепления здоровья и повышения работоспособности женщин. Однако уровень занятий в этих группах был низким, и требовалось усиленное обучение квалифицированных кадров для работы с такими коллективами [11].

В 1923 году по указанию наркома просвещения А.В. Луначарского возникла «Студия пластического движения», под руководством З.Д. Вербовой. Программа обучения включала в себя ритмическую гимнастику и сольфеджио по методу Ж. Далькроза, пластику, гимнастику, акробатику, хореографические элементы, композицию упражнений, анатомию, биомеханику и политграмму. Эта студия готовила учителей физического воспитания для средних школ и техникумов [4]. В 1934 году в Институте физической культуры в Москве была создана кафедра художественного движения и акробатики, руководимая М. Т. Окуневым. Тот же год в Ленинграде при Институте физической культуры имени Лесгафта была основана первая всесоюзная школа художественного движения.

В 1945 году Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР провел конференцию, на которой было принято решение о развитии гимнастики для женщин под названием «художественная гимнастика». 22 октября 1946 года был опубликован приказ Всесоюзного комитета о развитии художественной гимнастики для женщин, что стало официальным признанием нового вида спорта [1].

1980 год стал поворотным для художественной гимнастики после Олимпийских игр в Москве, когда Международный Олимпийский Комитет включил этот вид спорта в программу Олимпийских игр. Олимпийская история художественной гимнастики началась в 1984 году, когда канадка Лори Фанг завоевала первое золото в Лос-Анджелесе.

С 1996 года на Олимпийских играх художественная гимнастика представлена индивидуальными и групповыми упражнениями. Российские гимнастки с 2000 года утвердили себя в качестве лидеров этого вида

спорта. Алина Кабаева, знаменитая гимнастка, заняла второе место на Олимпийских играх в Сиднее в 2000 году, первое место в Афинах в 2004 году и стала абсолютной чемпионкой мира в 1999, 2003 и 2005 годах. В настоящее время Евгения Канаева из Омска заняла её место, став олимпийской чемпионкой в 2008 году в Пекине.

В России художественная гимнастика считается одним из популярнейших видов спорта. На летних олимпийских играх большинство чемпионов и призёров по художественной гимнастике – россиянки: Яна Батыршина, Юлия Барсукова, Алина Кабаева, Ирина Чащина, Евгения Канаева, Дарья Дмитриева, Маргарита Мамун, Яна Кудрявцева. Не стоит забывать про выдающихся российских спортсменок: Галима Шугурова – абсолютная чемпионка мира, Амина Зарипова – пятикратная чемпионка мира, Ольга Капранова – чемпионка мира, Анастасия Близнюк – участница 3-х Олимпиад (Лондон, Рио-де-Жанейро – золото, Токио – серебро).

В 2023 год лидерами мировой художественной гимнастики являются Дина Аверина (член сборной команды России), Лала Крамаренко. Серебряный призёр Олимпийских игр в Токио, 18-кратная чемпионка мира, в том числе четырёхкратная абсолютная чемпионка мира (2017, 2018, 2019, 2021), трёхкратный серебряный призёр чемпионатов мира, бронзовый призёр чемпионата мира (2019), трёхкратная чемпионка Европейских игр, в том числе серебряный и бронзовый призёр. 10-кратная чемпионка Европы), в том числе четырёхкратный серебряный призёр и бронзовый призёр.

Двукратная абсолютная чемпионка России, заслуженный мастер спорта.) и Арина Аверина (член сборной команды России, заслуженный мастер спорта, пятикратная чемпионка мира, в том числе шестикратный серебряный призёр и пятикратный бронзовый призёр, девятикратная чемпионка Европы, в том числе двукратная абсолютная чемпионка Европы, бронзовый призёр чемпионата Европы, трёхкратная абсолютная чемпионка России). Александра Солдатова (член сборной команды России,

трёхкратная чемпионка мира в командном зачёте, чемпионка мира в упражнении с лентой, трёхкратная чемпионка Европы в командном зачёте, чемпионка России в индивидуальном многоборье, бронзовый призёр чемпионата России по художественной гимнастике в многоборье, закончила карьеру в 2019 году). Екатерина Селезнёва (двукратная чемпионка мира, многократная чемпионка России, победительница и призёр этапов Кубка Мира, Гран-при, российских и международных соревнований. Заслуженный мастер спорта, член сборной России по художественной гимнастике, закончила карьеру).

В новую эпоху Россия пришла с новыми тенденциями в художественной гимнастике. Первое время данный вид спорта походил скорее на танец с предметом. Хорошая растяжка и гибкость гимнастки, конечно, производили впечатление на судей и зрителей, но были лишь как дополнение к общему образу спортсменки и ее выступлению. В то время гимнастика была менее техничной и более художественной.

Мода на фантастическую растяжку и супергибкость позвоночника пришла многим позже – к концу 90-х годов прошлого столетия. Одной из первых новые тенденции в художественную гимнастику привнесла Амина Зарипова. Спортсменка обладала уникальной природной гибкостью, которая становилась не просто изюминкой, а смыслом ее выступлений. Это открыло новое прочтение уже знакомого спорта. Позже удивительной гибкостью запомнилась Яна Батыршина и, конечно, Алина Кабаева, выступления которой не один год задавали общий тренд всей художественной гимнастике.

Как и любой молодой вид спорта, художественная гимнастика из года в год развивалась и усложнялась. Так, с опорой на новые тенденции была установлена система классификации всех элементов. Было выделено четыре группы: равновесия, прыжки, вращения и, конечно же, гибкость.

Значительные изменения в правилах произошли в 2000 году. Тогда с подачи Ирины Винер уже действовавшая на тот момент система

классификации была значительно расширена и преобразена. Теперь в нее входило множество сложнейших элементов, исполнять которые еще несколько лет назад никто бы и не решился. Произошедшие изменения сделали художественную гимнастику доступной далеко не для каждой девочки. Теперь огромную роль стали играть природные данные спортсменки и в первую очередь природная гибкость. В то же время новшества поспособствовали росту популярности данного вида спорта. Выступления гимнасток стали более зрелищными и необычными.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения [12].

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Большое внимание уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это зачастую от требований основного управляющего документа в разных олимпийских циклах – правил соревнований. Однако в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением [49].

Создание эмоционально двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций, это важные требования, предъявляемые к гимнастке при исполнении композиции. Последнее обстоятельство в

значительной степени определяет и структуру физических качеств необходимых для занятия художественной гимнастикой.

Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет сто сорок восемь уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания. Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения. Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости

Художественная гимнастика – многоборье. Гимнастки младших разрядов соревнуются только по обязательной программе (упражнение без предмета). Старших – по обязательной и произвольной программе. В Групповых (6 спортсменок, одна из них запасная) упражнения с одним или двумя разными предметами. Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве [21].

Очевидно, что в художественной гимнастике не может быть ярко выраженной проблемы развития и совершенствования таких двигательных качеств. Например, статическая сила или скоростная сила мышц плечевого пояса, силовая выносливость и т. д. Большую роль в художественной гимнастике, играет гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того,

специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности [32].

Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса.

Правила в художественной гимнастике меняются, в среднем, раз в четыре года. Так, после Олимпийских игр в Лондоне такая группа элементов как гибкость была упрощена. Тем не менее, все эти элементы остались и ценятся они все также высоко. Международная Федерация Гимнастики в XXI веке уже три раза изменяла бальную шкалу оценивания художественной гимнастики. Последний раз Федерация гимнастики вводила изменения в правила судейства в художественной гимнастике в 2005 году, когда для снижения субъективного мнения была введена шкала оценивания в разрезе 20 баллов. В оценке участвуют 3 бригады судей. Как и другие виды спорта, гимнастика подвержена допинговым скандалам. Однако в отличие от других гимнастки принимают препараты не для наращивания мышечной массы, а для похудения. Одним из самых громких скандалов в современной истории является скандал с Алиной Кабаевой и Ириной Чащиной.

Их наказание состояло в дисквалификации на 2 года, кроме того они обязаны были постоянно в течение года проходить тесты на допинг. На сегодняшний день в России среди гимнасток очень жесткая конкуренция. Несмотря ни на что юные спортсменки показывают мастерство на ковре и завоевывают высшие титулы. Огромная заслуга в этом принадлежит Ирине Винер-Усмановой, она знает все о художественной гимнастике.

Вот только в гимнастическом мире неизменное лидерство российской команды вызывает всё более отчётливое раздражение. И всё равно – из года в год сложные и эмоциональные композиции совсем юных спортсменок становятся эталоном изящества, точности и стиля. А с Ириной Винер, они чувствуют себя уверенно и спокойно – насколько это вообще возможно в бурной спортивной жизни...

В гимнастике многое зависит от таланта тренера. Только опытный и тренер сможет поставить упражнение так, чтобы все преимущества спортсменки были приукрашены, а изъяны скрыты.

Одно из самых знаменитых имен в истории развития художественной гимнастики в России – это Ирина Винер-Усманова. Это имя опытного тренера, ученицы которой постоянно являются фаворитами всех международных соревнований. Ирина Винер постоянно находится в поиске новых талантов. Каждый год в последнюю субботу октября в мире празднуется день гимнастики. Однако, как и в любом виде спорта, в художественной гимнастике, возможны травмы. Закономерно, что человек, регулярно испытывающий физические нагрузки, имеет больший риск травм, чем тот, кто не занимается спортом. В среднем, по статистике, если заниматься трижды в неделю по 2 часа, вероятно, получить травму в течение 3,5 лет. Для сравнения, этот показатель в 3 раза меньше, чем в спортивной гимнастике. Чаще всего травмируются нижние конечности, а именно коленный и голеностопный суставы, что связано с большим количеством сложных прыжков. В целом, художественную гимнастику можно отнести к относительно безопасным видам спорта. Правда все это не о профессиональном спорте, где интенсивные многочасовые тренировки, нагрузки физические и эмоциональные. В результате страдают позвоночник, колени, голеностопы.

На протяжении своего существования несколько стран всегда занимали лидирующие позиции в развитии этого вида спорта. В начале

появления на мировой арене (с 1960 года) это был СССР, затем Болгария. В 1960—1991 годах основная конкурентная борьба проходила между гимнастками этих двух стран, причём доминирующие позиции, за исключением некоторых периодов (например, 1973—1977), занимали болгарские гимнастки. Представительницы других государств реально могли претендовать лишь на отдельные серебряные, а чаще бронзовые медали. Картина сильно поменялась со времени развала СССР в 1991 году и появлении на карте мира новых независимых государств. Начало 1990-х годов можно считать одновременно расцветом украинской художественной гимнастики и крахом болгарской и российской школ. Однако, если российская художественная гимнастика к началу XXI века возродилась с новой силой, то болгарские спортсменки так и не смогли выйти из кризиса. В настоящее время безраздельное лидерство принадлежит российским гимнасткам. Существенные результаты показывают также спортсменки, Белоруссии, Азербайджана.

Нельзя не отметить популярность этого вида спорта в таких странах, как Испания, Канада, Италия, Япония, Франция, Израиль. Вряд ли можно говорить о существовании собственных школ и стилей художественной гимнастики в этих странах, но отдельным талантливым спортсменкам время от времени удаётся потеснить с пьедестала признанных лидеров. Стоит также отметить, что ведущие тренеры по художественной гимнастике в этих странах являются выходцами из стран бывшего СССР.

Таким образом женская художественная гимнастика прошла значительную эволюцию, начиная с конца XIX века, когда французские педагоги, заложили основы физического воспитания для девушек. Их работы способствовали развитию гибкости, ловкости и выразительности движений, что стало основой для дальнейшего развития гимнастики. Наши российские гимнастки, такие как Алина Кабаева и Евгения Канаева, стали доминировать в этом виде спорта, завоевывая медали на международных соревнованиях. Художественная гимнастика продолжает развиваться,

оставаясь популярной и высоко конкурентоспособной дисциплиной на мировом уровне.

1.2 Возрастные особенности физиологического развития детей 7-8 лет.

Учет возрастных и физиологических особенностей важен для эффективного развития гибкости, поэтому стратегия формирования гибкости должна учитывать индивидуальные особенности каждой возрастной группы. Подвижность в суставах развивается неравномерно в разные периоды жизни, поэтому физические упражнения для увеличения подвижности должны соответствовать этим возрастным особенностям. Холодов подчеркивает, что важная роль физической культуры в школьном возрасте заключается в создании основы для разностороннего физического развития, укрепления здоровья и развития двигательных навыков. Это способствует развитию предпосылок для всестороннего развития детей, и без активной физической активности полноценное развитие школьников практически невозможно.

Школьный возраст – это период, когда физические способности и функциональные возможности человека могут быть значительно улучшены. Этот период является ключевым для развития физических качеств человека, и для этого требуются значительные усилия. В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат развивается относительно равномерно, но рост различных аспектов аппарата происходит неравномерно. Например, у девочек длина тела увеличивается быстрее, чем масса тела, и первый ростовой скачок часто происходит в 7-8 лет.

Окостенение опорно-двигательного аппарата у девочек в этом возрасте происходит постепенно, и хотя кости еще не совсем заокостенели, они достаточно гибкие и мягкие. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль в формировании правильной осанки и техники движений. Развитие костной системы тесно связано с развитием

мышечной системы и связочно-суставного аппарата. Укрепление мышечного тонуса является результатом как нервной системы, так и физических упражнений.

Суставы детей данного возраста обладают высокой подвижностью, а связочный аппарат характеризуется гибкостью, также скелет содержит значительное количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет свою подвижность до 8-9 лет, а в возрасте 7-8 лет начинается процесс формирования изгибов позвоночника, типичных для взрослого человека. Поэтому важно следить за правильной осанкой и посадкой ребенка в младшем школьном возрасте, чтобы предотвратить возможные деформации позвоночника.

Амплитуда движения в разных отделах позвоночника (шейный, грудной, пояснично-крестцовый) значительно увеличивается у девочек от 7 до 12 лет, однако дальнейшее развитие гибкости сопровождается снижением динамики. У девочек максимальные показатели гибкости наблюдаются в 14 лет. Подвижность в суставах плечевого пояса достигает максимума к 12-13 годам. Наибольшее увеличение подвижности в тазобедренном суставе происходит в возрасте от 7 до 10 лет. С возрастом увеличение силы мышц часто сопровождается снижением гибкости в суставах из-за отрицательной взаимосвязи между ними. Гибкость также зависит от наследственных и окружающих факторов. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна и содержат небольшое количество белка и жира. Большие мышцы конечностей обычно более развиты, чем мелкие. С возрастом увеличивается сила мышц, особенно к 9 годам, и далее она равномерно растет.

Сердечно-сосудистая система в этом возрасте подвержена морфологическим и функциональным изменениям. Сердечные сокращения становятся сильнее, увеличивается работоспособность сердца и развивается мышечный тонус, благодаря как центральной нервной системе, так и физическим упражнениям. В возрасте 7-8 лет частота

сердечных сокращений увеличивается из-за повышенной потребности в кислороде во время физической активности. Постепенно частота дыхания снижается, а глубина увеличивается, что улучшает легочную вентиляцию.

Дети младшего школьного возраста естественно стремятся к высокой двигательной активности, которая представляет собой общее количество движений, совершаемых в течение дня. Среди девочек этого возраста наблюдается менее выраженная естественная активность на 16-30 % по сравнению с мальчиками. Девочки в основном проявляют активность в организованных формах физического воспитания.

Динамика развития частоты движений по абсолютным показателям и темпам ежегодного роста примерно одинакова у девочек и мальчиков. Согласно В.Д. Дехтярю, состояние соматотипологии и двигательного развития девочек 7-8 лет в значительной степени определяется использованием методов и средств физического воспитания. Понимание возрастных закономерностей важно для структурирования учебного процесса по физическому воспитанию и требует индивидуального подхода к обучению. В своем исследовании В.Д. Дехтярь выделил 4 соматотипа и описал их характеристики: торакально-мышечный, мышечно-торакальный, мышечный и дигестивно-мышечный. Результаты исследования показали, что каждая группа соматотипов проявляет гибкость по-своему. Например, девочки с мышечным типом имеют лучшие показатели гибкости по сравнению с другими соматотипами, в то время как девочки с торакально-мышечным и мышечно-торакальным типами проявляются лучше в выносливости и силовых упражнениях соответственно [3].

Психологические особенности младших школьников охватывают разнообразные аспекты и характеристики их психического развития, которые важны для понимания и организации обучения и воспитания в школьной среде. Начиная с первого класса идет быстрое волевое развитие. У детей 7–10 лет восприятие перестраивается с эгоистического на самокритичное. Ребенок учится постепенно делать волевые усилия над

собой. Это не так легко, как может показаться взрослым. В эмоциональном плане происходят существенные изменения. К 10 годам у маленького человечка уже есть своя система оценок. А еще есть система моральных ценностей. Психика достаточно развита для того, чтобы отличать «правильное» от «неправильного» на простом уровне. Это ведет к тому, что от совершения «неправильного» происходят угрызения совести. Ребенок понимает, что он неправ.

Таким образом, возраст 7-8 лет является благоприятным для развития гибкости, поскольку кости еще мягкие и гибкие, но недостаточно прочные. Поэтому при занятиях физической активностью необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, такие как процесс срастания костей таза и формирование изгибов позвоночника, а также развитие костной системы.

1.3 Гибкость как физическое качество, его развитие средствами и методами художественной гимнастики.

Гибкость – способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой [7]. Упражнения на развитие гибкости, также известные как упражнения на растягивания, представляют собой основные средства для этой цели. Они могут быть активными, пассивными или статическими. Активные движения, такие как махи руками и ногами, рывки и наклоны туловищем, могут выполняться как без предметов, так и с использованием различных гимнастических приспособлений. Пассивные упражнения включают движения, проводимые с помощью партнера, с использованием эспандера или амортизатора, а также собственными силами. Статические упражнения требуют сохранения неподвижного положения в течение определенного времени, за которым следует расслабление и повторение [2]. Для развития подвижности суставов рекомендуется использовать активные движения с постепенным увеличением амплитуды, а также упражнения с использованием пружинящих самозахватов и маховых движений. При этом важно

соблюдать несколько основных правил: избегать болевых ощущений, выполнять движения медленно и постепенно увеличивать их амплитуду и интенсивность силы [13]. В процессе статических упражнений на растяжку практикующий занимает определенную позу и удерживает ее в течение от 15 до 60 секунд. Позы йоги, при правильном подборе и выполнении, оказывают воздействие на все органы и системы организма. Физиологическая суть йоги заключается в том, что растягивание мышц и удержание позы стимулируют кровообращение и обмен веществ, что в свою очередь увеличивает подвижность в суставах.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на различных движениях: сгибаниях, наклонах, поворотах, вращениях и махах. Их можно выполнять самостоятельно или с партнером, используя различные отягощения или тренировочные приспособления, такие как манжеты, утяжелители, гимнастические палки и т. д. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на улучшение общей гибкости во всех суставах без учета конкретной специфики двигательной активности. Для улучшения специальной гибкости применяются специально-подготовительные комплексы упражнений, целенаправленно направленные на воздействие на те суставы, подвижность которых имеет ключевое значение для успешного осуществления профессиональных или спортивных действий.

Через систематическое выполнение специальных комплексов упражнений можно достичь значительно большей гибкости, чем та, которая требуется в профессиональной или спортивной деятельности. Это создает своего рода «запас гибкости». В случае отсутствия такого «запаса» и использования имеющегося уровня подвижности «на пределе», трудно достичь максимальной точности, силы, скорости и экономичности движений, их «легкости» [8]. Упражнения, которые выполняются, могут быть активными, пассивными или смешанными, а также динамическими, статическими или смешанными статодинамическими.

Самостоятельные упражнения с собственным весом тела и с использованием внешнего отягощения способствуют развитию активной гибкости. Прежде всего, различные маховые движения и повторные пружинистые движения в тренируемых суставах считаются эффективными. Использование небольших отягощений позволяет за счет инерции временно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений.

Упражнения на растяжку с относительно большими весами способствуют увеличению пассивной гибкости. Наиболее эффективными для этого являются плавные принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2,0 раза быстрее, чем активная. Если целью является увеличение гибкости, упражнения на растяжку следует выполнять ежедневно. Для поддержания уже достигнутого уровня гибкости достаточно 2-3 занятий в неделю, с возможным сокращением объемов упражнений. В течение дня на растяжку обычно тратится от 15 до 60 минут. Упражнения на гибкость включаются в различные части тренировки. В подготовительной части они применяются после разминки, обычно после динамических упражнений, с постепенным увеличением амплитуды движений и сложности упражнений [14].

В основной части тренировки упражнения на гибкость выполняются сериями, чередуясь с основной работой или одновременно с силовыми упражнениями. Если развитие гибкости является одной из главных целей, упражнения на растяжку иногда могут быть сконцентрированы во второй половине основной части занятия, выделенной как отдельный блок нагрузки.

В области физического воспитания существует множество методов для развития гибкости. Например, Л.П. Матвеев выделяет несколько методов: метод совмещенного развития силы и гибкости. Здесь особое внимание уделяется растягиванию мышц и связок при выполнении силовых

упражнений, чтобы избежать негативного влияния на гибкость. Существует три методических приема для преодоления нежелательного снижения гибкости из-за силовых нагрузок.

Второй метод – метод многократного растягивания, основанный на способности мышц растягиваться больше при повторных упражнениях с постепенным увеличением размаха движений. Упражнения начинают с небольшой амплитуды и постепенно увеличивают до 8-12 повторений или близко к максимуму. Оптимальное число повторений определяется началом уменьшения размаха движений или появлением болевых ощущений, которые следует избегать. Количество повторений зависит от характера и направленности упражнения, темпа движений, возраста и пола занимающихся.

Для подростков и женщин количество повторений обычно уменьшается. Например, для подростков на 50-60%, а для женщин на 10-15%. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом многократного растягивания зависит от конкретной задачи тренировки. Наиболее эффективны комплексы из нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. Важно следить за тем, чтобы мышцы не «застывали» и сохраняли подвижность.

Третий метод – статического растягивания основан на времени, в течение которого удерживается конечное положение. Вначале требуется расслабиться перед выполнением упражнения, затем удерживать его от 10 до 15 секунд до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять с партнером. Изометрическое растягивание является типом статического растягивания, при котором добавляется сопротивление для растягивания мышц, изометрически сокращая их. Например, пытаясь сдвинуть стену ногой, мышца напрягается, но движения не происходит.

Этот метод более эффективен для развития пассивной гибкости и мышечной силы. Его можно выполнять при помощи партнера,

оборудования или собственного веса тела. Однако этот тип упражнений не рекомендуется для детей и пожилых людей из-за высокой нагрузки на кости. Существуют различные методы изометрического растягивания. Например, можно удерживать позу и выполнять изометрическое усилие в течение 7-15 секунд, затем расслабиться на 20 секунд. Другой вариант – удерживать позу и выполнять изометрическое усилие в течение 7-15 секунд, затем плавно углублять растяжение при помощи партнера или оборудования в течение 10-15 секунд, и затем отдыхать 20 секунд.

Рекомендуется выполнять от 1 до 5 повторений на каждую группу мышц, и не чаще одного раза в 24-36 часов. Лучше всего чередовать с другими методами растягивания. Существуют рекомендации, повышающие эффективность и снижающие риск травм. Если цель – увеличить гибкость, упражнения на растягивание следует выполнять ежедневно. Для поддержания гибкости можно сократить количество тренировок до 2-3 в неделю, с уменьшением объемов упражнений в каждой тренировке. Обычно на растяжку в день уходит от 15 до 60 минут.

Четвертый метод – стретчинг, это система упражнений, направленных на увеличение гибкости и эластичности мышц. Во время упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 секунд, при этом может напрягать растянутые мышцы. Физиологическая суть стретчинга заключается в активизации процессов кровообращения и обмена веществ в мышцах при растяжении и удержании определенной позы [5].

Упражнения стретчинга могут использоваться в различных частях занятий, включая разминку, основную часть и завершение, для различных целей, таких как развитие гибкости, восстановление после тренировок и профилактика травм. Существуют различные способы проведения стретчинга, но обычно он включает в себя фазу сокращения мышц, расслабление и удерживание позы в статической позе на определенное

время. Методика стретчинга в значительной степени индивидуальна, но рекомендуется соблюдать определенные параметры тренировки, такие как продолжительность удержания позы, количество повторений и длительность отдыха между упражнениями.

Ж.К. Холодов отмечает, что повторный метод является главным способом развития гибкости, при котором упражнения на растягивание выполняются сериями. Количество повторений в серии изменяется в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности участвующих.

Таким образом гибкость является способностью выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Эти упражнения могут быть активными, пассивными или статическими. Различные методы и подходы к упражнениям на гибкость позволяют улучшать как общую, так и специальную гибкость. Существует несколько методов для развития гибкости, включая метод многократного растягивания и статического растягивания. Важно следить за правильной техникой выполнения и индивидуальными параметрами тренировки, чтобы избежать травм и достичь максимального эффекта.

Вывод по первой главе

Таким образом, Исходя из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что женская художественная гимнастика прошла значительную эволюцию, начиная с конца XIX века, когда французские педагоги, заложили основы физического воспитания для девушек. Их работы способствовали развитию гибкости, ловкости и выразительности движений, что стало основой для дальнейшего развития гимнастики. Наши российские гимнастки, такие как Алина Кабаева и Евгения Канаева, стали доминировать в этом виде спорта, завоевывая медали на международных соревнованиях. Художественная гимнастика продолжает развиваться,

оставаясь популярной и высоко конкурентоспособной дисциплиной на мировом уровне.

Возраст 7-8 лет является благоприятным для развития гибкости, поскольку кости еще мягкие и гибкие, но недостаточно прочные. Поэтому при занятиях физической активностью необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, такие как процесс срастания костей таза и формирование изгибов позвоночника, а также развитие костной системы.

Гибкость является способностью выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Эти упражнения могут быть активными, пассивными или статическими. Различные методы и подходы к упражнениям на гибкость позволяют улучшать как общую, так и специальную гибкость. Существует несколько методов для развития гибкости, включая метод многократного растягивания и статического растягивания. Важно следить за правильной техникой выполнения и индивидуальными параметрами тренировки, чтобы избежать травм и достичь максимального эффекта.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Структура и подходы к проведению исследования

Данное исследование было организовано в МАОУ «СОШ №74 г. Челябинска». Эксперимент проводился с января 2025 года по июнь 2025 года, в 3 этапа.

Первый этап исследования, проводился с января 2025 года. На данном этапе изучалась научно-методическая литература по данной проблеме, а также проводился отбор тестов для определения уровня развития гибкости у девочек 7-8 лет.

Второй этап исследования проводился с февраля 2025 года по март 2025 года. На этом этапе эксперимента было проведено первое тестирование для определения уровня развития гибкости. Проводился тест в контрольной и экспериментальной группах. А так же осуществлялся педагогический эксперимент с использованием комплекса упражнений для развития гибкости у девочек 7-8 лет. После четырех месяцев занятий по использованному нами комплексу, проводилось контрольное тестирование гибкости (в конце мая 2025 года).

Третий этап проводился в июне 2025 года. Были подведены результаты исследования и их математическая обработка. В данном педагогическом эксперименте принимали участие гимнастки МАОУ «СОШ №74 г. Челябинска», по 5 человек в экспериментальной и контрольной группах. Обе группы состояли из гимнасток 7-8 лет. Все гимнастки, принимавшие участие в исследовании предварительно прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели. Тренировки проводились 3 раза в неделю, по 100 минут.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы.

2. Двигательное тестирование.
3. Эксперимент.
4. Метод математико-статистической обработки материала.
5. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Для более глубокого понимания особенностей развития гибкости у гимнасток в возрасте 7-8 лет была проведена аналитическая работа, включающая изучение специализированной литературы. Помимо литературы, посвященной физической культуре и гимнастике, были проанализированы материалы по данной теме, освещающие аспекты теории и методики физической культуры, психологии и физиологии. Общее количество изученных источников составило 20.

Таким образом, в результате проведенного исследования, организованного в МАОУ «СОШ №74 г. Челябинска», была установлена структура, позволяющая детально изучить уровень развития гибкости у девочек 7-8 лет. Исследование проходило в три этапа, включая теоретический анализ, практическое тестирование и итоговую оценку, что обеспечило комплексный подход к решению поставленных задач. Первый этап акцентировал внимание на изучении научно-методической литературы, что позволило сформировать обоснованную базу для дальнейших экспериментов. Вторым этапом, включавшим тестирование и педагогический эксперимент, позволил оценить влияние комплекса упражнений на развитие гибкости, в то время как третий этап предоставил возможность для анализа и обработки собранных данных, что подтвердило результаты эксперимента.

2.2 Применение комплексов упражнений по развитию гибкости.

Двигательное тестирование.

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым.

Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты.

Для определения уровня развития гибкости мной были проведены следующие тесты:

Тест 1. «Выкрут» гимнастической палки.

Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Результат оценивается в сантиметрах.

Тест 2. «Наклон вперед из положения стоя» на гимнастической скамейке.

Наклон выполняется вперед, стоя на гимнастической скамейке. Испытуемый в положении стоя на гимнастической скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника 40 оценивают с помощью линейки, по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

Тест 3. «Мост».

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый выполняем наклон назад, с максимальной амплитудой. Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Тест 4. «Поперечный шпагат».

Для определения подвижность в тазобедренном суставе, испытуемый садится на поперечный шпагат. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Результат измеряется в (см.).

Тест 5. «Разгибание в коленных суставах».

Выполняется, сед, упор назад на руки. Необходимо максимально выпрямить колени, стопы взять на себя. Измеряется расстояние от пола до пяток в (см.).

Эксперимент.

Испытуемые были гимнастками 7-8 лет. Занятия в экспериментальной и контрольной группе состояли из: 1. Организационно-подготовительной, основной и заключительной части занятий; 2. Длительность одного занятия – 100 минут; 3. Частота занятия – 3 раза в неделю;

Изучив специализированную литературу, были использованы два комплекса упражнений, которые применялись в течение четырех месяцев. Первый набор упражнений включал упражнения на гибкость, проводившиеся в начале подготовительной части тренировки, в то время как второй набор выполнялся в начале основной части занятий. Каждый из наборов упражнений на гибкость девочки выполняли в течение 20 минут. В начале подготовительной части тренировки использовался первый комплекс упражнений на гибкость у гимнастической стенки.

Комплекс упражнений на гибкость № 1.

1. И.п. – стойка на первой рейке гимнастической стенки, руки хватом сверху на уровне пояса – подъем на полупальцы:

- на двух ногах;
- на правой;
- на левой.

Выполнять по 6 раз, 2 подхода. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой.

2. И.п. – стойка лицом к гимнастической стенки (1 шаг от опоры), руки хватом сверху на уровне головы. Прогибаемся в спине, грудной клеткой стараемся коснуться гимнастической стенки. Растягиваем плечевой сустав.

Выполнять по 6 раз, 2 подхода. Упражнение выполняется в медленном темпе.

3. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке, руки согнуты на уровне головы. Прогибаемся как можно сильнее в спине и стараемся выпрямить руки.

Выполняется 6 раз, 2 подхода.

4. И.п. – стойка спиной к гимнастической стенке, руки вдоль тела. Наклон вперед, грудью прижимаемся к ногам.

Выполняется 6 раз, на 8 счётов, 2 подхода.

5. И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки на уровне пояса, выполняем «гранд-плие»:

- по первой позиции;

- по второй позиции.

Упражнение выполняется по 6 раз, 2 подхода. Стараться выполнить «гранд-плие» с максимальной амплитудой.

6. И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки на уровне пояса, ноги по шестой позиции, на полупальцах. Наклон назад, пружинные движения.

Выполняется 6 раз, 2 подхода. Стараться выполнить наклон с максимальной амплитудой.

7. И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки на уровне пояса, ноги по шестой позиции, на полупальцах:

- волна вперед;

- волна назад.

Выполняется по 6 раз, 2 подхода.

8. И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке, руки на уровне пояса. Выпад назад:

- правой ногой;

- левой ногой.

Выполняется по 6 раз, 2 подхода .

9. И.п. – стойка боком к гимнастической стенке. Махи. Выполняется по 8 раз, 2 подхода:

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

10. И.п. – стойка лицом к гимнастической стенке. Махи.

Выполняется по 6 раз, 2 подхода:

- правая нога в шпагат;
- левая нога в шпагат;
- правая нога в кольцо;
- левая нога в кольцо.

После выполнения программы девочки занимались по разработанному комплексу упражнений на гибкость №2.

Комплекс упражнений на гибкость № 2.

1. И.п. – сед ноги врозь, стопы на себя, наклоны вперед:

- к правой ноге;
- к левой ноге;
- к двум ногам.

Упражнение выполняется 6 раз, 2 подхода, в среднем темпе.

2. Лежа на животе, руки за спиной в замок. Партнер тянет руки к полу. Выполняется 6 раз, на 8 счётов, 2 подхода. Стараться выполнять с максимальной амплитудой.

3. Лежа на животе, упор на руки, прогиб назад. Выполняется на 8 счётов, 6 раз, 2 подхода.

4. Лежа на животе, упражнение «коробочка». Выполняется на 8 счётов, 8 раз, 2 подхода.

5. Лежа на животе, руки вдоль туловища, упражнение «паучёк». Выполняется 6 раз, 2 подхода.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Упражнение «мостик». Выполняется 6 раз, 2 подхода. В медленном темпе.

7. И.п. – поперечный шпагат, руки в сторону. Наклон:

- к правой ноге;
- к левой ноге.

Выполняется по 6 раз, 2 подхода. Выполняется по 6 раз, 2 подхода. В медленном темпе.

8. И.п. – лежа на спине, ноги вверх, руки в сторону. Махи в «разножку». Выполняется 6 раз, 2 подхода. Стараться выполнять упражнение с максимальной амплитудой, ноги не сгибать.

9. Сед на скамейки, ноги вместе. Партнёр садится на колени всем весом. Упражнение выполняется 2 минуты.

10. Шпагат с гимнастической скамейки:

- на правую ногу;
- на левую ногу;
- поперечный.

Выполняется по 3 минут на каждую ногу. Руки разноименно.

Таким образом, был использован комплекс упражнений для развития гибкости на занятиях по художественной гимнастике, и мы убедились в его эффективности, так как показатели экспериментальной группы оказались лучше, чем у контрольной.

2.3 Анализ результатов исследования.

Для определения уровня развития гибкости у девочек 7-8 лет были проведены тесты на гибкость, в начале февраля 2025 года. В конце эксперимента было проведено итоговое двигательное тестирование у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в обеих группах.

Оценивая полученные данные развития гибкости экспериментальной и контрольной групп (табл. 1, рис. 1) при сравнении показателей начала и

конца эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

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

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Февраль	Май	Февраль	Май
«Выкрут» гимнастической палки, см.	7,9±1,8	3,2±1,5*	8,4±2,2	6±1,8
«Наклон вперед из положения стоя» на гимнастической скамейке, см.	11,6±2,7	8,5±2,6	11,6±1,8	10,3±1,6
«Мост», см.	6,8±2	1,8±0,95*	7,55±2,7	3±1,1
«Поперечный шпагат», см.	6,1±1,4	1,75±1*	6,3±2,3	2,9±1,6
«Разгибание в коленных суставах», см.	4,25±2	5,7±2	4,75±2	5,45±1,8

Звездочкой * справа – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно октября; * слева – между группами в конце эксперимента. * – $p < 0,05$ %

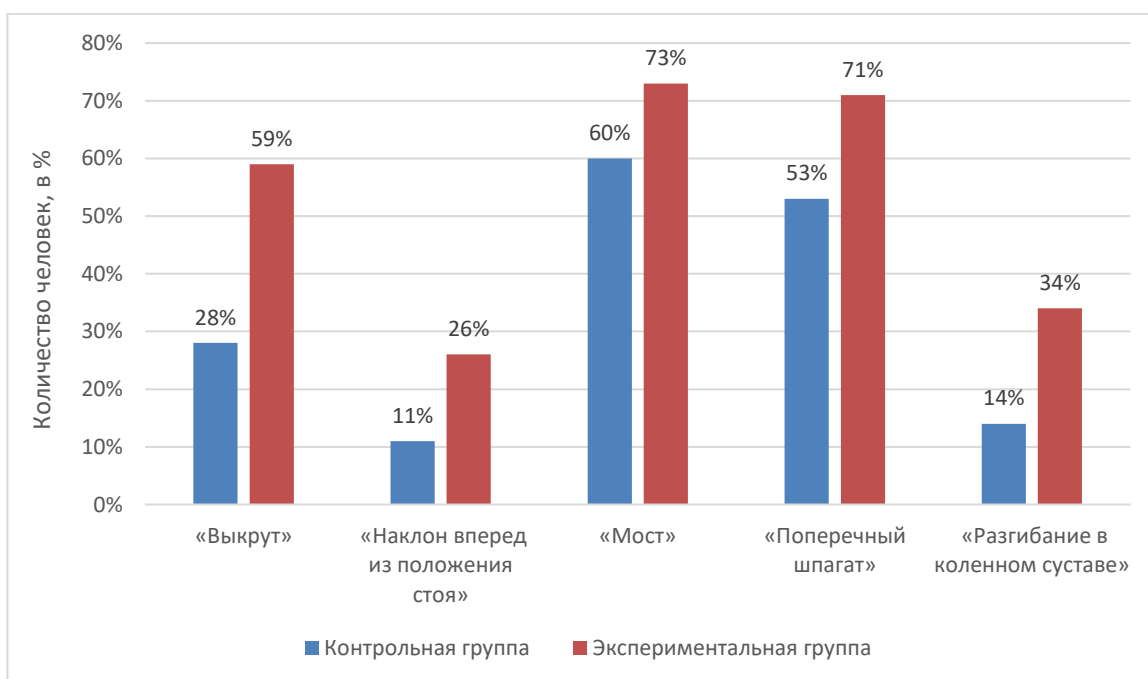


Рисунок 1- Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной группы по критерию – «Развитие гибкости у детей 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой»

Результаты сравнительного анализа развития гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, показали следующее:

1. В тесте «Выкрут» гимнастической палки:

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (февраль) составлял $8,4 \pm 2,2$ см, а после проведения повторного тестирования в конце эксперимента (май) улучшился до $6 \pm 1,8$ см. Это означает увеличение среднего результата у девочек контрольной группы на 28%. Хотя различия не достоверны, наблюдается тенденция к росту показателей.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (февраль) составлял $7,9 \pm 1,8$ см, а после повторного тестирования в конце эксперимента (май) улучшился до $3,2 \pm 1,5$ см. Средний результат у девочек экспериментальной группы увеличился на 59%. Выявлены достоверные различия и тенденция к улучшению показателей.

- Не обнаружено достоверных различий между группами, но наблюдается наибольший прирост результатов в экспериментальной группе.

2. В тесте «Наклон вперед из положения стоя» на гимнастической скамейке:

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (февраль) составлял $11,6 \pm 1,8$ см, а после проведения повторного тестирования в конце эксперимента (май) улучшился до $10,3 \pm 1,6$ см. Это означает увеличение среднего результата у девочек контрольной группы на 11%. Наблюдается тенденция к росту показателей, хотя различия не достоверны.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (февраль) составлял $11,6 \pm 2,7$ см, а после повторного тестирования в конце эксперимента (май) улучшился до $8,5 \pm 2,6$ см. Средний результат у девочек экспериментальной группы увеличился на 26%. Выявлены недостоверные различия, но наблюдается тенденция к улучшению показателей.

- Не выявлено достоверных различий между группами, однако наибольший прирост результатов наблюдается в экспериментальной группе.

3. В тесте «Мост»:

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (февраль) составлял $7,55 \pm 2,7$ см, а после проведения повторного тестирования в конце эксперимента (май) улучшился до $3 \pm 1,1$ см. Это означает увеличение среднего результата у девочек контрольной группы на 60%. Хотя различия не достоверны, наблюдается тенденция к улучшению показателей.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (февраль) составлял $6,8 \pm 2$ см, а после повторного тестирования в конце эксперимента (май) улучшился до $1,8 \pm 0,95$ см. Средний результат у девочек экспериментальной группы увеличился на 73%. Обнаружены достоверные различия и тенденция к увеличению показателей.

- Не обнаружено достоверных различий между группами, однако наибольший прирост результатов отмечен в экспериментальной группе.

4. В тесте «поперечный шпагат»:

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (февраль) был $6,3 \pm 2,3$ см, а после проведения повторного тестирования в конце эксперимента (май) улучшился до $2,9 \pm 1,6$ см. Таким образом, средний результат у девочек контрольной группы увеличился на 53%.

Хотя различия не достоверны, наблюдается тенденция к росту показателей в этом тесте.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (февраль) составлял $6,1 \pm 1,4$ см, а после повторного тестирования в конце эксперимента (май) улучшился до $1,75 \pm 1$ см. Следовательно, средний результат у девочек экспериментальной группы в этом тесте увеличился на 71%. Обнаружены достоверные различия и тенденция к росту показателей.

- Не обнаружено достоверных различий между группами, однако наибольший прирост результатов отмечен в экспериментальной группе.

5. В тесте «разгибание в коленном суставе»:

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (февраль) составлял $4,75 \pm 2$ см, а после проведения повторного тестирования в конце эксперимента (май) улучшился до $5,45 \pm 1,8$ см. Это означает увеличение среднего результата у девочек контрольной группы на 14%. Наблюдается тенденция к росту показателей, хотя различия не достоверны.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (февраль) составлял $4,25 \pm 2$ см, а после повторного тестирования в конце эксперимента (май) улучшился до $5,7 \pm 2$ см. Следовательно, средний результат у девочек экспериментальной группы в этом тесте увеличился на 34%. Обнаружены недостоверные различия, но наблюдается тенденция к увеличению показателей.

- Не выявлено достоверных различий между группами, однако наибольший прирост результатов отмечен в экспериментальной группе.

Была выявлена тенденция к увеличению показателей в контрольной и экспериментальной группе у девочек в тестах: «Выкрут», «Наклон вперед из положения стоя», «Мост», «поперечный шпагат», «разгибание в коленном суставе». Девочки обеих групп показали максимально

возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту.

Таким образом, анализ данных, полученных в ходе 4-месячного эксперимента по развитию гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, позволяет заключить, что лучшие показатели продемонстрировали спортсменки экспериментальной группы. Потому что они занимались по специальному комплексу. Тем самым можно сделать вывод о том, что разработанный комплекс является эффективным и его можно применять в тренировочном процессе.

Вывод по второй главе

Таким образом, в результате проведённого исследования, организованного в МАОУ «СОШ №74 г. Челябинска», была установлена структура, позволяющая детально изучить уровень развития гибкости у девочек 7-8 лет. Исследование проходило в три этапа, включая теоретический анализ, практическое тестирование и итоговую оценку, что обеспечило комплексный подход к решению поставленных задач. Первый этап акцентировал внимание на изучении научно-методической литературы, что позволило сформировать обоснованную базу для дальнейших экспериментов. Вторым этапом, включавшим тестирование и эксперимент, позволило оценить влияние комплекса упражнений на развитие гибкости, в то время как третий этап предоставил возможность для анализа и обработки собранных данных, что подтвердило результаты эксперимента.

Нами был использован комплекс упражнений для развития гибкости на занятиях по художественной гимнастике, и мы убедились в его эффективности. Комплекс упражнений, организованный в две группы, включает как статические, так и динамические элементы, что способствует всестороннему развитию гибкости. Каждое занятие, длительностью 100 минут и частотой 3 раза в неделю, позволяет гимнасткам оптимально

распределить нагрузку и добиться максимально возможных результатов.

Анализ данных, полученных в ходе 4-месячного эксперимента по развитию гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, позволяет заключить, что лучшие показатели продемонстрировали спортсменки экспериментальной группы. Потому что они занимались по специальному комплексу. Тем самым можно сделать вывод о том, что разработанный комплекс является эффективным и его можно применять в тренировочном процессе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гибкость представляет собой одно из важнейших физических свойств человека, особенно в контексте практики художественной гимнастики. Для улучшения гибкости часто применяется метод повторения, включающий выполнение множества серий упражнений. Подвижность суставов определяет скорость и качество движений.

Таким образом, Исходя из всего выше сказанного, можно сделать вывод, что женская художественная гимнастика прошла значительную эволюцию, начиная с конца XIX века, когда французские педагоги, заложили основы физического воспитания для девушек. Их работы способствовали развитию гибкости, ловкости и выразительности движений, что стало основой для дальнейшего развития гимнастики. Наши российские гимнастки, такие как Алина Кабаева и Евгения Канаева, стали доминировать в этом виде спорта, завоевывая медали на международных соревнованиях. Художественная гимнастика продолжает развиваться, оставаясь популярной и высоко конкурентоспособной дисциплиной на мировом уровне.

Возраст 7-8 лет является благоприятным для развития гибкости, поскольку кости еще мягкие и гибкие, но недостаточно прочные. Поэтому при занятиях физической активностью необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, такие как процесс срастания костей таза и формирование изгибов позвоночника, а также развитие костной системы.

Гибкость является способностью выполнять физические упражнения с большой амплитудой. Эти упражнения могут быть активными, пассивными или статическими. Различные методы и подходы к упражнениям на гибкость позволяют улучшать как общую, так и специальную гибкость. Существует несколько методов для развития гибкости, включая метод многократного растягивания и статического

растягивания. Важно следить за правильной техникой выполнения и индивидуальными параметрами тренировки, чтобы избежать травм и достичь максимального эффекта.

Таким образом, в результате проведённого исследования, организованного в МАОУ «СОШ №74 г. Челябинска», была установлена структура, позволяющая детально изучить уровень развития гибкости у девочек 7-8 лет. Исследование проходило в три этапа, включая теоретический анализ, практическое тестирование и итоговую оценку, что обеспечило комплексный подход к решению поставленных задач. Разработан экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости у девочек 7-8 лет на тренировках по художественной гимнастике. Эффективность предложенного комплекса подтверждена достоверным увеличением уровня гибкости и выявлением слабых корреляционных связей между показателями тестов. Этот комплекс может быть использован тренерами в тренировочном процессе по художественной гимнастике.

Анализ данных, полученных в ходе 4-месячного эксперимента по развитию гибкости у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой, позволяет заключить, что лучшие показатели продемонстрировали спортсменки экспериментальной группы. Потому что они занимались по специальному комплексу. Тем самым можно сделать вывод о том, что разработанный комплекс является эффективным и его можно применять в тренировочном процессе.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер – К.: Олимпийская литература, 2002. – 589 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М. , 1987. – 223 с.
3. Васильков, Г. А. Парные гимнастические упражнения / Г. А. Васильков. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 272 с.
4. Баршай, В.М. Гимнастика / В.М. Баршай. – М. : Феникс, 2009. – 150 с.
5. Винер, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике / И. А. Винер. – СПб. , 2006. – С. 28-29.
6. Винер, И. А. Теория и методика художественной гимнастики / И. А. Винер, Е. С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – СПб. , 2014. – 120 с.
7. Волков, Л. В. Обучение и воспитание юных спортсменов /Л. В. Волков. – К. : Здоровье, 2008. – 140 с.
8. Галеева, М. Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена / М. Р. Галеева. – Киев, 2010. – 154 с.
9. Говорова, Л. А. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике / Л. А. Говорова, А. В. Плешкань. – М. , 2010. – 52 с.
10. Дербаба, Л. В. Гибкость-необходимое качество / Л. В. Дербаба, Е. Н. Жариков, В. Н. Петров // Спортивные игры. – 1974. – №11. – С. 65-76.
11. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология / Ю. А. Ермолаев. –М. , 2001. – 444 с.
12. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. , 2008. – 165 с.

13. Загrevский, О. И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок 5-10 лет в художественной гимнастике / О. И. Загrevский. – М. , 2010. – №5. – С. 38-41.
14. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко, И.А. Виннер. – М. , 2010. – 98 с.
15. Баршай, В.М. Гимнастика / В.М. Баршай. – М. : Феникс, 2009. – 150 с.
16. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика: учебное пособие / Л. А. Карпенко. – М. , 2003. – 381 с.
17. Кечеджива, Л. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечеджива. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 125 с.
18. Койнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие/ Э. Б. Койнова. – М. : ИНФА, 2007. – 208 с.
19. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2010. – 342 с.
20. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах / В. Ф. Ломейко. – Минск , 1980. –176 с.
21. Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития / В. И. Лях. // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – 25 с.
22. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. , 1998. – 243 с.
23. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе / А. П. Матвеев. – М. : Владос-Пресс, 2003. – 248 с.
24. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / : учебное пособие для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. , 2003. – 252 с.
25. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. , 1970. – 64 с.

26. Осьмак К. В. Краткое пособие по развитию гибкости / К. В. Осьмак. – М. , 2015. – 50 с.
27. Полухина, Т. Г. Йога для начинающих / Т. Г. Полухина. – М. : 2004. – 89 с.
28. Портонов, Ю. М. Художественная гимнастика / Ю. М. Портонов. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 317 с.
29. Смолевский, В. М. Гимнастика в трех измерениях / В. М. Смолевский, Ю. А. Менхин, В. А. Силин. – М. , 1979. – 248 с.
30. Солодков, А. С. Физиология человека / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Советский спор, 2008. – 620 с.
31. Сорокоумова, Е.А. Возрастная психология / Е.А. Сорокоумова.- СПб.: Питер 2009. – 208 с. .
32. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова – М.: АСАДЕМА, 2006. – 359 с.
33. Филиппович, В. И. Теория и методика гимнастики / В.И. Филиппович – М.: Прсвещение, 2001. 448с. .
34. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия 2003. – 480 с.
35. Хрипкова, А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г Хрипкова – М.: Просвещение 2001. – с. 151 .
36. Чикуров, В.И. Гибкость // Физическая культура и спорт. – 2008. -№6.-С.9