

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика развития гибкости у детей дошкольного возраста  
занимающихся художественной гимнастикой**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Пестерева Ангелина Евгеньевна,  
обучающийся ФК-2031з группы  
заочного отделения

03.03.2025 \_\_\_\_\_  
Дата А.Е. Пестерева

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

Научный руководитель:  
Пушкарёва Инна Николаевна  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

03.03.2025 \_\_\_\_\_  
Дата И.Н. Пушкарёва

03.03.2025 \_\_\_\_\_  
Дата И.Н. Пушкарёва

Екатеринбург 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение .....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	5
1.1. Сущность понятия и характеристика гибкости.....	5
1.2. Физиологические и психологические особенности детей 4-7 лет.....	12
1.3. Методика развития гибкости у детей дошкольного возраста .....	16
1.4. Систематизация занятий по художественной гимнастике .....	24
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	32
2.1. Организация исследования .....	32
2.2. Методы исследования .....	33
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	52
Заключение .....	59
Список используемой литературы .....	62
Приложения .....	65

## ВВЕДЕНИЕ

Методика развития гибкости у детей дошкольного возраста занимающихся художественной гимнастикой - это важный аспект обучения, который способствует не только физическому развитию ребенка, но и развитию его когнитивных и эмоциональных навыков. Гибкость - это ключевой компонент успеха в художественной гимнастике и других видах спорта, а также жизни в целом. В этом документе мы рассмотрим основные принципы методики развития гибкости у детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

*Актуальность.* Значимость работы состоит в том, что в ней разработана методика развития гибкости у детей дошкольного возраста, а также рассмотрены важнейшие проблемы развития гибкости у детей дошкольного возраста — синдром гипермобильности суставов, быстрое развитие гибкости без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата, нарушение осанки, проблемы с координацией, а также различные психологические факторы. Для безопасного воспитания гибкости у детей необходимо учитывать все факторы, а именно индивидуальные и психологические, физиологические особенности конкретного ребенка. Некомпетентность тренера и ведение тренировок не в соответствии возрастным особенностям ведет к различным нарушениям здоровья, а также травмам.

*Проблема исследования.* Проблема исследования заключается в разработке эффективных программ для развития гибкости у юных гимнасток с целью оптимизации тренировочного процесса. Поиск и обоснование наиболее эффективных средств и методов развития гибкости у девочек занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

*Объектом исследования* выступает учебно-тренировочный процесс у детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

*Предмет изучения* данной работы — методика развития гибкости у детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

*Целью* работы является повышение уровня развития гибкости у детей дошкольного возраста занимающихся художественной гимнастикой.

*Задачи:*

1. Рассмотреть теоретические основы развития гибкости у детей дошкольного возраста;
2. Проанализировать физиологические и психологические особенности детей 5-7 лет;
3. Разработать и описать методику развития гибкости у детей дошкольного возраста.

*Структура Выпускной Квалификационной Работы:*

Выпускная Квалификационная Работа представлена в виде комплексного исследования, состоящего из введения, трех глав, посвященных теоретическим аспектам проблемы, методологии исследования и анализу полученных данных, заключения, списка использованной литературы и приложений. Общий объем работы – 66 страниц. Первая глава посвящена теоретическому обоснованию исследования и обзору существующих научных работ по данной тематике. Во второй главе подробно излагается методика проведения исследования, включая описание выборки, используемых методов сбора и анализа данных. В третьей главе представлены и обсуждаются полученные результаты, их теоретическая значимость и практическая ценность.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

## 1.1 Сущность понятия и характеристика гибкости.

В современном мире, где дети все меньше занимаются физической активностью, как никогда важно прививать любовь к здоровому образу жизни. Согласно, Федеральному Государственному Образовательному Стандарту о Дошкольном Образовании выделяется несколько направлений в развитии физического здоровья: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие подвижности костей и пальцев рук, становление согласованности движения, пластичность и др.

Формирование гибкости является одним из самых эффективных способов оздоровления, по мнению Акуловой К.Ю., Мозгунова А.И., Ступина А.В., Чуришка А.В. Научное сообщество еще не пришло к единому мнению, что такое гибкость. Рассмотрим как трактуют понятие разные авторы научных статей. Озолин Н.Г. под гибкостью понимает возможность осуществлять какое-либо действие в большом диапазоне. [20]

Матвеев Л.П. определил гибкость как морфофункциональное качество опорно-двигательного аппарата, от которого зависит стадия мобильности звеньев в зависимости друг от друга. [15]

Ашмарин Б.А. рассматривает гибкость как зависимость от подвижности в суставах и определяется анатомическими возможностями человека: степенью соответствия соединяющихся друг с другом поверхностей, формой суставов, толщиной суставного хряща. В своей работе под понятием гибкость, я буду придерживаться трактовки Ашмарина Б.А.

Единой классификации гибкости также нет. Ашенов Т.К. в своей статье рассматривает только активную и пассивную гибкость. В то время как, Акулова К.Ю., Мозгунов А.И. , Ступин А.В., Чуришка А.В. расширяют эту классификацию (Рис.1)

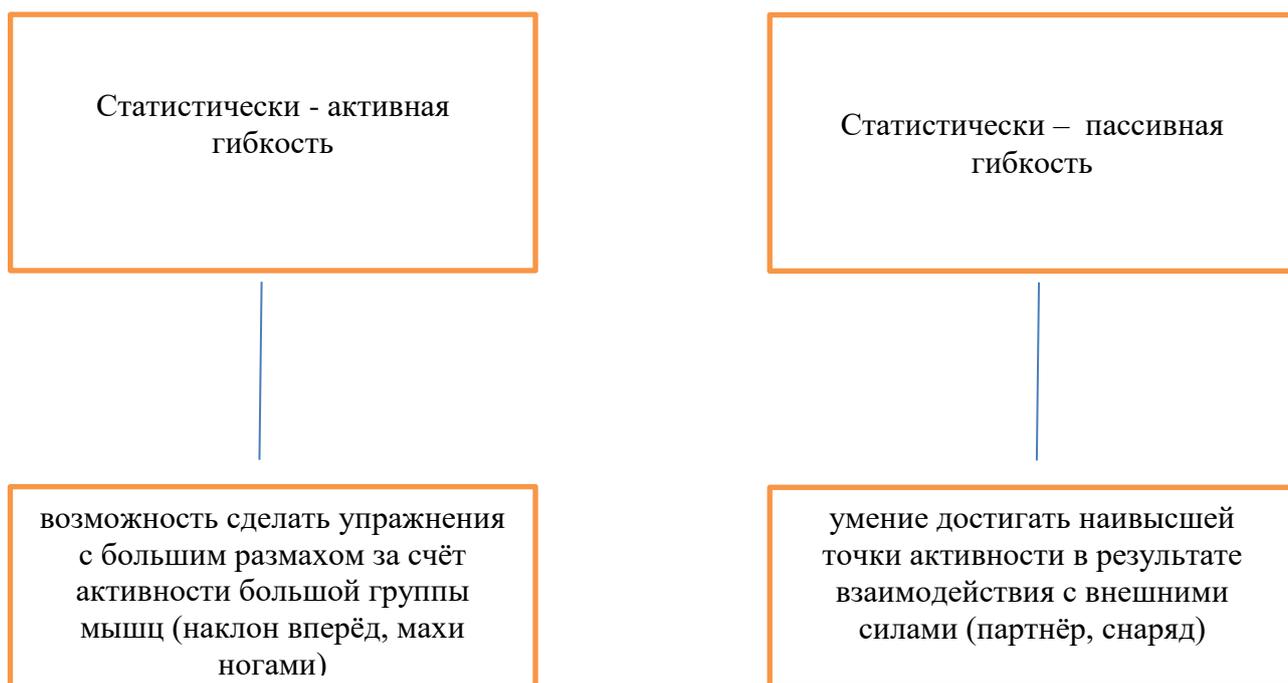


Рис. 1. СХЕМА Динамическая, статическая активная и статическая пассивная

Динамическая гибкость формируется в процессе задействования связок, мышц, суставов.

Динамическая гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой в динамическом режиме. Она формируется благодаря согласованной работе связок, мышц и суставов.

**Связки** придают суставам стабильность, но при этом обладают достаточной эластичностью, чтобы позволять совершать движения в полном объеме.

При выполнении динамических упражнений связки растягиваются и сокращаются, что способствует их укреплению и повышению эластичности.

**Мышцы** играют ключевую роль в формировании динамической гибкости. Они обеспечивают силу и контроль движений. При выполнении динамических упражнений мышцы попеременно сокращаются и расслабляются, что способствует их разогреву и улучшению

кровообращения. Это, в свою очередь, повышает их эластичность и позволяет достигать большей амплитуды движений.

**Суставы** являются точками соединения костей и обеспечивают подвижность нашего тела. При динамических движениях суставы совершают широкий диапазон движений, что способствует их укреплению и повышению подвижности.

**Взаимодействие всех этих компонентов** – связок, мышц и суставов – позволяет развивать динамическую гибкость. Регулярные тренировки, включающие в себя динамические упражнения, способствуют улучшению координации движений, повышению силы и выносливости мышц, а также увеличению амплитуды движений в суставах.

Таблица 1

Различия динамической и статической растяжки при развитии гибкости

Динамическая гибкость	Статическая гибкость
Активный метод растяжки, при котором мышцы растягиваются за счет движений, а не статического удержания позы.	Метод растяжки, при котором мышцы растягиваются и удерживаются в определенной позиции в течение некоторого времени.
Используются активные, контролируемые движения, такие как махи и приседания	Основана на покое и расслаблении в растянутом положении
Требует больше энергии и активности	Более расслабляющая и спокойная
Движения выполняются в быстром темпе без удерживания	Удерживание позиции от 15 до 60 секунд

Источник: составлено автором

Таким образом, в зависимости от целей развития гибкости выбирается подход. Для долгосрочного результата чаще всего выбирают статический подход к развитию гибкости, в то время как для разогрева и активации мышц выбирают динамический подход. В начале занятия предпочтительнее давать

динамическую растяжку, так как она повышает температуру тела и разогревает мышцы, позволяя сделать их более эластичными. А также, за счет того, что в динамической растяжке участвуют не только мышцы, но и суставы, снижается риск получения травм во время тренировки. Статическая растяжка в конце занятия помогает снять напряжение мышц после активной физической деятельности и будет гораздо эффективнее, так как разогретые мышцы лучше удлиняются. Сбалансированный подход, а именно сначала разогреть мышцы во время динамической растяжки и статическая растяжка в конце тренировки, помогают более эффективно развивать гибкость, и что крайне важно, избежать рисков получения травм.

Также авторы предлагают добавить деление на специальную и общую гибкость. При общей гибкости задействованы все суставы, в то время как при специальной акцент направлен на определенные.

Таблица 2

Различия общей и специальной гибкости

Общая	Специальная
Способность выполнять движения с достаточной амплитудой в повседневной жизни	Способность выполнять специфические движения с максимальной амплитудой для конкретного вида спорта
Направлена на улучшение функциональности тела	Направлена на результативность в конкретном виде спорта
Подходит для всех людей	Ориентирована на спортсменов
Включает в себя простые и доступные методы	Предполагает использование сложных и целенаправленных нагрузок

Источник: составлено автором

Для создания фундамента необходимо начинать развитие гибкости с общей растяжки, акцентируя внимание на правильности выполнения техники, тем самым снижая риск получения травм в будущем. Особенно это

важно при занятиях с детьми в возрасте 4-7 лет, которые только начинают развивать свои способности. После освоения базовых упражнений и получения определенных навыков можно переходить на усложненные варианты выполнения упражнений.

В статье рассмотрены основные 4 фактора, влияющих на гибкость детей дошкольного возраста. Первым фактор — анатомический, то есть гибкость зависит от эластичности и растяжкой мышечных волокон, расположения суставов, и хрящевой ткани, толщины костей; второй фактор — тонус мышц, то есть межмышечная координированность; третий фактор — внешние условия, включающие в себя разминку, различные виды массажа, специальные процедуры улучшающие гибкость мышц и подвижность суставов; последним фактором выделено общее состояние биомеханизмов на текущий момент. [1]

Под биомеханизмами понимается состояние мышц, костей, сухожилий, связок и нервов, участвующих в создании движения человека. Отмечается, что гибкость у детей предостерегает от травм. Чем лучше гибкость у ребенка, тем легче ему даются сложные упражнения. При работе с гибкостью тела приводится классификация в соответствии с задействованной частью тела.

Таблица 3

Классификация участков тела, на которые направлены упражнения на гибкость

п/п	Наименование	Функция	Значение развития гибкости
1.	Шейный отдел	Подвижность шеи Амортизация Нервная проводимость	Гибкость шейного отдела способствует минимизировать риски получения травм, способствует формированию осанки, улучшает подвижность, тем

			самым повышая качество жизни
2.	Руки, плечевой пояс	Координация движений Подвижность Силовые способности	Повышение функциональности тела, улучшает устойчивость суставов, формирование осанки
3.	Грудной и поясничной отделы	Распределение нагрузки Поддержка осанки Адаптивность организма	Улучшение гибкости способствует уменьшению болей в спине, увеличивает общую физическую подготовку, гибкость грудного отдела увеличивает эффективность дыхательных мышц
4.	Для ног и тазобедренных суставов	Амортизация Функциональность Распределение нагрузки	Улучшает двигательные способности тела, предотвращая развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата

Источник: составлено автором

Таким образом, достаточно развитая гибкость у детей предохраняет от получения травм, например, при наклоне вперед при достаточной эластичности мышц и связок ребенок не упадет. Благодаря систематическим упражнениям на гибкость, отмечается улучшение осанки.

Фарфель Б.С. выделял время суток и качество сна, а также соотношение температуры мышц к окружающей среде, как внешний фактор, влияющий на гибкость. Как отмечается, утром температура тела несколько ниже, чем днем или вечером, поэтому эластичность мышц может быть снижена, но это не значит, что утренние тренировки неэффективны. Также снижение эластичности мышц с утра связывают с гидратацией, которая меняется в течение всего дня. Как правило, гидратация с утра ниже, что влияет на эластичность мышц.

Помимо вышеперечисленного к внешним факторам можно отнести пол и возраст. Оптимальным для развития гибкости считается возраст от 4 до 12 лет, так как после этого мышцы становятся более стабильными. Если рассматривать половые различия, то девочки более гибкие на 20-30% по нескольким показателям, приведенные в исследовании Л. М. Блэкбака и Дж. К. ДеБлана. Н, исследования охватывали детей и подростков. Г. Костюченко в своих исследованиях, также отмечала, что девушки гибче юношей, акцентируя внимание, что такая тенденция сохраняется примерно до 16-18 лет. Один из факторов, влияющий на это — эстраген. Гормон влияет на соединительные ткани, позволяя сделать их более эластичными. С возрастом это заметнее в связи с наступлением менструальных циклов.

Обобщая все вышесказанное, можно сделать следующие выводы. Гибкость — это способность организма выполнять амплитудные движения, зависящая от суставов и анатомических способностей организма. Гибкость направлена на улучшение общей функциональности организма, а также предотвращение получения травм и формирование правильной осанки. Так как единой классификации гибкости нет, авторы статей разделяют статическую и динамическую, общую и специальную гибкости. Некоторые авторы статическую гибкость рассматривают более углубленно и подразделяют ее на статическую-активную и на статическую-пассивную. На развитие гибкости влияют внешние и внутренние факторы. Под внешними подразумевается пол, возраст, температурный режим внешней среды, разминка перед занятием, различные виды массажа. Под внутренними — анатомические особенности конкретного организма, состояние биомеханика тела на текущий момент, гормональный фон, структура мышечного волокна. Гибкость является результатом взаимодействия множества как внутренних, так и внешних факторов. Для повышения гибкости важно учитывать индивидуальные особенности организма и внешние условия.

## Факторы развития гибкости

№ П/П /Факторы	Внутренние	Внешние
1.	Анатомические особенности	Пол
2.	Состояние биомеханики тела	Возраст
3.	Гормональный фон	Время суток
4.	Структура мышечного волокна	Температура окружающей среды
5.	Психоэмоциональное состояние	Качество сна

Источник: составлено автором

## 1.2 Физиологические и психологические особенности детей 4-7 лет.

Развитие гибкости у детей подвержено влиянию различных факторов. Важную роль играет генетическая предрасположенность, которая определяет индивидуальную способность к гибкости, а также различные психологические факторы. [31]

В 4 года дети достаточно быстро начинают расти: средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела - 1,5-2 кг. Масса тела, как у мальчиков, так и у девочек примерно равна, увеличение происходит примерно с 15,9 и 15,4 кг до 17,8 и 17,5 кг. [19]

Именно с 4 лет закладывается основа движения. В этом возрасте активно растет и формируется костная ткань, развиваются суставы и хрящевые ткани. Из-за того, что скелет только находится в стадии формирования, он отличается гибкостью. Именно поэтому, при работе с детьми этого возраста важно учитывать особенности опорно-двигательного аппарата. [13]

Опорно-двигательный аппарат включает в себя 2 части: активную и пассивную. К активной части относят скелетные мышцы, а к пассивной —

скелет, образованный костями и их соединениями. Благодаря активной части скелета приводятся в движение костные структуры и сохраняется баланс.

Пассивная часть скелета выполняет защитную функцию — защита органов от внешнего воздействия, опорную — скелет является местом прикрепления мягких тканей, рессорная — распределяет равномерно нагрузку, а также выступает в роли амортизатора и другие функции, связанные с метаболизмом, кроветворением, эндокринной системой. Главной особенностью опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста при развитии гибкости является то, что костная структура гибкая, так как находится в процессе формирования.

Связочно-суставной аппарат представляет собой совокупность анатомических образований, обеспечивающих подвижность костей относительно друг друга. Суставы, как основные элементы этого аппарата, состоят из суставных поверхностей, покрытых хрящом, суставной капсулы и полости, заполненной синовиальной жидкостью. Для обеспечения стабильности и амортизации в суставах могут присутствовать дополнительные структуры, такие как связки, диски и мениски.

В исследованиях Т. И. Кадурина, Л. Н. Аббакумова отмечается, что у детей младшего возраста часто встречается боль в суставах. Одной из причин артралгий является гипермобильность суставов. Они характеризуют это понятие, как состояние, при котором у детей или взрослых людей с гипермобильностью суставов имеются определенные жалобы со стороны опорно-двигательного аппарата, но при этом нет признаков какого-либо ревматического заболевания. Гипермобильность суставов характерна практически для всех детей в возрасте 3-6 лет. Иванова И. И., Гнусаев С.Ф., Макарова И.И., Иванова А.А. также проводили исследования и выяснили, что ГМС умеренного характера встречается у 31,91% детей, выраженная у 9,93%. То есть в сумме ГМС встретилась у 41,84% обследуемых. Также был приведен график, на котором видно, что частота встречаемости ГМС в зависимости от возраста разнится. Если в возрасте 3-5 лет этот показатель

практически достигает 90%, то с возрастом этот показатель уменьшается, а именно в возрасте 6-8 лет — 62,4%, 12-14 лет — 32,4%, 15-17 лет — 18,8%. Авторы не утверждают о гендерных особенностях в распространение ГМС, но говорят о том, что чаще он встречается у женского пола, нежели у мужского. [5]

Мышца представляет собой сложный орган, состоящий из пучков поперечнополосатых мышечных волокон, объединенных соединительной тканью. Кровеносные сосуды обеспечивают мышцу кислородом и питательными веществами, а нервы передают сигналы от центральной нервной системы. Гибкость позвоночника во многом определяется состоянием межпозвоночных дисков, которые выполняют роль амортизаторов. Мышцы являются активной частью опорно-двигательного аппарата, обеспечивая движение. Гибкость позвоночника и подвижность суставов обеспечиваются благодаря специальным анатомическим структурам: межпозвоночным дискам и суставным поверхностям. Суставы нижних конечностей, благодаря своей анатомической особенности, обеспечивают широкий диапазон движений. Систематические физические нагрузки способствуют улучшению кровоснабжения суставов и повышению выработки синовиальной жидкости, что снижает трение в суставах и улучшает их функционирование.

Особенностью мышц у детей дошкольного возраста является то, что они развиты слабо и составляют около 20-25% от общей массы тела. С возрастом этот показатель увеличивается под воздействием физической активности.

Мышечная система детей 5-6 лет еще формируется, и часто наблюдается дисбаланс между силой сгибателей и разгибателей. Чтобы обеспечить гармоничное развитие, необходимо уделять особое внимание укреплению тех мышц, которые развиты меньше. [3]

Если у ребенка сведены лопатки, опущена голова, сутулена спина — это значит, что необходимо заниматься развитием мышц разгибателей. К мышцам-разгибателям относятся трёхглавая мышца плеча (разгибает локоть),

четырёхглавая мышца бедра (разгибает колено), икроножная мышца (разгибает голеностопный сустав), мышца, выпрямляющая позвоночник (разгибает позвоночник), и большая ягодичная мышца (разгибает бедро). Самой мощной мышцей разгибателем является выпрямляющая мышца спины, расположенная вдоль позвоночника. При недостаточной гибкости может возникнуть напряжение и дискомфорт в области спины, что в свою очередь скажется на формировании здоровой осанки, координационных навыков и повышению рисков получения травм. [25]

Сгибатели и разгибатели выполняют антагонистические функции, так как выполняют противоположные действия вокруг сустава. Сгибатели предназначены для сгибания или уменьшения угла в суставе, а разгибатели — для выпрямления или увеличения угла, поэтому часто работают в паре с мышцами-разгибателями, поддерживая баланс при движениях суставов.

В дошкольном возрасте сердечно-сосудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г у 3–4-летнего до 92,3 г — у 6–7-летнего. [26]

Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление: на первом году жизни оно составляет 80/55–85/60 мм рт.ст., а в возрасте 3–7 лет оно уже в пределах 80/50–110/70 мм рт.ст. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке, артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное, поэтому у детей дошкольного возраста повышена потребность в кислороде при занятиях физической активностью. Под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности детей повышаются. К 7-8 годам дети могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспособляются к занятиям умеренной интенсивности.

Развитие моторики у ребенка зависит от возраста: младший дошкольный возраст, средний дошкольный возраст и старший дошкольный возраст. В младшем дошкольном возрасте, несмотря на то, что кора головного

мозга ребенка активно развивается, наблюдается незрелость анализаторов. Это связано с тем, что кора еще не до конца сформировалась. Поэтому условно рефлекторные связи непрочны. Часто дети в этом возрасте выполняют упражнения медленно и не согласованно. В возрасте трех лет учатся выполнять движения последовательно, обычно в среднем темпе. А уже через год уже могут координировать свои движения и сохранять равновесие. [27]

В среднем дошкольном возрасте, на пятом году жизни, улучшается двигательная память, воображение и аналитические способности. Ребенок может выделять характерные особенности в элементарных движениях. Движения у него становятся более энергичными и точными. В этом возрасте ребенок учится играть в командные игры, начинает осознавать, что результативность зависит от команды в целом, а не только от него одного.

### **1.3 Методика развития гибкости у детей дошкольного возраста.**

#### *Основные методы и приемы развития гибкости.*

Методика развития гибкости у детей дошкольного возраста занимающихся художественной гимнастикой - это важный аспект обучения, который способствует не только физическому развитию ребенка, но и развитию его когнитивных и эмоциональных навыков. Гибкость - это ключевой компонент успеха в художественной гимнастике и других видах спорта, а также жизни в целом. В этом документе мы рассмотрим основные принципы методики развития гибкости у детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой. Важнейшим этапом перед началом работы развития гибкости у детей дошкольного возраста является разработка методики, которая определяет конкретные цели и задачи, которые необходимо достичь. Этот процесс включает в себя определение текущего уровня гибкости детей, определение потенциальных барьеров и выработку

стратегии достижения желаемого уровня гибкости. Ознакомление детей с назначением гибкости в художественной гимнастике и других видах спорта, объяснение значения гибкости для их развития и здоровья, а также создание положительного отношения к этому аспекту обучения является ключевой точкой на подготовительном этапе.

Гибкость – одно из ключевых качеств для художественной гимнастики. Она позволяет выполнять сложные элементы, придает движениям плавность и выразительность. [7]

Давайте рассмотрим основные методы и приемы развития гибкости, которые используются в этом виде спорта.

Для развития гибкости используются специальные упражнения, направленные на максимальное растяжение мышц и связок без причинения вреда, при выполнении которых амплитуда движений доводится до индивидуально возможного максимума, не приводящего к повреждениям. Такие упражнения принято называть - упражнениями на растягивание. [16]

Чаще всего это гимнастические упражнения, избирательно воздействующие на звенья тела. Основным препятствием для увеличения объема движения в суставах являются мышцы-антагонисты. Их способность к растяжению определяет гибкость сустава. Целью упражнений на растяжку является повышение эластичности соединительной ткани этих мышц, что позволяет увеличить амплитуду движений.

Перед тем как перейти к методам, важно понимать, что гибкость бывает двух видов: пассивная гибкость и активная гибкость. С точки зрения морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата различают следующие формы гибкости:

- активную, пассивную, смешанную;
- общую и специальную;
- динамическую и статическую. [23]

При применении внешних сил упражнения на растягивание называются пассивными. Пассивные упражнения на гибкость включают:

- 1) движения, выполняемые с партнером;
- 2) движения, выполняемые с отягощением, резиновым эспандером;
- 3) пассивные движения с использованием собственной силы;
- 4) движения, выполняемые на снарядах, где отягощением является вес собственного тела.

Они служат эффективным средством увеличения и сохранения запаса гибкости и способствуют увеличению амплитуды активных движений.

Сочетание пружинистых движений, способствующих постепенному увеличению амплитуды, с последующей фиксацией растяжения в конечной точке является наиболее эффективным методом развития пассивной гибкости. [29]

*Статические упражнения:*

- Выпады: Различные виды выпадов помогают растянуть мышцы передней и задней поверхности бедра, а также ягодичные мышцы.
- Наклоны: Наклоны вперед, назад и в стороны позволяют растянуть мышцы спины, бедер и голени.
- Скручивания: Скручивания туловища развивают гибкость позвоночника.

*Динамические упражнения:*

- Махи ногами: Махи ногами вперед, назад и в стороны помогают растянуть мышцы бедер и ягодиц.
- Круговые движения: Круговые движения руками, ногами и туловищем улучшают подвижность суставов.
- Прыжки: Прыжки на месте и в длину развивают гибкость позвоночника и нижних конечностей.

При использовании в качестве растягивающей силы напряжение мышцы, упражнения носят название - активных. Активная гибкость развивается в 1,5 - 2 раза медленнее пассивной. [5]

В общей совокупности упражнений, направленных на развитие гибкости преобладают активные упражнения, так как в реальных условиях жизнедеятельности гибкость, главным образом, проявляется в активных

формах. При выполнении активных упражнений на растяжку используется как динамический режим, так и статический, с фиксацией тела в положениях максимального растяжения мышц. Такой комбинированный подход позволяет более эффективно развивать гибкость. [17]

Например: пружинистые наклоны с фиксацией и притягиванием туловища руками к выпрямленным ногам.

К активным движениям с полной амплитудой относятся:

- 1) махи ногами и руками;
- 2) наклоны и вращательные движения туловищем.

Для повышения подвижности в суставах необходимо выполнять упражнения с постепенно нарастающей амплитудой, используя такие техники, как пружинка, покачивания и маховые движения.

Многие упражнения сочетают в себе как активные, так и пассивные движения, используя как внутренние, так и внешние силы. Такие упражнения называют смешанными или активно-пассивными. В арсенале физических упражнений есть особая группа, где движение осуществляется не только за счет мышечных усилий, но и благодаря внешним силам. Классический пример – пружинистые движения в выпаде. [21]

Движение – основа развития дошкольника, поэтому статические упражнения должны дополнять, а не заменять динамические. [22]

Ближайший эффект от растягивающих упражнений зависит от соблюдения методических:

- предварительное функциональное разогревание, применение упражнений, вызывающих достаточную теплопродукцию;
- серийность (многократное повторение) и постепенное усиление растягивающих импульсов (до легких болевых ощущений);
- комплексность в подборе средств и рациональное расположение в структуре занятия.

Программа поддерживающих упражнений на растяжку, направленная на сохранение достигнутого уровня гибкости. [8]

Помимо рассмотренных методов, в художественной гимнастике широко применяются специальные упражнения на гибкость. Рассмотрим некоторые из них:

Специальные упражнения на гибкость:

- Шпагаты: Продольный и поперечный шпагаты являются основными упражнениями для развития гибкости в нижней части тела.
- Мосты: Мосты позволяют растянуть мышцы спины, плеч и груди.
- Бабочка: Упражнение "бабочка" помогает растянуть внутреннюю поверхность бедер.

• Элементы художественной гимнастики:

Вращения: Вращения с предметом и без него развивают гибкость позвоночника и плечевого пояса.

• Равновесия: Равновесия на различных частях тела требуют хорошей гибкости и координации.

• Прыжки: Существует множество видов прыжков, отличающихся по технике выполнения, сложности и высоте. Они могут выполняться как с места, так и с разбега, с использованием различных положений тела и предметов. Прыжки позволяют гимнасткам выразить свою индивидуальность и создать неповторимый образ

• Акробатические элементы: Акробатические элементы, такие как кувырки, сальто и колесо, развивают гибкость всего тела.

Также нужно учитывать принципы развития гибкости:

### 1. Постепенность

Увеличивать амплитуду движений нужно постепенно, не стремитесь сразу сесть на шпагат. Резкие движения могут привести к травмам. Начинайте с небольших наклонов, постепенно увеличивая угол. [9]

### 2. Регулярность

Заниматься растяжкой нужно регулярно, желательно каждый день. Даже небольшие тренировки принесут ощутимый результат.

### 3. Растяжка

Растяжка – ключевой элемент развития гибкости. Выполняйте упражнения на растяжку, когда мышцы разогреты. Каждое упражнение выполняйте плавно, без рывков, задерживаясь в конечной точке на 15-30 секунд.

4. Индивидуальный подход

5. Правильная техника

### *Игровые упражнения для развития гибкости*

Игровые упражнения — отличный способ разнообразить тренировки и сделать процесс развития гибкости более интересным. Они помогают снять напряжение, повысить мотивацию и сделать тренировки более эффективными. Игры способствуют развитию физических качеств, необходимых для художественной гимнастики. В игровой форме дети осваивают основные движения: прыжки, бег, повороты, равновесие. Они укрепляют мышцы, улучшают координацию, гибкость и выносливость.

Например, игра в "бабочек" помогает развивать чувство ритма и плавность движений, а прыжки через скакалку - координацию и выносливость.

Игры способствуют развитию творческих способностей. Дети учатся выражать свои эмоции через движения, придумывать свои комбинации и образы. Это помогает им развить фантазию, воображение и чувство ритма.

Игры способствуют социализации детей. Во время игр дети учатся взаимодействовать друг с другом, работать в команде, соблюдать правила.

Это помогает им развить коммуникативные навыки и умение адаптироваться к новым условиям. [24]

Кроме того, игры помогают детям преодолеть страх и неуверенность. В игровой форме они легче осваивают новые движения и упражнения, а положительные эмоции, которые они испытывают во время игры, повышают самооценку и мотивацию. [14]

Таким образом, игровые упражнения на занятиях по художественной гимнастике для детей 5-7 лет несут в себе огромную пользу. Они помогают

детям не только развить физические качества, необходимые для занятий спортом, но и способствуют их всестороннему развитию, формируя гармоничную личность.

Основные принципы подбора игровых упражнений.[30]:

- Соответствие возрасту и уровню подготовки: Упражнения должны быть безопасными и посильными для детей.
- Разнообразие: Чередуйте статические и динамические упражнения, чтобы не допустить перенапряжения мышц.
- Интерес: Подбирайте упражнения, которые будут вызывать у детей положительные эмоции.
- Прогрессия: Постепенно увеличивайте сложность упражнений по мере того, как дети осваивают новые навыки.

Разберем наиболее эффективные игровые упражнения, которые можно включить в план тренировок:

1 "Змейка": Дети выстраиваются друг за другом, каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящего. Двигаясь змейкой, они выполняют различные наклоны, повороты и растяжки.

2 "Мостик": Дети по очереди выполняют мостик, а остальные проползают под мостиком.

3 "Бабочка летит": Дети сидят на полу, соединив стопы и прижав их к себе. Они начинают медленно раскачиваться вперед-назад, имитируя бабочку.

4 "Солнышко и туча": Дети встают в круг. По команде "солнышко" они поднимают руки вверх и тянутся как можно выше, а по команде "туча" - наклоняются вперед и касаются пальцами ног.

5 "Змея": Дети ложатся на живот, вытягивают руки вперед и ноги назад. Они начинают медленно ползать, стараясь просунуть голову под какую-нибудь низкую преграду.

6 "Рыбки": Дети лежат на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед. Они поднимают голову и ноги одновременно, имитируя плавание рыбки.

7 "Стрелочка": Дети стоят прямо, ноги на ширине плеч. Они поворачивают корпус вправо и влево, стараясь дотянуться рукой до пальцев ноги.

8 "Цветок": Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соединены. Они медленно наклоняются вперед, стараясь коснуться лбом колен.

9. «Море волнуется раз!» : под музыку дети выбирают любое гимнастическое упражнение и стараются замереть в статике, педагог должен заметить ребёнка, который шевелится и теряет баланс.

Также к игровым упражнениям можно подключить использование гимнастических снарядов: мячей, обручей, скакалок.

1. "Обручи-облака": Дети прыгают через обручи, изображая облака.

2. "Мячики прыгают": Дети прыгают на месте, как мячики. По команде "Большой мяч" прыгают высоко, по команде "Маленький мяч" — низко.

3. "Ленты-речки": Дети машут лентами, изображая волны на реке.

Игровые упражнения — это отличный способ приобщить детей дошкольного возраста к художественной гимнастике. Они помогают развить координацию, гибкость, чувство ритма и, конечно же, любовь к спорту.

Преимущества игровых упражнений [18]:

- Повышение интереса к тренировкам: Дети с удовольствием выполняют упражнения в игровой форме.
- Развитие координации и чувства равновесия: Игровые упражнения требуют от детей концентрации и согласованности движений.
- Создание положительной атмосферы: Игры помогают снять напряжение и создать дружескую атмосферу в группе.
- Улучшение гибкости: За счет разнообразия движений и регулярных занятий дети становятся более гибкими.

Хочется отметить, что развитие гибкости — это не только путь к спортивным достижениям, но и инвестиция в здоровье ребенка на всю жизнь. Гибкое тело менее подвержено травмам, лучше справляется со стрессом и дольше остается молодым. Также развитие гибкости — это постепенный

процесс, который требует регулярности и терпения. Всегда начинайте тренировку с хорошей разминки, чтобы подготовить мышцы и связки к нагрузке. Не допускайте чрезмерного растяжения – ребенок должен чувствовать легкий дискомфорт, но не боль.

Важно помнить, что игры должны быть разнообразными и соответствовать возрасту и физическим возможностям детей. Регулярное включение игровых упражнений в тренировочный процесс сделает занятия по художественной гимнастике для детей не только полезными, но и увлекательными.

#### **1.4 Систематизация занятий по художественной гимнастике**

Систематизация занятий по художественной гимнастике - это ключ к успеху в развитии юных гимнасток. Она позволяет создать структурированную и эффективную программу тренировок, направленную на всестороннее развитие спортсменки. [4]

Основные компоненты тренировочного процесса:

1. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных физических качеств:

- Упражнения на развитие гибкости
- Упражнения на развитие ловкости
- Упражнения на развитие быстроты
- Упражнения на развитие мышечной силы
- Упражнения на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка (СФП): Направлена на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики:

- координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности;

- прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
- равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

Основными принципами специальной физической подготовки являются:

1. соразмерность – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
2. сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
3. опережение – прогрессирующее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

**Основными средствами** специальной физической подготовки являются общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, партерная разминка. [6]

#### 2.1 Базовая техника художественной гимнастики

- прыжки;
- равновесия;
- турляны;
- повороты;
- упражнения на гибкость.

2.2 Виды шагов: на полу-пальцах; мягкий; высокий; острый; пружинящий; двойной (приставной) ; скрестный; скользящий; перекатный; широкий; галопа; польки; вальсовый; «веревочка»

#### 2.3 Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- пружинящий;
- выбрасывание прямых ног вперед;
- с захлестом.

#### 2.4 Наклоны:

стоя: - вперед; - в стороны (на двух ногах); - в стороны (на одной ноге); - назад (на двух ногах); - назад (на одной ноге).

на коленях: - вперед; - в стороны; - назад.

2.5 Подскоки и прыжки: - с двух ног с места: - выпрямившись; - выпрямившись с поворотом от 45° до 360°; - из приседа; - разножка (продольная, поперечная); - прогнувшись, боковой, с согнутыми ногами; - «кенгуру»; - «лягушка» - с двух ног после наскока: - прыжок со сменой ног в III позиции; - в позе приседа; - «олень»; - кольцом; - толчком одной с места: - прыжок махом (в сторону, назад). – толчком с ходу: - подбивной (в сторону, вперед); - закрытый и открытый; - со сменой ног (впереди, сзади); - со сменой согнутых ног; - «козлик» с поворотом на 360°; - махом в кольцо; - широкий; - широкий, сгибая и разгибая ногу; - «щучка».

подбивной в кольцо: - «чупа-чупс»;

2.6 Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полу-приседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

2.7 Волны: руками вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; боковые; боковой целостный взмах; спиральный поворот.

2.8 Вращения: переступанием; скрестные; кувырок назад; кувырок боком; поворот, нога на пассе; поворот, нога в аттитюд; поворот, нога вперед, назад, в сторону; поворот в захвате;

2.9 Стойки: на лопатках; на груди; махом на две и на одну руку.

3. Технические элементы: Отработка элементов с различными предметами (обруч, мяч, булавы, лента).

4 Композиции: Составление и отработка соревновательных программ.

5 Хореография: Развитие музыкальности, выразительности движений, чувства ритма. Хореография развивает эластичность, выворотность и силу мышц ног. Хореография является вспомогательным средством в художественной гимнастике, помогающим сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными

*Классический комплекс упражнений у станка (экзерсис)*

*Упражнения у станка:*

- Релевэ : поднятие стоп по всем позициям, кроме 4 (releve)
- деми-плиэ и гранд плие : присед и присед с поднятием пяток (demi u grand plie)
- батман-тандю разогревочный : стопа на полу-палец ,стопа на высокий подъем ,нога в сторону и на пятку - закрываем в позицию ,стопа вперед - закрываем позицию (battement tendu);
- батман жэтэ: выброс ноги из позиции на 45 градусов и возвращение в позицию -2 раза вперед, 2 раза в сторону, 2 раза назад, 2 раза в сторону (battement jete);
- ронд дэ жамб партер : круг по полу, пятка всегда смотрит вверх(rond de jambe par terre);
- батман-фондю: плавное поднятие стопы до уровня щиколотки ,чтобы стопа обхватывала щиколотку , пятка смотрит вперед, за пяткой нога вытягивается вперед,нога подтягиваться обратно через плие ,затем нога за носком двигается в сторону ,возвращение обратно через плие ,нога отводится назад,пятка смотрит в пол ,колени выворотны,таз не двигается ,возвращение в позицию -в сторону и закрывается в позицию (battement fondu)
- рон де жамб анлер : стопа движется вверх до уровня колена ,колени тянется в сторону , за пяткой ноги выпрямляются до уровня 90 градусов , удержание ноги ;за носком сгибается колено и делается круг стопой во внутрь и наружу 2р. - закрытие позиции (rond de jambe en l'air)

- гранд батман : выброс ноги на максимальную высоту с прямым положением таза прямо 2 раза ; в сторону 2 раза ; назад 2 раза; в сторону 2 раза (grand battement). При усложненном варианте гранд батманы - в диагональ

### *Структура занятия*

Занятие по художественной гимнастике включает в себя следующие этапы:

#### 1 Вводная часть:

- Построение, приветствие.
- Разминка (бег, прыжки, упражнения на суставы).
- Общеразвивающие упражнения

#### 2 Основная часть:

- ОФП: Силовые упражнения, упражнения на растяжку, прыжки, упражнения на координацию.
- СФП: Упражнения на развитие мышц кора, гибкости в суставах, координации движений с предметом.
- Технические элементы: Отработка отдельных элементов и их соединений.
- Композиции: Прогон фрагментов композиций.
- Хореография: Изучение новых танцевальных элементов.

#### 3 Заключительная часть:

- Растяжка.
- Релаксация.
- Подведение итогов занятия.

### Принципы построения тренировочного процесса [31]:

- Постепенное увеличение нагрузки: Необходимо постепенно увеличивать интенсивность и объем тренировок, чтобы избежать перетренированности.
- Индивидуальный подход: Учитывать возраст, уровень подготовки и физические особенности каждой гимнастки.

- **Разнообразие упражнений:** Чередовать различные виды упражнений, чтобы тренировки были интересными и эффективными.
- **Систематичность:** Занятия должны проводиться регулярно и в соответствии с разработанным планом.
- **Контроль за нагрузкой:** Следить за пульсом, самочувствием гимнасток, чтобы избежать травм.

#### Важные аспекты тренировочного процесса

- **Питание:** Сбалансированное питание обеспечивает организм энергией и необходимыми веществами для роста и восстановления.
- **Отдых:** Достаточный сон и отдых способствуют восстановлению организма.
- **Психологическая подготовка:** Развитие уверенности в себе, умение справляться со стрессом.

#### Систематизация годового цикла тренировок

Годовой цикл тренировок обычно делится на несколько периодов:

- **Подготовительный период:** Развитие общей физической подготовленности, освоение базовых элементов.
- **Основной период:** Совершенствование техники выполнения элементов, составление и отработка соревновательных программ.
- **Переходный период:** Активный отдых, восстановление.

#### *Роль тренера*

Тренер играет ключевую роль в процессе подготовки гимнастки. Он разрабатывает индивидуальные программы тренировок, контролирует выполнение упражнений, корректирует ошибки, создает благоприятную психологическую атмосферу. Тренер в художественной гимнастике - это не просто преподаватель, это настоящий наставник, который сопровождает спортсменку на каждом этапе ее спортивного пути. Его роль выходит далеко за рамки технической подготовки.

Тренер - это архитектор индивидуальных программ тренировок, учитывающий не только физические данные гимнастки, но и ее возраст,

уровень подготовки и даже характер. Он создает программы, которые развивают не только гибкость, силу и выносливость, но и координацию, чувство ритма и артистизм.

Во время тренировок тренер выступает в роли строгого контролера, следящего за правильностью выполнения каждого элемента. Он своевременно замечает и исправляет ошибки, помогая гимнастке совершенствовать технику. Но при этом тренер создает на тренировках дружескую и поддерживающую атмосферу, помогая спортсменке преодолевать трудности и не терять мотивацию.

Однако роль тренера не ограничивается только технической подготовкой. Он также выступает в роли психолога, помогая гимнастке справляться со стрессом, который неизбежен в спорте. Педагог учит гимнастку верить в свои силы, помогает ей развить уверенность в себе и настроит на победу.

Кроме того, тренер - это творческий человек, который помогает гимнастке раскрыть свой потенциал и выразить себя через искусство движения. Он подбирает музыку, создает образы для выступлений, помогает гимнастке найти свой уникальный стиль.

Подготовка к соревнованиям - это особый этап в работе тренера. Он помогает гимнастке составить программу выступлений, отработать все элементы, настроить ее на соревновательный настрой. После выступления тренер анализирует ошибки и помогает гимнастке извлечь из них уроки.

Взаимоотношения между тренером и гимнасткой строятся на доверии и взаимоуважении. Тренер должен стать для гимнастки не только наставником, но и другом, который всегда готов поддержать и помочь. Гимнастка, в свою очередь, должна быть открыта для общения и готова следовать советам тренера.

Систематизация занятий по художественной гимнастике позволяет достичь высоких результатов и воспитать гармонично развитую спортсменку.

[12]

Комплексный подход, включающий в себя физическую подготовку, технику, хореографию и психологическую подготовку, является залогом успеха.

Комплексный подход, включающий в себя физическую подготовку, технику выполнения упражнений, хореографию и психологическую подготовку, является основой успеха в художественной гимнастике.

Физическая подготовка – это фундамент, на котором строится все остальное. Сила, выносливость, гибкость, координация – все эти качества развиваются с помощью специальных упражнений, направленных на укрепление мышц, улучшение растяжки и координации движений. [10]

Техника – это точность и чистота выполнения элементов. Тренер помогает гимнастке освоить правильную технику, корректирует ошибки и следит за тем, чтобы движения были плавными и красивыми.

Хореография придает выступлению художественную выразительность. Гимнастка учится выражать свои эмоции через движения, сочетать их с музыкой и создавать неповторимые образы.

Психологическая подготовка помогает спортсменке справиться со стрессом, поверить в свои силы и достичь поставленных целей. Тренер учит гимнастку концентрации, самоконтролю, помогает ей развить уверенность в себе. [32]

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

### 2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе частной студии по художественной гимнастике и акробатике под названием «Harry Gum», по адресу: Тюменская обл. город Тюмень, ул. Солнечный проезд 26 к1. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2023 года по сентябрь 2024 года. Тренер - Пестерева Ангелина Евгеньевна

Целью данного исследования является оценка эффективности новых методик обучения в художественной гимнастике для детей в возрасте 5-7 лет. Педагогический эксперимент будет направлен на выявление влияния различных тренировочных подходов на развитие гибкости, координации и общей физической подготовки гимнасток.

Задачи: 1. Разработать и внедрить новые комплексы упражнений. 2. Провести сравнительный анализ результатов гимнасток до и после внедрения новых методик. 3. Оценить уровень гибкости, координации и выполнения гимнастических элементов.

Эксперимент проводился с группой из 12 гимнасток первого года обучения в возрасте от 5 до 7 лет. Все участницы имели схожий уровень физической подготовки и были признаны здоровыми по результатам медицинского осмотра, противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели.

Экспериментальная работа по повышению физической подготовленности детей дошкольного возраста, посещающих студию дополнительного образования, включала в себя следующие этапы:

Первый этап: (сентябрь - октябрь) был проведен подготовительный этап исследования, включающий в себя: определение ключевых показателей для оценки эффективности тренировочного процесса (гибкость, координация, выполнение элементов), разработку новых методик обучения, создание инструментов для сбора данных и составление

специальных комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости у юных гимнасток.

Второй этап: (октябрь - февраль) был проведен диагностический этап. Гимнастки экспериментальной группы прошли начальное тестирование для оценки уровня гибкости, координации и выполнения элементов. После этого в тренировочный процесс были включены разработанные экспериментальные методики, направленные на развитие этих качеств.

Третий этап: (февраль – сентябрь) Третий этап исследования (февраль – сентябрь) был посвящен оценке эффективности разработанных методик. Были проведены повторные тесты для определения динамики развития гибкости, координации и выполнения элементов у гимнасток экспериментальной группы. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке.

**Ожидаемые результаты:** ожидается, что гимнастки из экспериментальной группы покажут высокие результаты в гибкости и координации по сравнению с начальной точкой. Предполагается, что новые тренировочные комплексы повысят мотивацию и интерес гимнасток к занятиям.

Данное исследование направлено на улучшение методик обучения в художественной гимнастике и повышение качества подготовки гимнасток.

Результаты исследования были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, обрабатывались методом математической статистики.

## **2.2. Методы исследования**

Для решения задач, поставленных в работе, нами были использованы следующие методы исследования:

1) анализа научно-методической литературы;

- 2) педагогического наблюдения;
- 3) педагогического тестирования;
- 4) педагогического эксперимента;
- 5) метод математической статистики

*Анализ научно-методической литературы.*

В процессе работы над темой исследования был проведен *анализ научно методической литературы*, в ходе которого было проанализировано более 15 источников. Выделены ключевые идеи: Физическое развитие детей 5-7 лет, особенности нервной системы, костно-мышечного аппарата, психологические особенности.

Было проведено сравнение различных методик, выявление их преимуществ и недостатков. Оценка эффективности тренировочных программ, анализ результатов исследований, посвященных эффективности различных программ тренировок для детей дошкольного возраста

Рассматривались вопросы о необходимости применения новых комплексов упражнений в раннее изученные программы для улучшения техники выполнения упражнений и разнообразия тренировочного процесса, а также для улучшения результатов гимнасток.

*Педагогическое наблюдение.*

В процессе *педагогического наблюдения* было выявлено, что экспериментальная группа гимнасток без энтузиазма и стараний выполняют свой обычный комплекс на развитие гибкости, значит, гимнастки привыкли к однообразным тренировкам и упражнения стали слишком легкие, соответственно в скором времени гимнастки останутся в прогрессировании результатов и не будут получать удовлетворения от достижений. Поэтому включение новых элементов, требующих развития гибкости у девочек экспериментальной группы, поможет поддерживать интерес.

### *Педагогическое тестирование.*

*Педагогическое тестирование* применялось для оценки начального уровня гибкости гимнасток, определения индивидуальных особенностей развития и отслеживания динамики изменений в процессе тренировок. Результаты тестирования позволяли корректировать тренировочные нагрузки и обеспечивали объективную оценку эффективности применяемых методик. Основным критерием оценки гибкости служила амплитуда движений, измеряемая в угловых или линейных единицах. Регулярное тестирование, проводимое ежегодно, было неотъемлемой частью тренировочного процесса и позволяло принимать обоснованные решения о переводе гимнасток на следующий год обучения.

Для перевода на следующий год обучения гимнастка должна продемонстрировать положительные результаты как в общефизической, так и в специальной подготовке, а также иметь медицинское заключение о возможности продолжения занятий выбранным видом спорта.

Для определения уровня развития гибкости мной были проведены следующие тесты:

#### *1. Тест «Складка сидя»*

Цель: Оценка гибкости задней поверхности бедер и поясничной области.

Описание теста: И.п. сидя на полу с вытянутыми, прямыми вперед ногами, испытуемый наклоняется корпусом вперед

Педагог ставит линейку или метрическую ленту на расстоянии 0 см от носков. Затем ребёнок должен попытаться дотянуться до пальцев ног, наклонившись вперед. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до линейки (0 см). Результат регистрируется в сантиметрах. Тест засчитывается при правильном технически выполнении: спина прямая, низ живота кладется на бедра, колени прямые.

Ниже приведена таблица с нормативами для группы гимнасток, участвующих в данном опыте работы. (табл. 5) и приложение №2.

Таблица 5

Контрольные упражнения	Нормативные показатели	
	Сдал	Не сдал
Наклон сидя «складка»	0-5 см	больше 5 см

## 2. Тест « Поперечный шпагат »

Цель: Оценка общей гибкости нижних конечностей, основной акцент при поперечном шпагате делается на внутренние мышцы бедра, включая приводящие мышцы. Также проверяется мобильность тазобедренных суставов.

Описание теста: И.П. стоя, ноги широко разводим до максимума в поперечный шпагат, измеряется расстояние от таза до пола в сантиметрах. Техника выполнения: таз должен быть выровнен и направлен в одну линию с верхней частью тела, избегая наклонов вбок; колени прямые; спина должна оставаться прямой; угол между ногами должен составлять 180 градусов или как можно ближе к нему. Это показывает степень раскрытости и гибкости.

Ниже приведена таблица с нормативами для группы гимнасток, участвующих в данном опыте работы. (табл. 6) и приложение №1.

Таблица 6

Контрольные упражнения	Нормативные показатели			
	«5»	«4»	«3»	«2»
«Поперечный шпагат»	0	5-10	15-20	< 20

## 3. Тест «Коробочка»

Цель: Оценка общей гибкости спины, брюшной части и раскрытие грудного отдела.

Описание теста: исходное положение на полу, ложимся в положение на живот, кисти ставим ближе к животу под плечи, заводим плечи как можно сильнее назад, уходим в прогиб корпуса назад, колени сгибаются и стараемся достать стопами до плеч. Измеряется расстояние от плеч до стоп в сантиметрах. Упражнение засчитывается, если техника выполнена верно: плечи к ушам не поджимаются, шея находится не в переразгибании, тазовые кости прижаты к полу.

Ниже приведена таблица с нормативами для группы гимнасток, участвующих в данном опыте работы. (табл. 7) и приложение №3.

Таблица 7

Контрольные упражнения	Нормативные показатели			
	«5»	«4»	«3»	«2»
«Коробочка»	0	5	10	< 10

#### 4. Тест «Мост с колен»

Цель: Оценка общей гибкости спины, брюшной части корпуса.

Описание теста: исходное положение на полу, выходим на колени, руки ставим на стопы с двух сторон, таз толкаем вперед. Животом тянемся наверх. Измеряется расстояние от рук до стоп в сантиметрах. Упражнение засчитывается, если техника выполнена верно: таз не завален вниз, руки максимально тянутся к стопам чем ближе, тем лучше.

Ниже приведена таблица с нормативами для группы гимнасток, участвующих в данном опыте работы. (табл. 8) и приложение №4.

Таблица 8

Контрольные упражнения	Нормативные показатели			
	«5»	«4»	«3»	«2»
«Мост с колен»	0	5-7	10-15	< 15

Педагогическое тестирование было организовано в рамках тренировочного процесса и проведено в спортивном зале.

### *Педагогический эксперимент*

*Педагогический эксперимент* проводился в период с сентября 2023 года, по сентябрь 2024 года, на базе частной студии по художественной гимнастике и акробатики под названием «Нарру Gum», город Тюмень, Тюменская область. Целью является определение эффективности специально разработанного комплекса упражнений для развития гибкости у детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой.

В исследовании приняли участие 12 гимнасток в возрасте 5-7 лет. Занятие проводилось по 60 минут, 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница.

Тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительная, основная, заключительная. Разработанный комплекс упражнений на гибкость был включен в основную и подготовительную часть занятия. Реализация и результативность комплекса упражнений с экспериментальной группой осуществляется за счёт систематического проведения занятий и строгого соблюдения разработанного комплекса упражнений. Постоянное наблюдение тренера за техникой выполнения упражнений и коррекция ошибок, недочетов.

В содержание уроков экспериментальной группы включались упражнения динамического и статического характера, направленные на развитие гибкости (рис.2).

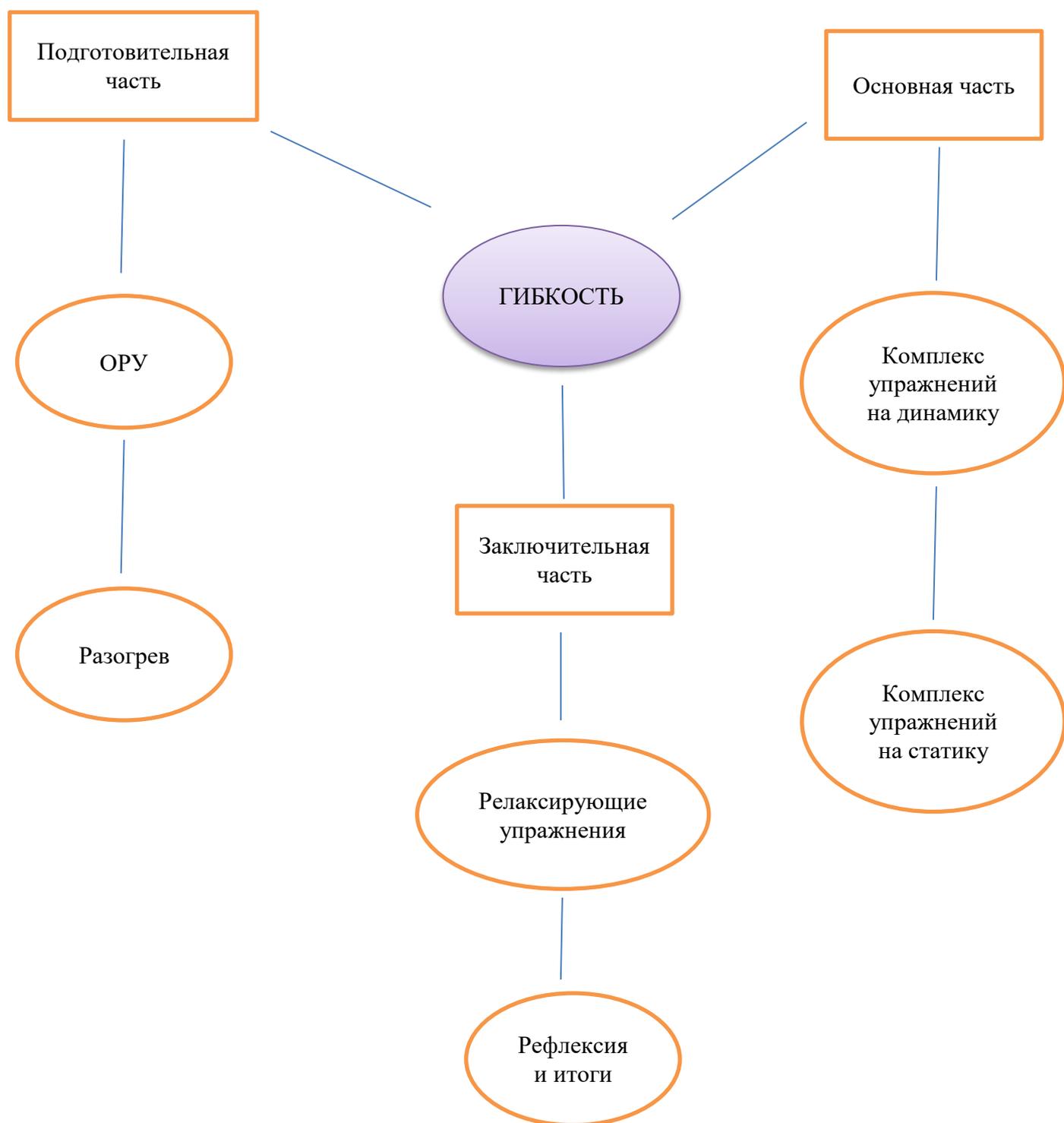


Рис.2. Средства развития гибкости на уроке физической культуры.

Для развития гибкости на уроках физической культуры использовалась сбалансированная программа упражнений. Активная и пассивная гибкость совершенствовались с помощью динамических упражнений, которые занимали 40% учебного времени. Статические упражнения, направленные на растяжку мышц, составляли 20% от общего объема тренировки. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц выполнялись под энергичную музыку. Упражнения должны быть простыми и понятными для детей.

### *Структура урока*

#### **1. Вводная часть (15 минут):**

Вводная (подготовительная) включает в себя построение: Дети строятся в шеренгу, здороваются, педагог отмечает лист посещения. **Активный разогрев-разминка:** Чтобы вовлечь внимание детей в начале тренировки использовались игры на разогрев, например "Змейка": Дети бегут по залу, друг за другом, тренер назначает направляющего. *Бег змейкой* – это динамичное упражнение, которое развивает не только физические качества, такие как скорость и выносливость, но и координацию, равновесие и способность быстро реагировать на изменения в окружающей среде. *Игра «Бабочки»* мы превращаемся в легких и изящных бабочек. Под медленную, легкую музыку мы будем порхать по залу, махая руками, как крылышками. Будем собирать нектар с цветов, приседая и кружась. Далее следуют ходьба с различными заданиями: ходьба на носочках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп. Подготовительная часть тренировочного занятия состояла из двух этапов: общей и специальной разминки. Общая разминка включала в себя циклические упражнения, направленные на повышение общей работоспособности организма, а специальная разминка была ориентирована на подготовку мышц и суставов к выполнению специфических упражнений основной части тренировки. Особое внимание уделялось развитию гибкости основных мышечных групп. Для повышения эффективности тренировочного

процесса использовались разнообразные методы обучения, такие как словесный, наглядный и метод целостно-конструктивного упражнения.

## ***2. Основная часть (30- 35 минут)***

В основной части занятия уделялось внимание комплексному развитию физических качеств. Значительная часть тренировочного времени была отведена аэробным упражнениям, направленным на укрепление сердечно-сосудистой системы и повышение выносливости. Параллельно с этим проводилась активная работа над развитием гибкости посредством выполнения различных упражнений, как базовых, так и более сложных комбинаций движений. Такой подход позволил не только улучшить физическую форму, но и повысить координацию и чувство ритма. Основная часть тренировки включала в себя 15 минут аэробных упражнений и 20 минут (статические растяжки, динамические упражнения на растяжку мышц ног и спины). 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Такой подход позволил не только улучшить физическую форму, но и развить координацию и гибкость, необходимые для занятий художественной гимнастикой. Для обеспечения безопасности и эффективности тренировок мы уделяли особое внимание балансу между силой и гибкостью.

Недостаточно развитые мышцы могут привести к чрезмерной подвижности в суставах и повысить риск травм. Поэтому мы начали занятие с динамических упражнений, направленных на укрепление мышц и создание мышечного корсета. Это позволило обеспечить стабильность суставов и создать безопасные условия для дальнейшей работы над гибкостью.

На тренировке мы постепенно увеличивали нагрузку. После динамических упражнений, направленных на развитие силы, мы перешли к статодинамическим упражнениям, сочетающим в себе статику и динамику.

Это позволило не только укрепить мышцы, но и развить чувство равновесия и координацию. Удержание определенного заданного положения

5 секунд в сочетании с продвижением; фиксация позы после выполнения маховых движений в различных направлениях и плоскостях, с оборудованием и без. Нагрузка увеличивалась плавно и постепенно, чтобы организм успевал адаптироваться к новым требованиям. Это позволило избежать перетренированности и травм. Статические упражнения на растяжку выполнялись с постепенным увеличением времени удержания поз. Это позволило повысить гибкость и эластичность мышц. Особое внимание на тренировке уделялось технике выполнения упражнений. Между комплексами упражнений я вставила игру «Паучок»: уже на разогретое тело, дети встают на мост из исходного положения лежа и передвигаются от одной стороны зала до другой в сравнении с паучком. Силовые упражнения разучивались как целостно, так и по частям, что позволило избежать ошибок и обеспечить максимальную эффективность тренировки. Комбинирование силовых упражнений с упражнениями на растяжку способствовало не только развитию силы, но и повышению гибкости и эластичности мышц. Также внимание уделялось правильной технике дыхания, которая синхронизировалась с движениями. Сочетание дыхания с движениями позволяло контролировать нагрузку и предотвращать перенапряжение. Выдох на усилие помогал сосредоточиться и эффективно выполнять упражнение.

### **3. *Заключительная часть (5 минут)***

*Заключительная часть* занятия была посвящена расслаблению и восстановлению организма. Мы выполнили комплекс статических растяжек, направленных на основные мышечные группы, что способствовало снятию мышечного напряжения и улучшению гибкости. Сочетание словесных инструкций и наглядной демонстрации упражнений помогло каждому участнику правильно выполнить все движения. *Рефлексия и обратная связь от гимнасток*: Тренер задает детям вопросы о том, какие упражнения им понравились больше всего и какие трудности возникли.

Чтобы мотивировать юных гимнасток и повысить их интерес к занятиям, в конце занятия используется система поощрений и наказаний. За хорошее

поведение и успехи на тренировках девочки получают наклейки и положительные отметки в дневник. В случае нарушения дисциплины делаются замечания. Создание позитивной атмосферы в группе, добавление активных игр и постоянное улучшение и доработка комплексов упражнений способствуют приблизить юных гимнасток к результату. При этом необходимо помнить об индивидуальном подходе к каждой гимнастке, учитывая ее уникальные особенности и потребности.

*Эксперимент заключался в следующем:*

Эксперимент был направлен на изучение эффективности применения комплексов упражнений в тренировочном процессе младших спортсменок. Эти комплексы, включающие в себя специфические упражнения для развития гибкости (детально описанные в таблицах 9 и 10), были систематически включены в тренировочные занятия экспериментальной группы с частотой два раза в неделю. Для достижения наибольшего эффекта упражнения выполнялись на разогретые мышцы.

Таблица 9

Комплекс № 1:

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.п.- стоя, правая нога назад на подъем, ладони ставим в пол, из точки делаем мах ногой вверх, возвращаем в и.п. В конце удержание положения.  И.п. – тоже самое на левую ногу.	10 раз	Таз держим ровно, ведущую ногу не разворачиваем в бок, следим за прямыми коленями. Ладони от пола не отрываются.
2	Упражнение «складка стоя»:	10 раз	Корпус стараемся

	<p>И.п. – стоя, ноги в VI позиции, вытягиваемся на полу-пальцы вверх, руки в III позиции. Опускаемся корпусом вниз, перекатываемся на пятки, пальцы тянем на себя, поднимаемся вверх выходим в и.п</p> <p>1-2- вытягиваемся на полу-пальцах;</p> <p>3-4 – корпус опускаем вниз, ладони прижимаем в пол;</p> <p>5-6 - выход в и.п;</p> <p>7-8 – удерживаем положение в статике.</p>		<p>опустить как можно ниже, положить низ живота на бедра, спину держим не округленной. Если не получается дотянуться до пола, можно удерживать себя за голени или бедра. На последнем счёту задерживаемся на 30 секунд, с выдохом стараемся углубить наклон.</p>
3	<p>И.п. – стоя, правая нога вперёд на носок, руки во II позиции, мах в шпагат вперед, на последний счёт удерживаем положение.</p> <p>И.п. – тоже самое на левую ногу.</p>	10 раз	<p>Следить за правильным расположением тазовой кости, держать таз и плечи на одном уровне. Колени прямые.</p>
4	<p>И.п. – стоя на коленях, опора на ладони, пальцы раскрыты, отталкиваемся двумя ногами с подъём от пола, выпрыгнуть в</p>	10 раз	<p>Одновременно отталкиваться от пола двумя ногами, сохранять баланс, спину держать без</p>

	<p>поперечный шпагат в воздухе. Возвращаемся в и.п.</p> <p>И.п. – тоже самое на левую ногу.</p>		<p>избыточного разгибания в поясничном отделе.</p>
5	<p>Упражнение «лягушка»:</p> <p>И.п. - опора на локти, ноги раскрываем широко, сохраняя угол в коленях 90°</p> <p>И.п - упражнение «полу-шпагат\ полу-лягушка»: опора на локти, правая нога прямая в шпагат, возвращаемся в и.п. на колени, левая нога остается сохраняя прямой угол, задерживаемся в статике.</p> <p>И.п- тоже самое на левую ногу.</p>	<p>30 секунд- динамика</p> <p>30 секунд- статика</p>	<p>Низ живота держим в тонусе, не проваливаться в пояснице и в лопатках. Держим ровную линию от правой ноги до левой ноги.</p>
6	<p>Упражнение «солнышко»:</p> <p>И.п. - складка сидя, ноги прямые через стороны уводим назад, переходим на живот, лёжа на животе поднимаем корпус без помощи рук, руки назад в замок за спину.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Складку держать с прямой спиной и с прямыми коленями, ноги через стороны раскрываем не сгибая в коленях, лежа на животе стопы стараемся собрать вместе.</p>

	<p>И.п. - лежа на животе, опираемся руками в пол, делаем круг ногами через поперечный шпагат, собираем ноги вперёд, выход в складку и в обратную сторону.</p> <p>1 - сидя складка  2 - поднятие корпуса лежа на животе  3 - выход через шпагат в складку  4 – и.п.</p>		
7	<p>И.п.- сидя, таз ровно вперед, ноги широко в стороны, наклоны корпусом вперед с прямыми руками и коленями</p> <p>1 - наклон вперед стопы на себя;  2 - и.п. стопы натянуты;  3 – держим статику.</p>	10 раз	<p>Корпус уходит в наклон вперед, стараемся низ живота опустить на пол, спина прямая, шея продолжение позвоночника, сохраняем положение таза, не разворачивая его. В конце счёта задержаться в статике в максимально нижней точке, ноги широко, корпус внизу.</p>
8	<p>И.п.- лёжа на спине, ноги 90°, стопы над тазом.</p> <p>1- махи ногами широко раскрываем в стороны;  2- выходим в и.п.</p>	15 раз	<p>Поясница прижата к полу, таз не уходит в передний наклон, держим угол 90°. Ноги на выдохе стараемся раскрыть на 180°, махом в</p>

	3- на последний счёт удержать позицию.		поперечный шпагат.
9	И.п.- сидя, ноги широко в поперечный шпагат	30 секунд 2 подхода	Ноги держим на одной линии, сохраняя прямые колени, используем опору на ладони, при полной посадке на шпагат, руки отрываются от пола, держим таз и плечи на одной линии. Во время выхода на шпагат тянемся вверх за макушкой головы, не роняя её.

Таблица 10

Комплекс № 2:

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	батман-тандю разогревочный у станка: И.п - стоя, руки на перекладине, стопа на полу-палец, стопа на высокий подъем, нога в сторону и на пятку - закрываем в позицию,	8 раз	Корпус ровный, таз не разворачиваем.

	стопа вперед -закрываем позицию (battement tendu).		
2	пор де бра у станка: И.п.- стоя, лицом к станку, наклоны корпуса назад в прогибе в грудном отделе , таз не двигается , 1 наклон с головой в правую сторону, 1 наклон с головой в левую сторону , наклон корпуса в правую сторону вместе с рукой, голова смотрит в пол, тоже самое в другую сторону, правая нога в сторону, стопа в пол, плие с наклоном в правую сторону с рукой и на другую сторону(pordebbras).	8 раз	Таз не разворачивать, туловище вертикально.
3	И.п. – стоя лицом к станку, ноги в VI позицию, руки кладём на нижнюю перекладину, наклон корпуса назад в прогиб спиной, возвращаемся в и.п- корпус прямой .	8 раз	Таз ровно, колени прямые, в максимальной точке поднимаемся на полупальцы.
4	И.п. – стоя лицом к станку,	8 раз	Следим за положением

	<p>руки кладём на нижнюю перекладину, правую ногу отставляем назад на подъем, делаем мах прямой ногой, корпус переводим вперёд, спина в прогиб, на последний счёт удерживаем позицию в равновесии держась за опору.</p> <p>Тоже самое на левую ногу.</p>		<p>таза, сохраняя «квадрат», бедро и колено ведущей ноги в закрытой позиции, пятка развернута в потолок. Поднимать и опускать ногу силой, без помощи тела.</p>
5	<p>И.п – стоя спиной к станку, отходим на шаг вперед, руки вытянуты вверх, наклон назад в мост, опираясь на станок.</p> <p>1- корпус в прогиб назад</p> <p>2- удерживать позицию</p> <p>3- и.п.</p> <p>4- складка вперед.</p>	8 раз	<p>Когда уходим в прогиб спиной, голова остается на линии рук, руки прижаты к ушам, усложненный вариант – руки сцеплены в замок таз вперёд не проваливается.</p>
6	<p>И.п. – стоя на носке левым/правым боком к гимн. стенке, левая рука на стенке:</p> <p>1-2 – заднее равновесие с помощью;</p> <p>3-4 – удержание</p> <p>5-6 – и.п.</p>	8 раз	<p>Нога поднимается не менее 90°.</p>
7	<p>Упражнение русалка на станке:</p>	8 раз	<p>Руки вытянуты, хват за нижнюю перекладину,</p>

	И.п – вис на нижней перекладине, ноги сгибаются к голове и разгибаются в и.п.		тянуться макушкой головы наверх.
8	И.п. – лежа на животе, руки в замок над головой, раскачиваемся без помощи рук, поочередно поднимаем руки затем ноги.	8 раз	Ноги вместе, колени прямые.
9	И.п. – лежа на животе, поднимаем корпус наверх, без помощи рук и возвращаемся в и.п.	10 раз	Корпус поднимаем не за счёт толчка, а силой мышц спины, руки раскрываем в стороны, ноги прижаты к полу.

*Метод математической статистики.*

Для обработки полученных экспериментальных данных, в процессе педагогического эксперимента, были использованы общепринятые *методы математической статистики*. (Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows) с помощью которых рассчитывали следующие показатели:

- 1) среднее арифметическое  $M$ ;
- 2) среднее квадратичное отклонение( $\sigma$ );
- 3) стандартная ошибка среднего арифметического( $m$ );
- 4) вычисление прироста в %.

### ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

Для определения уровня развития гибкости у девочек 4 – 7 лет были проведены исходные тесты на гибкость, в сентябре 2023 года. Протоколы исходного тестирования экспериментальной группы представлены в табл. .В сентябре 2024 года было проведено итоговое тестирование. Протоколы итого тестирования экспериментальной группы представлены в табл. 11 .

Таблица 11

Результаты тестирования девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов			
		«Складка сидя», см	«Поперечный шпагат», см	«Коробочка», см	«Мост с колен», см
1.	Антонова Злата	6	7	3	4

2.	Бугаёва Кира	8	12	7	11
3.	Зульбухарова Асель	5	6	2	5
4.	Палаткина Ульяна	11	13	9	10
5.	Петроченко Ульяна	0	2	0	3
6.	Подивилова Ангелина	15	8	4	9
7.	Прохорова Софья	4	0	0	2
8.	Рябова Василиса	5	3	6	4
9.	Сеначина Варвара	8	8	3	5
10.	Смирнова Валерия	0	4	2	3
11.	Стародуб Лукерья	2	0	2	0
12.	Черепанова	15	10	12	13

	Милана				
--	--------	--	--	--	--

В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование у девочек 4-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Протоколы тестирования представлены в табл. 12 .

Таблица 12

Результаты тестирования девочек экспериментальной группы в конце эксперимента (сентябрь 2024)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов			
		«Складка сидя», см	«Поперечный шпагат», см	«Коробочка», см	«Мост с колен», см
1.	Антонова Злата	5	6	3	3
2.	Бугаёва Кира	6	11	7	10
3.	Зульбухарова Асель	4	5	2	5
4.	Палаткина Ульяна	9	12	8	10
5.	Петроченко Ульяна	0	1	0	2

6.	Подвилова Ангелина	12	7	4	9
7.	Прохорова Софья	3	0	0	2
8.	Рябова Василиса	6	2	5	4
9.	Сеначина Варвара	6	6	3	4
10.	Смирнова Валерия	0	3	2	2
11.	Стародуб Лукерья	2	0	1	0
12.	Черепанова Милана	14	8	11	12

В данных таблиц представлены показатели, которые позволили провести сравнительный анализ результатов. При сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям. Однако стоит отметить, что несколько гимнасток, к сожалению, не смогли продемонстрировать хорошие результаты, как большинство человек из группы. Это связано с тем, что они пропускали занятия из-за болезни, отсутствие на занятиях повлияли на их физическую подготовку и недостаток практики в выполнении элементов.

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

Тесты	Экспериментальная группа	
	Сентябрь 2023	Сентябрь 2024
«Складка сидя», см	6,6±1,5	5,8±1,3
«Поперечный шпагат», см	6,1±1,3	5,2±1,1
«Коробочка», см	4,2±1,1	3,8±0,9
«Мост с колен», см	5,8±1,2	5,3±1,1

Результаты сравнительного анализа в развитии гибкости у гимнасток 5 – 7 лет показали, следующее:

*1. В тесте «Складка сидя»:*

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)  $6,6 \pm 1,5$  см, а в конце эксперимента (сентябрь 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $5,8 \pm 1,3$  см. В итоге средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 11,6%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что комплекс упражнений помог повысить результаты, также наблюдается улучшение техники выполнения движений. Улучшению результатов поспособствовала правильная дозировка упражнений из новых комплексов, в течение всего эксперимента.

*2. В тесте «Поперечный шпагат»:*

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)  $6,1 \pm 1,3$  см, а в конце эксперимента (сентябрь 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $5,2 \pm 1,1$  см. В итоге средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 15,3 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что комплекс упражнений помог повысить результаты, также наблюдается улучшение техники выполнения движений. Наличие достоверности показывает правильный подбор упражнений для детей данной группы и уровня подготовки, а также своевременное включение нового, экспериментального, комплекса развития гибкости в тренировочный процесс.

### *3. В тесте «Коробочка»:*

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)  $4,2 \pm 1,1$  см, а в конце эксперимента (сентябрь 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $3,8 \pm 0,9$  см. В итоге средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8,7%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что комплекс упражнений помог повысить результаты, также наблюдается улучшение техники выполнения движений. Наличие достоверности показывает правильный подбор упражнений для детей данной группы и уровня подготовки, а также своевременное включение нового, экспериментального, комплекса развития гибкости в тренировочный процесс.

### *4. В тесте «Мост с колен»:*

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)  $5,8 \pm 1,2$  см, а в конце эксперимента (сентябрь 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до  $5,3 \pm 1,1$  см. В итоге средний результат у девочек экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8,6 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что

достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

Была выявлена тенденция к увеличению показателей в экспериментальной группе у девочек во всех тестах: «Складка сидя», «Поперечный шпагат», «Коробочка», «Мост с колен». Девочки экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту.

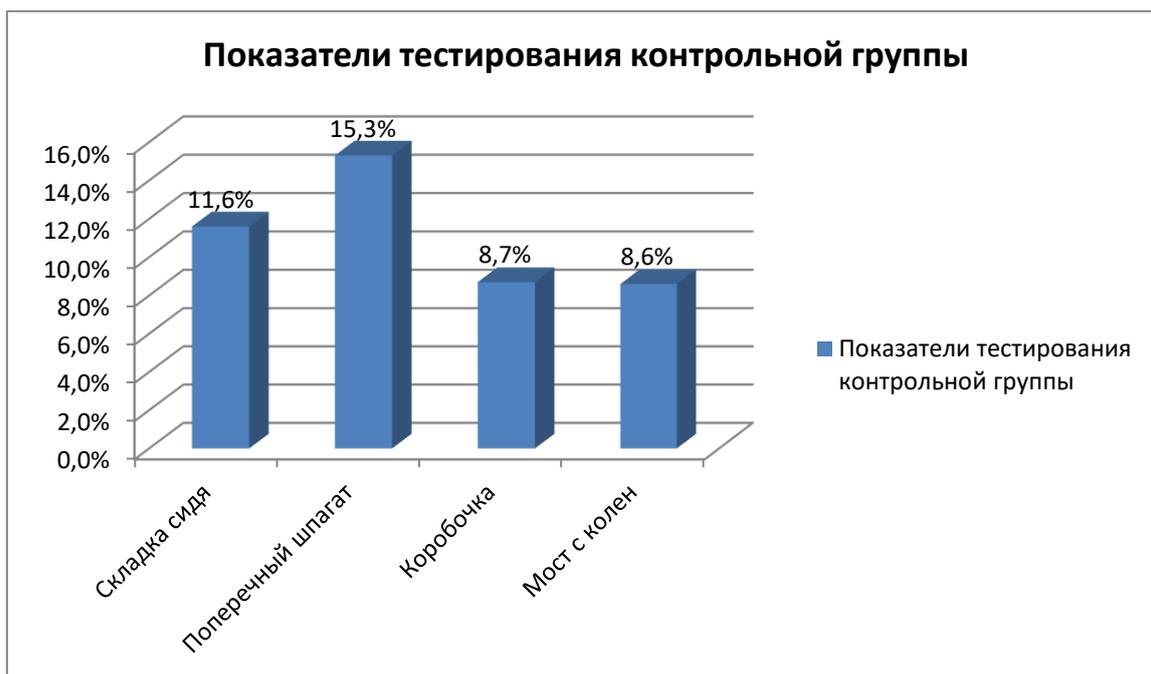


Рис. 2. Прирост показателей гибкости у гимнасток 4 – 7 лет в % соотношении за период эксперимента.

Оценивая полученные данные развития гибкости экспериментальной группы (табл. 13, рис. 2) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таким образом, цель исследования: определение эффективности специально разработанного комплекса упражнений для развития гибкости у детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой – достигнута.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Заключение данной работы на тему «Методика развития гибкости у детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой», подводит итоги проведенного исследования, анализируя ключевые аспекты, касающиеся развития гибкости у детей в этом возрастном периоде. В ходе работы были рассмотрены теоретические аспекты, методики, организационные моменты занятий и оценка эффективности предложенной методики. Гибкость – это одна из важнейших физических качеств, которая играет значительную роль в развитии детей дошкольного возраста, особенно тех, кто занимается художественной гимнастикой. Дошкольный возраст является критически важным периодом для формирования основных двигательных навыков, и развитие гибкости в это время способствует не только физическому, но и психоэмоциональному развитию ребенка.

Теоретические аспекты, изученные в ходе работы, подтверждают, что гибкость является не только физическим показателем, но и важным элементом общей координации движений, что особенно актуально для детей, занимающихся художественной гимнастикой. Методики развития гибкости, рассмотренные в работе, включают разнообразные подходы и упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов, растяжку мышц и общую координацию движений. Важно отметить, что каждая методика требует индивидуального подхода к ребенку, учитывая его физические

возможности, возрастные особенности и уровень подготовки. Упражнения должны быть адаптированы под особенности каждого ребенка, чтобы избежать травм и обеспечить максимальную эффективность.

В процессе работы над методикой были выделены ключевые принципы, такие как постепенность, регулярность и разнообразие упражнений, что позволяет детям не только достигать результатов, но и получать удовольствие от занятий. Организация занятий по развитию гибкости у детей дошкольного возраста требует особого внимания. Важно создать комфортную и безопасную атмосферу, где ребенок сможет свободно двигаться и экспериментировать со своим телом.

Занятия должны быть структурированы таким образом, чтобы включать в себя как разминку, так и основную часть, где дети выполняют специальные упражнения на растяжку. Важным аспектом является использование игровой формы подачи материала, что делает занятия более интересными и увлекательными для детей. Игры и упражнения должны быть разнообразными и включать элементы соревнования, что способствует повышению мотивации и вовлеченности детей в процесс. Оценка эффективности методики развития гибкости у детей дошкольного возраста проводилась с использованием различных критериев, таких как динамика показателей гибкости, уровень физической активности и общее состояние здоровья детей.

Результаты показали, что систематические занятия по методике развития гибкости способствуют значительному улучшению показателей гибкости, что, в свою очередь, положительно влияет на общую физическую подготовленность детей. Кроме того, наблюдается улучшение координации движений и увеличение интереса к занятиям художественной гимнастикой, что также является важным аспектом для дальнейшего развития ребенка в этом направлении. Таким образом, проведенное исследование подчеркивает важность и необходимость разработки и внедрения методик, направленных на развитие гибкости у детей дошкольного возраста, занимающихся

художественной гимнастикой. Это не только способствует физическому развитию, но и формирует у детей позитивное отношение к занятиям спортом, развивает их личностные качества, такие как настойчивость, терпение и стремление к самосовершенствованию.

Важно продолжать исследования в этой области, чтобы находить новые подходы и методы, которые могут еще больше повысить эффективность занятий и сделать их более доступными и интересными для детей. В заключение, можно отметить, что развитие гибкости у детей дошкольного возраста – это комплексный процесс, который требует внимания со стороны педагогов, тренеров и родителей. Только совместными усилиями можно достичь высоких результатов и сформировать у детей устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

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

1. При разработке комплекса упражнений по художественной гимнастике для дошкольников необходимо учитывать возрастные особенности детей. Упражнения должны быть направлены на развитие основных физических качеств, при этом важно соблюдать принцип постепенности и доступности. Важно помнить, что дети дошкольного возраста имеют высокую двигательную активность, но их внимание быстро рассеивается, поэтому занятия должны быть разнообразными и включать игровые элементы. Особое внимание уделялось игровым формам организации занятий, что позволяло поддерживать высокий уровень мотивации у детей. Проведенный эксперимент показал, что дети, занимавшиеся по данной программе, продемонстрировали значительное улучшение гибкости.

2. Проведенный эксперимент подтвердил, что систематические занятия по предложенному комплексу упражнений способствуют значительному улучшению физической подготовленности дошкольников, повышению их гибкости, координации и силы. Кроме того, дети, занимающиеся по данной

программе, демонстрируют более высокий уровень развития творческих способностей и уверенности в себе.

3. Разработан комплекс упражнений, направленный на повышение гибкости детей 5-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акулова, К.Ю. Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста как важнейший элемент физического воспитания / К.Ю. Акулова, А.И. Мозгунов, А.В. Ступин, А.В. Чуришка – Липецк, 2022. - 5 с.
2. Ашмарин, Б. А. Теория и методика исследований в физическом воспитании. / Б. А. Ашмарин - Просвещение, 2018. – 223с.
3. Броненко В.А., «Здоровье и физическая культура». / В.А. Броненко – Москва, 2016. 10-12 с.
4. Буров, А.Э. Физическая культура и спорт в современных профессиях / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова, С.В. Небрятенко // Учебное пособие – Саратов, 2022.
5. Ивонина, В.В. Управление физкультурным движением. Учебник для институтов физической культуры. Под об. ред. / В.В. Ивонина и К.А. Кулинковича. - М., 1977. - 287 с.
6. Пенюта, В.Е. Учебно-методическое пособие / В.Е. Пенюта, А.С. Самыличев, К.Н. Канатъев - Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2018. — 33 с.
7. Винер, И. А. Теория и методика художественной гимнастики / И. А. Винер, Е. С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – Санкт-Петербург , 2014. – 120 с.

8. Галеева, М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена / М.Р.Галеева. - Москва: 2012 . - 56 с.
9. Коломейцева, Е.Б. Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие. / Е. Б. Коломейцева, Н. Х. Гоберман // Электронные данные. – Пермь, 2020. – 30 с.
10. Загrevский, О. И. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок 5-10 лет в художественной гимнастике / О. И. Загrevский. – Москва , 2010.– №5. – 38-41с.
11. Иванова, И.И. Распространенность гипермобильности суставов в детской популяции Твери / И.И. Иванова, С.Ф. Гнусаев, И.И. Макарова, Н.А. Герасимов // Вестник Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова. – 2013. – Т.5, №4. – С.94-101
12. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика: учебное пособие / Л. А. Карпенко. – Москва, 2003. – 381 с.
13. Киршев, С.П. Построение программы по физической культуре для начальной школы / Киршев С.П., Неверкович С.Д. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - М.1997.-№2.-с. 12-17
14. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва, 2003. –252 с.
15. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: 63 Физкультура и спорт, 1991. – 142 с.
16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры./ Л.П. Матвеев. – Москва, 1991. – 312с.
17. Назина, О.Ю. Наука и образование. / О.Ю. Назина, М.В. Токарь, Ю.Г. Клименко - Белгород, 2020. - 201-206 с.
18. Никитина, Е.С. Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования. / Е.С. Никитина, А.А. Наквасина - Санкт-Петербург, 2024. - 259-265 с.

19. Новикова, М.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Учебное пособие. / М.А. Новикова - Смоленск, 1997. — 84с.
20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М., Астрель, 2016. – 863 с.
21. Палько, А.В. Школа роста. Развитие гибкости / А.В. Палько. – Москва, 1976. – 217с.
22. Паращук, Е.В. Методика развития гибкости в художественной гимнастике на начальном этапе обучения / Е.В. Паращук. – Петропавловск-Камчатский, 2020.
23. Семкина, А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом / А. А. Семкина. – Москва, 2016. – 213с.
24. Сидоров, Д.Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта / Д.Г. Сидоров, А.С. Большев, В.М. Щукин, А.В. Погодин, С.А. Овчинников, Ю.Р. Силкин // Учебное пособие - Нижний Новгород, 2019.
25. Соломкина, А.К. Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XVIII международной научно-практической конференции. / А.К. Соломкина, Л.Р. Макина - Ставрополь, 2021. 480-485 с.
26. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова.— М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
27. Тяпкина, Е.Ю. Роль пальчиковой и артикуляционной гимнастики в развитии речи дошкольников / Е.Ю. Тяпкина // Образование: традиции и инновации. 2024. № 3 (46). 74-80 с.
28. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М: Академия, 2001 - 480 с.
29. Чикуров, В.И. Гибкость / В.И. Чикуров// Физическая культура и спорт, 2008. – №6.– 9 с.
30. Шарифуллина, С.Р. Теория и практика физической культуры. / С.Р. Шарифуллина, Ю.К. Жесткова, О.А. Разживин, С.Ш. Чернышова - 2020. № 6. 85-87 с.

31. Шерышева, А. М. Развитие гибкости у детей раннего возраста / А. М. Шерышева - 2024. №2 (152). 150-151 с.

32. Шишкарева, Ю.Н. Структура учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике / Ю.Н. Шишкарева – Москва, 2017.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

# ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ



Приложение 2



Приложение 3



Приложение 4

