

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Естественно-географический факультет
Кафедра биологии и физической культуры

**ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой _____
«__» _____ 20__ г.

Выполнил студент

Г-ЗФК 111 группы _____
Есипенко _____
Алена Николаевна _____

Научный руководитель:

канд. биол. наук, _____
доцент _____

Выставкина Валентина Федоровна

(подпись)

Оценка

«__» _____ 20__ г.

Подпись _____
(Председатель ГАК)

THE MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF THE RUSSIAN FEDERATION

Federal state budgetary educational institution of higher education

«**Altai State Humanitarian-Pedagogical University named after V.M. Shukshin**»

(**AGGPU named after V.M. Shukshin**)

ANNOTATION

In the final qualifying work of bachelor

Students: Esipenko Alena Nikolaevna group G-ZFK111

Direction: Pedagogical

Profile: Physical Culture

Theme: The dynamics of the flexibility and coordination skills in children 4-6 years old are engaged in improving gymnastics

Abstract:

Annotation on final qualifying work on the theme: The dynamics of the flexibility and coordination skills in children 4-6 years old are engaged in improving gymnastics of the bachelor Esipenko Alena Nikolaevna. The purpose of the work is to study the age-related dynamics of development of flexibility and coordinating capabilities for the children of 4-6 engaging in a health gymnastics. The object of the research is the most effective methods of maintenance of health of children by means of engaging in a health gymnastics. The work consists of the introduction, three parts, the conclusion, practical recommendations and the list of the literature. In the first part of the work functional characteristics of a health gymnastics and its influence on an organism are investigated. Organization, contingent, research methods, is presented in the second part. In the third chapter. In the third part results of research of dynamics of development of flexibility and coordinating capabilities are described for the children of 4-6 engaging in a health gymnastics. Also practical recommendations are presented in this diploma work. In such a way, all the formulated tasks of the research have been solved and the purpose of the research has been reached.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава I. Общетеоретические положения	6
1.1. Гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста	6
1.2. Виды гимнастики, их характеристика.....	10
1.3. Особенности возрастного развития физических качеств и генетический контроль.....	13
1.4. Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на организм занимающихся и развитие их двигательных способностей.....	16
1.5. Гибкость, её характеристика и методика развития.....	20
Глава II. Организация, контингент, методы исследования	27
2.1. Характеристика контингента и организация исследования	27
2.2. Методы исследования	27
Глава III. Результаты исследования динамики развития гибкости и координационных способностей у детей 4-6 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой.....	30
3.1. Динамика развития показателя гибкости у детей 4-6 лет	30
3.2. Динамика развития показателя общефизической подготовленности у детей 4-6 лет	38
Заключение	48
Практические рекомендации	49
Список использованной литературы	50

Введение

Актуальность исследования: высокие темпы развития общества предъявляют более высокие требования к человеку и его здоровью, но в последние годы наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья детей. Это обусловлено многими факторами. Неблагоприятные климатические особенности, ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое облучение (компьютерные игры, длительный просмотр телевизора и т.д.), неправильный образ жизни семьи [12]. На состояние здоровья ребёнка оказывают влияние различные факторы: состояние здравоохранения, наследственность, состояние окружающей среды, социальные условия, образ жизни. Практика показывает, что решить проблему сохранения и укрепления здоровья детей одной медицине не под силу. К тому же установка на здоровье (соответственно на здоровый образ жизни) не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определённого педагогического воздействия. Поэтому, занятия оздоровительной гимнастикой и спортом помогут решить существующие проблемы в обществе [12; 15].

Цель исследования: изучить возрастную динамику развития гибкости и координационных способностей у детей 4-6 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой.

Рабочая гипотеза: развитие физических качеств будет более эффективным, если, основными средствами развития дошкольников будут являться средства направленные на развитие гибкости и координационных способностей.

В соответствии с обозначенной актуальностью, целью, предметом и выдвинутой гипотезой предусматривается решение следующих задач.

Задачи:

1. Изучить динамику развития гибкости и координационных способностей в возрасте 4-6 лет.

2. Совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями.

Объект исследования: дети 4-6 лет занимающиеся оздоровительной гимнастикой.

Предмет исследования: возрастная динамика развития гибкости и координационных способностей детей.

Степень изученности дипломной работы описывает динамику развития гибкости и координационных способностей у детей 4-6 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой. Чрезвычайно эффективным средством оздоровления подрастающего поколения на современном этапе развития общества является спорт. Спорт - в высшей степени является дисциплинирующим фактором. Оздоровительная роль в спорте, повышение в связи с этим её социальной значимости на современном этапе и в будущем [15].

Практическая значимость исследования: определяется в необходимости исследования динамики развития гибкости и координационных способностей с помощью специальных упражнений. Результаты исследования помогут отследить динамику результатов, а также улучшение или ухудшение выполнения упражнений.

Глава I. Общетеоретические положения

1.1. Гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста

Одно из самых полезных занятий для оздоровления, как болезненных детей, так и всех малышей является гимнастика. Педиатры рекомендуют проводить упражнения по укреплению здоровья ребёнка с первых месяцев жизни, так как гимнастика способствует укреплению иммунитета, а также правильному формированию всех органов и систем, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, связок и сухожилий [15]. Гимнастика - это прекрасное средство для поднятия тонуса, источник хорошего настроения для детей. Врачи рекомендуют родителям заниматься с малышами с двухмесячного возраста [15]. С годовалого возраста дети уже могут самостоятельно делать несложные упражнения оздоровительной гимнастики. Замечено, что дети, занимающиеся с раннего возраста оздоровительной гимнастикой, лучше развиваются как физически, так и умственно, меньше болеют респираторными заболеваниями и другими болезнями [15]. Во время вводной части занятий используются простые упражнения для мелких и средних мышечных групп, ходьба, дыхательные упражнения. В основной части занятий решаются наиболее значимые оздоровительные задачи, разучиваются новые двигательные действия или их элементы, могут использоваться подвижные игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами и другие [15]. В заключительной части происходит снижение обще физиологической нагрузки за счёт использования дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений на расслабление, игры на внимание и другие. Все упражнения выполняются ритмично, в спокойном, среднем темпе. Каждое упражнение повторяют 5-8-12 раз, количество упражнений в комплексе 5-12 раз и более [15]. Комплексы гимнастики при нарушении осанки включают упражнения прикладного характера: ползание,

ходьба, бег, прыжки, метание. Упражнения на равновесие применяют для тренировки вестибулярного аппарата. Большая часть упражнений выполняется в положениях разгрузки (лёжа на спине или на животе) с сохранением симметричности частей тела относительно оси позвоночника. В этом возрасте дети очень подвижны и любознательны, они активно познают мир. Общение с окружающими людьми становится более содержательным, расширяется сфера деятельности ребёнка [15; 12].

Термин «Гимнастика» (от греческого слова «гимнос» - обнажённый) – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребёнка. Содержание оздоровительной гимнастики составляют основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения [15]. Основные движения являются жизненно необходимыми для ребёнка, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки. Формирование основных движений – одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Сопровождая ребёнка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему развитию его личности. Развитие основных движений должно производиться не ради приобретения двигательных навыков, а для формирования умения использовать их в повседневной практической деятельности, производя при этом наименьшие физические и нервно-психические затраты [15; 16]. Конечная цель формирования навыков основных движений состоит в том, чтобы научить каждого ребёнка:

1. Сознательно управлять своими движениями;
2. Самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими;

3. Понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования;

4. Навыкам точных мышечных ощущений правильного выполнения движения, творческому использованию этих движений в повседневной жизни.

Решение поставленных задач возможно только благодаря упражнениям в условиях двигательной активности самого ребёнка, а также в процессе организованного обучения [15].

Упражнения в движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга [12]. Они несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок и сухожилий. Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работу мышц. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность [12]. Указывая на важность эстетического развития ребёнка при выполнении движений, следует отметить, что в психолого-педагогической литературе подчёркивается, что стремление к красоте тела, к красоте движений, к красоте и выразительности в проявлении чувств выполнение движений должно быть естественными и постоянными, составлять сущность любой двигательной активности [12; 15]. В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения. Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребёнок, сначала под руководством педагога, а затем и самостоятельно, способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учётом конкретных условий. При правильной организации обучения движению дошкольники способны оценивать как свои собственные достижения, так и

достижения своих товарищей [12]. При всём этом развиваются и волевые усилия. Движения бывают циклическими и ациклическими. *Циклическими* называются движения, в которых наблюдается повтор одних и тех же фаз в строгой последовательности. К таким движениям относятся различные локомоции, в том числе ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде. Отличительной чертой циклических движений является их быстрое усвоение и способность автоматизироваться. Автоматизация двигательной деятельности характеризуется тем, что при выполнении привычных, повторяющихся действий человек заранее не обдумывает каждый их элемент, мельчайшие детали, мысли человека в это время могут быть заняты чем-либо другим [12]. Последовательность циклов, связанная с чередованием движений и соответствующими мышечными ощущениями при повторении их, вырабатывает ритм данного движения. Движения *ациклические* не имеют повторных циклов. Такие движения заключают в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеют определённый ритм выполнения отдельных фаз. К ациклическим движениям относятся метания, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием [11; 12]. Движения формируются постепенно с первых месяцев жизни ребёнка. Последовательность их построения характеризуется выдвинутым положением о том, что процесс развития последовательности основных движений повторяет путь, которым прошло человечество в ходе эволюции. Построение движений направлено на то, чтобы каждое предшествующее основное движение подготавливало кору больших полушарий головного мозга и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего [12]. Одними из первых движений у ребёнка являются схватывание, хватание, бросание, позднее перерастающие в различные манипуляции с мячом, метанием и ловлей. Манипуляции с погремушкой, мячом в значительной степени влияют на развитие психики, моторики ребёнка [12].

1.2. Виды гимнастики, их характеристика

В системе физического воспитания ребёнка дошкольного возраста выделяются различные виды гимнастики: общеразвивающая (к ней относятся гигиеническая и оздоровительная гимнастика), гимнастика со спортивной направленностью, включающая в себя элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая), прикладная или лечебная [2].

Оздоровительная гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной). В содержание оздоровительной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения. Выполнение физических упражнений проводится на гимнастических снарядах и с использованием спортивного инвентаря [2; 6; 15]. Под влиянием гимнастики улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервно-мышечный аппарат. Учёные считают гимнастику важным фактором повышения работоспособности, лучшим средством отдыха [2; 6]. Гимнастика позволяет подобрать упражнения, избирательно влияющие на развитие любых групп мышц, суставов, органов и их систем. Занятия гимнастикой содействуют образованию навыков различной сложности и предъявляют высокие требования к нервной системе и функциям анализаторов [6]. Для гимнастики характерна точная, дозированная нагрузка, определяемая характером упражнений, темпом их выполнения, анализом и числом движений, особенностями исходных положений.

Гимнастические упражнения могут быть:

1. Динамичные (направленными на более полное использование всех движущих сил при выполнении физических упражнений и одновременное уменьшение сил тормозящих);

2. Статические (они связаны с неподвижным сохранением какого-либо положения тела или его позы);

Гимнастические упражнения могут носить анаэробный и аэробный характер (упражнения, выполняемые при минимальном или максимальном потреблении кислорода) [2].

Гигиеническая гимнастика направлена на укрепление здоровья ребёнка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Средствами гигиенической гимнастики являются общеразвивающие упражнения в сочетании с закаливающими: водными, воздушными и солнечными процедурами, массажем и самомассажем. Гигиеническая гимнастика рекомендуется для всех возрастных групп детей [6].

Гимнастика со спортивной направленностью имеет цель – повышение общей физической подготовленности человека. В работе с детьми дошкольного возраста можно применять только её элементы [6].

Художественная гимнастика включает в себя упражнения со спортивной направленностью. Упражнения с предметом или без предмета, а также упражнения с не опорными прыжками. Отличительной особенностью данного вида гимнастики является связь с музыкой и элементами танца, эмоциональная выразительность движений, их красота и грациозность, что в значительной мере способствует эстетическому воспитанию. Задача педагога состоит в том, чтобы упражнения стали доступными детям, а их движения гармоничными, естественными и грациозными [3]. Сочетание движения и музыки, танцевальный характер упражнений придают им яркую динамическую структуру. Для художественной гимнастики характерны упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, элементы народного танца, упражнения с предметами (мяч, обруч, лента, скакалка, булавы) [3]. Упражнения художественной гимнастики формируют координацию движений. Они выполняются с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц. В художественное движение

включаются шаги, повороты, вращения, прыжки. При этом создаются композиции, сочетающиеся с определённой музыкой [3; 6].

К спортивным видам гимнастики относится акробатика. В дошкольных учреждениях используются отдельные элементы акробатики, в основном это подводящие к акробатическим упражнениям движения, которые подготавливают ребёнка к выполнению упражнений в школьном возрасте. В раннем возрасте акробатические движения выполняются вместе с взрослыми (мамой, папой, воспитателем, тренером) [4].

Ритмическая гимнастика представляет собой систему физических упражнений, выполняемых под музыку. Ритмическая гимнастика способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений. Она развивает музыкальность, формирует чувство ритма. В дошкольных учреждениях ритмическая гимнастика включается в различные формы двигательной деятельности: в утреннюю гимнастику, в вводную часть физкультурных занятий или как ритмические блоки в основную их часть и другие виды деятельности [4].

Прикладная гимнастика к ней относится лечебная гимнастика, или лечебная физкультура, направленная на восстановление здоровья. Она используется для улучшения состояния нервной системы, повышения тонуса организма, снятия отрицательных эмоций, улучшения телосложения, исправления осанки [3; 6].

Гимнастика оказывает оздоровительный характер на развитие детей всех возрастов, поэтому занятия различными видами гимнастики необходимо для детей дошкольного возраста, чтобы не только подготовить детский организм к большим нагрузкам в школе, а также укрепить все органы и системы организма [15; 16].

1.3. Особенности возрастного развития физических качеств и генетический контроль

Формирование физических качеств у детей в разные возрастные периоды происходит гетерохронно. Для развития любого физического качества имеются определённые сенситивные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Сенситивные периоды имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически [11]. Наибольшие сдвиги координационных способностей обнаруживаются после 7 лет – в младшем и среднем школьном возрасте. Однако показатели координации и точности движений у 7-8 летних детей в 1,5-2 раза хуже, чем у 14,15 летних. Они резко ухудшаются при малейшей недостаточности зрительной информации. На 30-50% они менее стабильны, чем у 11-12 летних детей. Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств [11]. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всём протяжении дошкольного и младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Во всех возрастных периодах гибкость лучше выражена в женском организме по сравнению с мужским организмом. Наследственные влияния на различные физические качества неоднотипны [11]. В наибольшей степени генетическому контролю подвержены быстрые движения, требующие особых скоростных свойств нервной системы (скорости протекания возбуждения) и подвижности нервных процессов (смена возбуждения на торможение), а также развития анаэробных возможностей организма и наличия быстрых волокон в скелетных мышцах. Для различных проявлений качества быстроты – времени простых и сложных двигательных реакций, максимального темпа движений, скорости одиночных двигательных актов (ударов, прыжков, метаний) [11]. С помощью близнецового и генеалогического методов подтверждена высокая зависимость от врождённых свойств показателей скоростного бега на

короткие дистанции ($H=0,70-0,90$), теппинг-теста, кратковременного педалирования на велотренажёре в максимальном темпе, прыжков в длину с места и других скоростных и скоростно-силовых упражнений. Вместе с тем различные методические условия обследований, недостаточный учёт популяционных, половых и возрастных различий, отсутствие единообразия в используемых тестах приводят к заметному разбросу данных у разных авторов [11]. Высокая генетическая обусловленность получена для качества гибкости. Гибкость позвоночного столба – $0,7-0,8$, тазобедренных суставов – $0,70$, плечевых суставов – $0,91$. Наиболее тренируемыми физическими качествами являются ловкость и общая выносливость, а наименее тренируемыми – быстрота и гибкость. Проявления генетических влияний на физические качества зависят от возраста (больше выражены в молодом возрасте 16-24 года); от мощности работы (увеличение при нарастании мощности работы); от периода онтогенеза (для разных качеств имеются различные периоды). В процессе онтогенеза различают критические и сенситивные периоды [11].

Критические периоды характерны повышенной активностью отдельных генов и их комплексов, контролирующих развитие признаков организма. В эти периоды происходит значительная перестройка регуляторных процессов, качественный и количественный скачок в развитии отдельных органов и функциональных систем, результатом чего является возможность адаптации к новому уровню существования организма и его взаимодействия со средой. Такая перестройка открывает новые горизонты поведения человека [11].

Сенситивные периоды – это периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности отдельных признаков организма к средовым влияниям, в том числе педагогическим и тренерским. Эти периоды совпадают лишь частично. Если критические периоды создают морфофункциональную основу существования организма в новых условиях жизнедеятельности (в переходный период у подростка), то сенситивные

периоды реализуют эти возможности, обеспечивая адекватное функционирование систем организма соответственно новым требованиям окружающей среды. Моменты их включения и выключения в определённые периоды онтогенеза имеют большое сходство у однояйцевых близнецов, что демонстрирует генетическую основу регуляции этих процессов. Для тренеров и педагогов, работающих в области физического воспитания и спорта, знание сенситивных периодов чрезвычайно важно, так как один и тот же объём физической нагрузки, количество тренировочных занятий, подходов к снарядам [11]. Лишь в сенситивный период обеспечивают наибольший тренировочный эффект, который в другие возрастные периоды не может быть достигнут. Вместе с тем, чрезмерные физические нагрузки, не рассчитанные на возможности конкретного спортсмена, именно в сенситивный период могут затормозить развитие его физических качеств и дальнейшее их совершенствование. Сенситивные периоды для различных качеств проявляются гетерохронно [11]. Хотя имеются индивидуальные варианты сроков их наступления, всё же можно выделить общие закономерности. Сенситивный период проявления различных показателей качества быстроты приходится на возраст 11-14 лет и к 15-летнему возрасту достигается его максимальный уровень, когда возможны высокие спортивные достижения. На этом уровне быстрота может сохраняться до 35 лет, после чего скоростные свойства организма снижаются. Близкая к этому картина наблюдается в онтогенезе и для проявления качеств ловкости и гибкости [11].

Несколько позже отмечается сенситивный период качества силы. После небольших темпов ежегодных приростов силы в дошкольном и младшем школьном возрасте наступает некоторое их замедление в возрасте 11-13 лет. Затем наступает сенситивный период развития мышечной силы в 14-17 лет, когда особенно значителен прирост силы в процессе спортивной тренировки [11]. К возрасту 18-20 лет у юношей (на 1-2 года раньше – у девушек) достигается максимальное проявление силы основных мышечных

групп, сохраняющееся приблизительно до 45 лет. Затем мышечная сила уменьшается по мере старения. Сенситивный период выносливости приходится примерно на 15-20 лет, после чего наблюдается максимальное её проявление и рекордные достижения на стайерских дистанциях в беге, плавании, гребле, лыжных гонках и других видах спорта, требующих выносливости [11]. Общая выносливость к длительной работе умеренной мощности сохраняется в онтогенезе человека дольше других физических качеств, снижаясь после 55 лет. С этим связана наибольшая адекватность длительной динамической работы невысокой мощности для пожилых людей, которые способны выполнять такого рода упражнения без учёта времени достаточно долго [11]. При решении проблем спортивного отбора и спортивной ориентации, особенно на этапе начального отбора, несмотря на большой опыт педагогов и тренеров, очень часто (до 40-50 % случаев) составляются неправильные прогнозы успешности отдельных спортсменов. Современные методы спортивной генетики позволяют избежать многих неуспешных решений в этом плане с помощью, так называемых генетических маркеров, чётко отражающих наследственные задатки отдельных индивидуумов [11].

1.4. Влияние занятий оздоровительной гимнастикой на организм занимающихся и развитие их двигательных способностей

Воздействие оздоровительной гимнастики на организм занимающихся можно определить как комплексное. Так как упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится, прежде всего, на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат [11]. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и

стиль поведения, при определённых условиях могут привить эстетические вкусы [11]. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества. В целом направленное воздействие оздоровительной гимнастики заключается в поддержании здоровья, гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка [11]. Комплексное воздействие на мышечный аппарат и эмоциональную сферу делают оздоровительную гимнастику привлекательной для устранения и профилактики отклонений в здоровье занимающихся. У них увеличивается двигательная активность, улучшается осанка, снижается избыточный вес, появляется хорошее настроение и жизнерадостность [11]. Также во время занятий оздоровительной гимнастикой используются ритмичные упражнения, которые направлены на воспитание у учащихся ритма движений, способствуют развитию у них музыкальности и пластичности. Во время занятий под музыку занимающиеся производят её ритм, темп и характер движения различными частями тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения и сочетая их во времени и пространстве. Все средства гимнастики можно разделить на четыре группы по целевому признаку [11]. Первая группа средств направлена на развитие основных физических способностей занимающихся. Вторая группа упражнений воспитывает пластичность и грациозность. Третья группа упражнений воспитывает музыкальность. Четвёртая группа средств направлена на регуляцию психического состояния занимающихся. В зависимости от подбора этих средств гимнастика может носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий и смешанный характер [11].

Занятия оздоровительной гимнастикой включают в себя ритмико-гимнастические упражнения, они являются организующим моментом и проводятся обычно в начале занятия. Включают в себя гимнастическую

ходьбу, различные виды бега, подскоки с вращением рук в плечевом поясе (вперёд и назад), галопы и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления недостатков (косолапости, сутулости и шарканий) [3]. В этот же раздел относят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации. Сюда входят: шаги, прыжки через обруч, скакалку, повороты на полу пальцах [6]. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять с закрытыми глазами, стоя на двух и одной ноге, стойки на лопатках, вис на шведской стенке – их используют в заключительной части занятия, так как они способствуют успокоению и релаксации организма, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве [7]. Упражнения художественной гимнастики и элементы хореографии применяются, в основном, как дополнение к общеразвивающим упражнениям, характеризующиеся многократным повторением. Использование танцевальных элементов на занятиях оздоровительной гимнастикой – главное условие их эмоциональности, красочности и привлекательности [4].

Народные и современные танцевальные движения используются в любой части урока, включают элементы танцы и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекаточный, острый, высокий шаг, на полу пальцах, вальсовый шаг, пружинный шаг, изучаются народные и современные танцы и движения [13]. Танцевальные элементы целесообразно использовать для улучшения общего эмоционального фона и частично для решения задач прикладной подготовки [14]. Задачи, стоящие перед тренером, определяют содержание и направленность занятий гимнастикой с детьми. К основным задачам следует отнести: развитие двигательных способностей, таких как гибкость, координация движений, сила, выносливость, быстрота, повышение работоспособности, как общей, так и специальной, медицинский подход, который выражается в формировании правильной осанки и улучшении психического состояния детей [6]. Развитие чувства ритма,

музыкальности, пластичности. Здесь решается одна из главных задач, которую ставит перед собой тренер. Повысить интерес к занятиям оздоровительной гимнастикой и привить потребность в систематических занятиях, вести активный образ жизни [3]. Следует отметить большое влияние упражнений оздоровительной гимнастики на физическое развитие и воспитание детей разного возраста. Гимнастика развивает внимание, жизнерадостность, находчивость, самостоятельность, она придаёт движениям естественную непринуждённость и уверенность. Занятия оздоровительной гимнастикой не только физически развивают детей и повышают их физическую подготовленность, но и играют большую роль в их воспитании [6]. Оздоровительная гимнастика в дошкольных учреждениях должна носить игровую направленность, а также являться прекрасным средством гармоничного развития их двигательных способностей, повышение уровня их физической подготовленности [6].

Потребность и привычка в движении легче всего формируются и должны быть сформированы в дошкольном возрасте. Двигательная активность, как правило, вызывает у ребёнка «мышечную радость» [6]. Соответственно, в дошкольном возрасте они должны получить своё развитие. Оздоровительная гимнастика сочетает в себе также компоненты, которые как нельзя лучше отвечают и другим особенностям детского возраста [13]. Потребность детей в двигательной активности, лучше всего реализуется в игровой форме, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте. Главным побудителем игры является удовольствие и приятность траты накопившихся сил и энергии [14]. Поэтому включение игровых элементов делает занятия ритмической гимнастикой привлекательными для детей. Оздоровительная гимнастика придаёт естественную уверенность и непринуждённость, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве [16]. Главный результат занятий – воспитание строгой внутренней дисциплины, причём это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребёнка деятельностью,

отвечающей природным склонностям его к ритму, движению и красоте. Следовательно, исходя, из всего вышесказанного следует сделать вывод о том, что оздоровительная гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на общее развитие [3; 4; 14].

1.5. Гибкость, её характеристика и методика развития

Под гибкостью понимаются морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающие подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Термин «гибкость» целесообразно применять для характеристики суммарной подвижности целой цепи сочленений или всего тела [3]. Гибкость упрощает и ускоряет процесс освоения двигательных навыков, расширяет проявление силы, скоростных и координационных способностей, повышает экономичность работы, понижая вероятность возникновения травм двигательного аппарата спортсменов [6]. Проявление гибкости во многом зависит от ряда факторов, которые должны учитываться педагогами.

Гибкость зависит:

- ✓ От строения суставов,
- ✓ От эластичности мышц, суставов, связок,
- ✓ От психического состояния,
- ✓ От степени активности растягиваемых мышц,
- ✓ От разминки, массажа,
- ✓ От температуры среды и тела,
- ✓ От возраста и суточной периодики,
- ✓ От уровня силовой подготовленности,
- ✓ От исходного положения тела и его частей,
- ✓ От ритма движения,
- ✓ От предварительного напряжения мышц.

Классификация качества гибкости:

1. Режим работы мышечных волокон,
2. Наличие или отсутствие внешней помощи при выполнении упражнений.

На основании этих признаков исследователи различают динамическую гибкость, проявляемую в движении, статическую – при сохранении позы, положения, активную – за счёт собственных мышечных усилий и пассивную – за счёт внешней помощи [10]. Причём пассивная гибкость может быть измерена при дозированной внешней помощи и при максимальной внешней помощи [10]. В зависимости от режима работы мышечных волокон, а также наличия или отсутствия внешней помощи выделяют восемь основных разновидностей гибкости: активную статическую (АСГ), активную динамическую (АДГ), пассивную статическую (ПСГ), пассивную динамическую (ПДГ), дозированную пассивно-статическую (ДПСГ), максимальную пассивно-статическую (МПСГ), дозированную пассивно-динамическую (ДПДГ) и наконец, максимальную пассивно-динамическую (МПДГ) [7]. Все разновидности пассивной гибкости измеряются с помощью внешнего воздействия, что касается максимальных показателей пассивной гибкости, то они достигаются не при дозированной, а при максимальной внешней помощи [10].

Активная гибкость – это способность человека достигать необходимых амплитуд движения за счёт активного сокращения мышц. Проявляется при выполнении различных физических упражнений и поэтому в практике физической подготовки её значение выше, чем пассивной гибкости [10].

Пассивная гибкость – это способность совершать движение с определённой амплитудой за счёт приложения к движущейся части тела внешних сил (отягощения, утяжелители, усилия партнёра) [10]. Показатели пассивной гибкости зависят от величины прикладываемой силы (от степени насильственного растягивания определённых мышц и связок), от порога болевых ощущений у конкретного человека и его способности терпеть

неприятные ощущения [10]. Из-за большой изменчивости данных факторов показатели пассивной гибкости у каждого человека могут варьировать в достаточно широких диапазонах. Поэтому при её измерении необходимо стремиться к строгой стандартизации тестирования [10]. Величина пассивной гибкости больше величины активной гибкости. Чем больше эта разница, тем больше резервная растяжимость (то есть возможность увеличения амплитуды активных движений). Активная гибкость развивается в 1,5-2 раза медленнее пассивной гибкости [10]. Добиваться увеличения амплитуды пассивных движений нужно в тех случаях, когда это необходимо для усиления активной гибкости. Однако между показателями активной и пассивной гибкости наблюдается весьма слабая взаимосвязь. Довольно часто встречаются люди, имеющие высокую активную гибкость и недостаточную пассивную, и наоборот [10]. Показателем уровня развития гибкости является определённая амплитуда движения. Её измеряют в угловых градусах посредством гониометров или в линейных мерах при помощи сантиметровой линейки. В практике для контроля над развитием гибкости используются разнообразные тесты (например, наклон вперёд из положения, стоя или сидя) [10].

Задачи развития гибкости:

1. Обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые.
2. Восстановление нормальной амплитуды движений суставов в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний.
3. Совершенствование специальной гибкости, то есть подвижности в тех суставах, к которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта [6].

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при

выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела [6]. Для развития гибкости используются различные средства: например упражнения с увеличенной амплитудой движений, так называемые упражнения на растягивание. Эти упражнения применяются, чтобы оказать воздействие не на сократительные механизмы мышц (одним из свойств мышцы является эластичность: она может растягиваться в два раза больше своей длины и возвращаться в прежнее состояние), а главным образом на сухожилия, связки и фасции, поскольку они, не обладая свойством расслабляться, препятствуют развитию гибкости [6]. Все упражнения на растягивание в зависимости от режима работы мышц разделяют на три группы: динамические, статические и комбинированные [10]. В каждой группе имеются упражнения, в которых основными растягивающими силами служат или напряжения (активные движения) или внешние силы (пассивные движения) [10].

К динамическим активным упражнениям относятся разнообразные наклоны тела, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые упражнения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них. С преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (шпагат) [6].

Статические активные упражнения предполагают удержание определённого положения тела (или отдельных его частей) с растянутыми мышцами за счёт сокращения мышц, осуществляющих движение. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 секунд [6]. При выполнении статических пассивных упражнений удержание положения тела (или отдельных его частей) осуществляется с помощью воздействий внешних сил – партнёра, тренера, снарядов, веса собственного тела. Нагрузка при выполнении статических пассивных упражнений больше, чем при выполнении динамических пассивных упражнений [10]. Пассивные

статические упражнения менее эффективны, чем динамические. Активные статические упражнения весьма действенные, и их используют при развитии гибкости как одно из динамических средств. Величина гибкости после активных упражнений сохраняется дольше, чем после пассивных [10]. *Основным методом развития гибкости* является повторный, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями по несколько повторений в каждой и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности [6]. В зависимости от решаемых задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности и строения суставов дозировка нагрузки при его применении может быть весьма разнообразной [6]. Этот метод может применяться при использовании динамических и статических упражнений, при активных и пассивных напряжениях мышц [6]. Средствами физических упражнений развитие гибкости осуществляется методом повторного выполнения разнообразных растягивающих динамических и статических упражнений, с использованием и без использования внешних сил. Активную гибкость совершенствуют в динамических упражнениях и упражнениях с отягощением, пассивную гибкость лучше развивают статические упражнения и упражнения с партнёром [11]. Нагрузка в упражнениях на гибкость определяется числом повторений, необходимым для достижения в данном занятии предельной амплитуды движений. Это достигается увеличением повторений движений до 20-30 раз у 7-10-летних школьников. Для позвоночника следует повторять 45-65 раз, для тазобедренного сустава 25-35 раз на каждую ногу, для суставов плечевого пояса 25-35 повторений. Темп выполнения составляет в среднем одно повторение в секунду [6]. В статических упражнениях время выдержек должно составлять 4-6 и более секунд – до 30-40 секунд.

Силовые упражнения и упражнения смешанного типа, выполняемые с предельной амплитудой, обеспечивают сохранение активной и особенно пассивной гибкости на повышенном уровне более длительное время. Такой

силовой метод обеспечивает большую прочность в суставах, чем упражнения на растягивание [14]. Силовые упражнения должны предшествовать упражнениям на растягивание во избежание травм. При развитии гибкости используются и комбинированные способы физических воздействий на суставы, связки и группы мышц. Одним из них является метод предварительного пассивного растяжения мышц с последующим их активным статическим напряжением, уменьшением напряжения (расслаблением) с последующим растягиванием [10]. Он получил название в зарубежной литературе – метод «контракции, релаксации и растяжения». В основе его лежат положения о том, что после растягивания мышцы не только сильнее сокращаются, но и становятся более эластичными [16]. Эффект комбинированных упражнений в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможно варианты чередование активных и пассивных движений. К примеру, стоя у опоры, медленное поднятие ноги вперёд с помощью партнёра и активная задержка её в крайней верхней точке в течение 3 - 4 секунд с последующим махом назад [12]. Стоя у опоры, махи ногой вперёд – назад с последующим удержанием ноги в положении вперёд – вверх на около предельной высоте. В последние годы появились новые, нетрадиционные методы развития гибкости [15].

Метод биохимической стимуляции мышц основан на теории волновых колебаний и биопотенциальной энергии, то есть энергии упругих напряжений мышц. Электромеханический вибратор может задавать необходимую частоту колебаний тем или иным мышечным группам. Под воздействием подобной стимуляции сокращающаяся мышца принудительно растягивается [11]. С помощью этого метода развитие гибкости ускоряется в 10 и более раз, увеличиваются и пассивная и активная подвижность, наконец, время сохранения достигнутой подвижности в суставах, намного, больше, чем при использовании традиционных методов. Суть электровибростимуляционного метода состоит в том, что при выполнении

упражнений на растягивание вибростимуляции подвергаются мышцы – антагонисты, что содействует их растяжению, а электростимуляции - мышцы – синергисты, что увеличивает их силу сокращения [12]. В результате достигается большая амплитуда движения за счёт совершенствования активной подвижности опорно-двигательного аппарата. Особенно важно, что одновременная стимуляция мышц-синергистов и мышц-антагонистов содействует формированию оптимальной структуры подвижности в том или ином суставе, когда показатели активной гибкости сближаются с показателями пассивной [12]. Эффективность этого метода достаточно высока. Он позволяет за сравнительно короткий срок повысить уровень подвижности на 30 и более процентов. Большие возможности в развитии гибкости представляет оздоровительная гимнастика за счёт разнообразия своих средств, методов и приёмов [6; 11].

Глава II. Организация, контингент, методы исследования

2.1. Характеристика контингента и организация исследования

Для решения поставленных задач проведено изучение развития физических качеств группы детей от 4 до 6 лет. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Заря» города Бийска Алтайского края в течение 2015-2016 годов. Общее количество обследованных 27 человек.

Весь теоретический материал и практическая часть диплома, обработаны и проанализированы лично автором.

2.2. Методы исследования

Для решения целей и задач исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое тестирование

Метод анализа научно-методической литературы был использован для характеристики детей в возрасте от 4 до 6 лет, выявлены возрастные особенности детей данного возраста, а также особенности развития гибкости и других двигательных способностей у данного контингента занимающихся. В процессе анализа и обобщения научно-методической литературы дана характеристика оздоровительной гимнастики, определены виды гибкости, выявлены методы и средства её развития [6].

Тесты на определение показателя гибкости

Цель педагогического тестирования – определить уровень развития гибкости, а также других двигательных способностей у детей 4-6 лет. Для исследования были выбраны более информативные и доступные, не требующие дополнительного оборудования тесты [6].

Тест №1 «Наклон, стоя» - показатель гибкости в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится, как можно ниже выполнить наклон тем самым стремиться поставить полностью ладонь на пол, рядом со стопами.

Тест №2 «Складка, сидя» - показатель гибкости в подколенном суставе. Испытуемый стремится, как можно дальше за стопы положить ладони полностью.

Тест №3 «Коробочка» - показатель гибкости позвоночного столба. Испытуемый располагается на животе, затем держа колени вместе, а руки выпрямить в упоре, достать носками стоп головы, натянув носки стопы до предела.

Тест №4 «Мост» - показатель гибкости позвоночного столба. Измеряется расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше, расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Тест №5 «Плечи, сидя» - показатель гибкости плечевого пояса. Испытуемый, сидя на полу, делает замок сзади и, отводя замок как можно дальше от таза. Оценивается расстояние от кистей в замке до таза. Чем ниже руки легли на пол, тем лучше.

Тест №6 «Шпагат на правую и левую ногу» - показатель гибкости в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится сесть на шпагат, ноги прямые, бёдра касаются пола. Уровень подвижности в данном суставе оценивается по расстоянию от пола до таза, чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.

Тест №7 «Прямой шпагат» - показатель гибкости в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится максимально развести ноги в стороны, при этом таз не должен отводиться назад. Колени должны быть развёрнуты вверх, носки натянуты. Оценивается расстояние от пола до таза, чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.

Тесты на определение показателя общефизической подготовленности

Тест №1 «Пресс за 10 секунд» - испытуемый, лёжа на спине, согнув ноги в коленях (партнёр удерживает стопы), руки скрещены, на груди

выполняет поднимание туловища из положения, лёжа, в положение, сидя за 10 секунд. Оценивается большее количество подъёмов туловища.

Тест №2 «Прыжки через скакалку за 20 секунд» - испытуемый, держит скакалку, по команде тренера начинает прыжки толчком двумя ногами через скакалку в течение 20 секунд. Оценивается количество прыжков за данное время, чем больше, тем лучше.

Тест №3 «Спина за 10 секунд» - испытуемый, лёжа на животе руки положить за голову в замок, по команде тренера начинает подъём туловища вверх в течение 10 секунд. Оценивается количество выполняемого упражнения.

Тест №4 «Выпрыгивания за 10 секунд» - испытуемый из положения полного приседа, по команде тренера, начинает выпрыгивания вверх с полным выпрямлением туловища вверх, руки вытянуты вверх прямые. Оценивается, как качество, так и количество.

Тест №5 «Планка за 20 секунд» - испытуемый, становится в упор, лёжа и удерживает положение своего тела в течение 20 секунд. Оценивается прямое тело, без прогиба в пояснице и без поднимания таза вверх, тело испытуемого натянутое.

Тест №6 «Удержание в лодочки» - испытуемый, лёжа на животе по команде тренера отрывает от пола прямые руки и ноги и удерживается в таком положении в течение 20 секунд.

Тест №7 «Велосипед за 20 секунд» - испытуемый, лёжа на спине, упор на предплечье, ноги прямые вытянуты вперёд. По команде тренера слегка отрывает ноги, от пола сгибая одну ногу в колене, при этом ноги не касаются пола, затем смена ног. Имитация езды на велосипеде. Оценивается количество и качество повторений за 20 секунд.

Тест №8 «Обезьянка в течение 10 секунд» - испытуемый, в вися на шведской стенке, поднимает бедра, к животу сгибая ноги в коленях, как можно сильнее и выше прижав бёдра к животу. Удерживается в таком положении в течение 10 секунд [2; 3; 5; 6; 10].

Глава III. Результаты исследования динамики развития гибкости и координационных способностей у детей 4-6 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой

3.1. Динамика развития показателя гибкости у детей 4-6 лет

Результаты исследования показали, что динамика развития гибкости у детей 4-6 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой оказались высокими и это очень хороший показатель. Возраст от 4 до 6 лет, является самым благоприятным для достижения наилучшего результата для развития гибкости на этапе подготовки занятий оздоровительной гимнастикой. Поэтому к 6 годам ребенок, как правило, достигает хороших результатов по всем показателям гибкости. Упражнения оценивались по 5-ти бальной шкале (Таблица 1).

Таблица 1

Тестирование групп начальной подготовки на определение показателей гибкости детей 4-6 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Наклон стоя	Ноги и спина прямые, держать без лишнего напряжения, держать 3 секунды	Значительное нарушение - 1б; Незначительное нарушение - 0.5б; Недодержка одной секунды - 1б.	Идеальное исполнение- 5б; Со сбавкой- 4б; Касание кончиками пальцев пола - 3б; Без касания - 2б.

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Складка сидя	Ноги прямые, носки оттянутые, живот прижат к бёдрам, кисти тянуть за стопу, удержание 3 секунды	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0.5б; Недодержка одной секунды – 1б.	Идеальное исполнение – 5б; Со сбавкой – 4б; Живот не прижат к бёдрам – 3 и 2б.
Коробочка	И.п. лёжа на животе, удержание 10 секунд, руки прямые в упоре, колени вместе, ноги согнуты в коленях, носки стоп прижаты к голове.	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0.5б.	Идеальное исполнение – 5б; Со сбавкой – 4б; Исполнение с видимым нарушением – 3б.
Мост	И.п. лёжа на спине, руки в упоре у головы, максимально прогнуться в позвоночном столбе опираясь на руки и ноги, пятки прижаты к полу, удерживать 3 секунды.	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0.5б; Недодержка одной секунды – 1б.	Идеальное исполнение – 5б; Со сбавкой – 4б; Опора только на ноги – 3б.

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Плечи сидя	И.п. сидя на полу, ноги вместе натянута, руки сзади в замок, отвести как можно дальше от туловища, ложась на пол.	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0.5б.	Идеальное исполнение – 5б; Со сбавкой – 4б; Выполнение со значительным нарушением – 3б.
Шпагаты (правый, левый, прямой) держать 3 с	Бедро плотно касается пола, туловище без прогиба вертикально, плечи и таз прямо, с оттянутыми носками, держать без лишнего напряжения.	Значительное нарушение – 1б; Недодержка одной секунды 1б; Незначительное нарушение – 0.5б.	Идеальное исполнение – 5б; Со сбавкой – 4б; 10 см – 3б; 15 см – 2б.

В результате проведённого тестирования мы составили диаграмму динамики упражнения «Наклон, стоя». Возрастная динамика развития гибкости у детей 4-5 лет равна 4,08 и 4,2 баллов по среднему показателю соответственно. Более высокие показатели у детей 6 лет в данном виде упражнения - 4,3 баллов. У детей 5 лет по результатам выполнения данного упражнения годовой прирост составил – 0,14 балла, а в 6 лет – 0,1 балла (рис. 1).

Возрастная динамика развития гибкости у детей 4-5 лет в упражнении «Складка, сидя» равна 3,75 и 4,5 баллов по среднему показателю

соответственно. Более высокие показатели у детей 6 лет в данном виде упражнения – 5 баллов. У детей 5 лет по результатам выполнения данного упражнения годовой прирост составил – 0,8 балла, а в 6 лет – 0,5 балла. В данном упражнении отмечается высокий прирост показателя у детей 6 лет по сравнению с детьми 4 лет занимающимися оздоровительной гимнастикой (рис. 2).

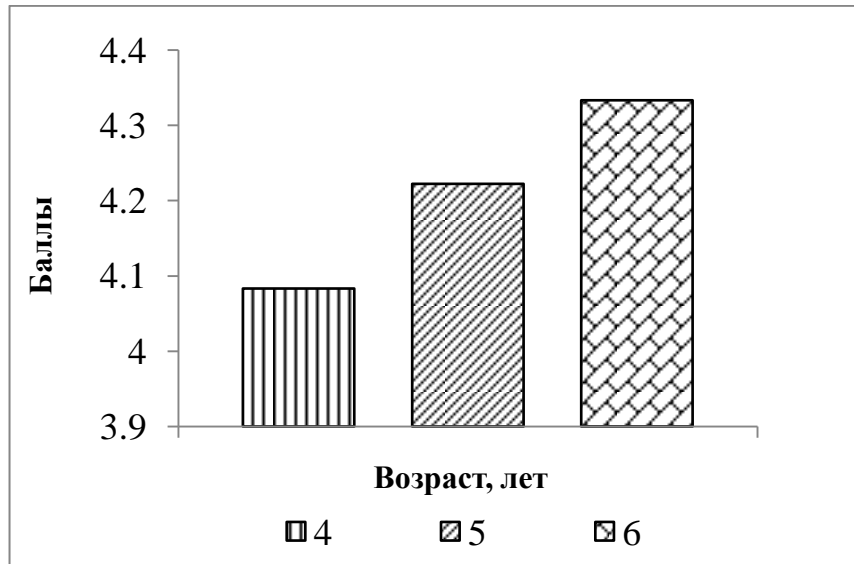


Рис. 1. Динамика результатов развития гибкости упражнения «Наклон, стоя» у детей 4-6 лет

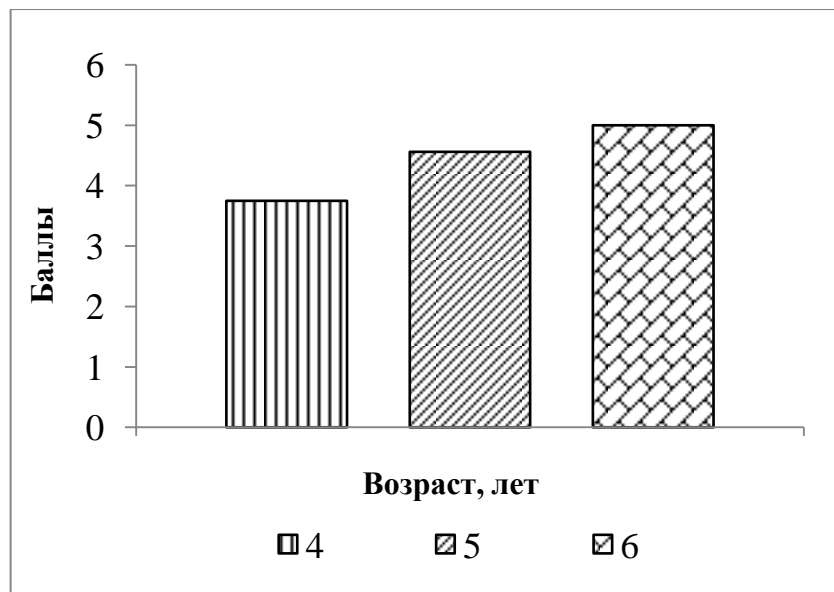


Рис. 2. Динамика результатов развития гибкости упражнения «Складка, сидя» у детей 4-6 лет

Динамика в упражнении «Коробочка» выглядит следующим образом. У детей 4 лет средний показатель равен 3,5 баллов, 5 лет – 4 балла, 6 лет – 4,16 баллов. У детей 5 лет годовой показатель вырос на 0,5 балла, а у детей 6 лет – на 0,16 балла. В результате полученных данных отмечается незначительная динамика показателя гибкости, что говорит о стабильности результатов и это не маловажно (рис. 3).

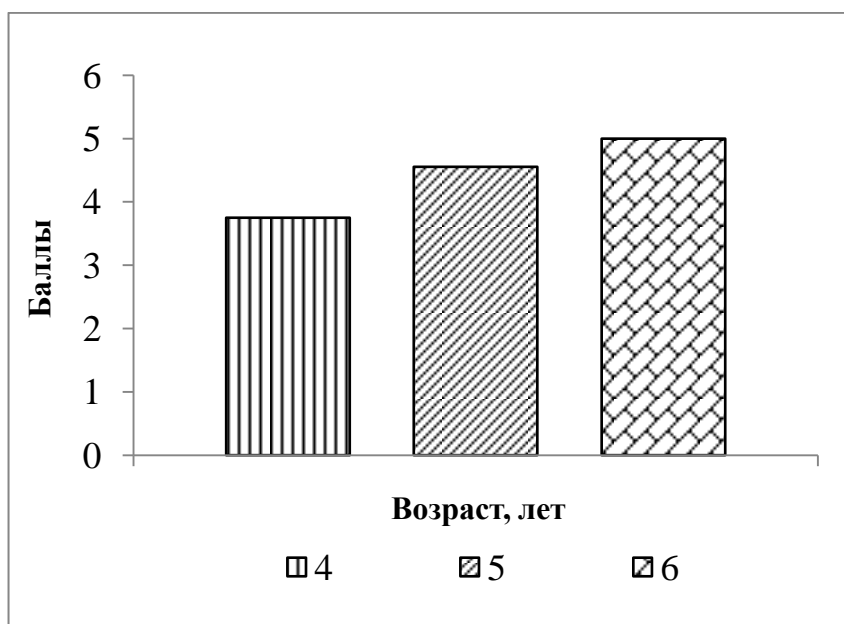


Рис. 3. Динамика результатов развития гибкости упражнения «Коробочка» у детей 4-6 лет

Гибкость позвоночного столба в упражнении «Мост» в возрасте 4 лет составила в среднем 2,25 балла, в 5 лет – 3,1 балла, а в 6 лет средний балл составил – 4,16. Возрастная динамика выглядит следующим образом. В возрасте 5 лет динамика выполнения данного упражнения увеличилась на 0,8 балла, а в 6 лет на 1,06 балла (рис. 4).

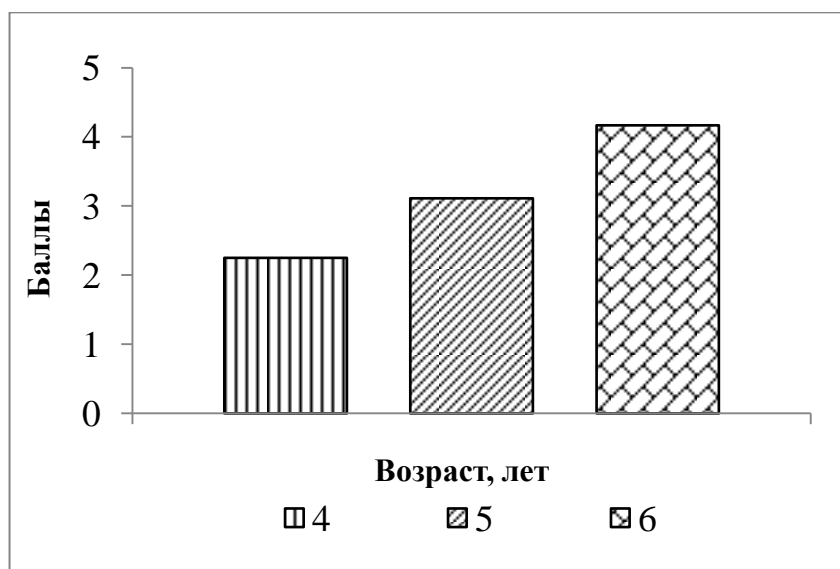


Рис. 4. Динамика результатов развития гибкости упражнения «Мост» у детей 4-6 лет

Оценка показателя гибкости позвоночного столба оценивалась с помощью упражнения «Плечи сидя». В 4 года средний показатель гибкости составил 3,1 балла, в 5 лет – 3,5 балла, в 6 лет – 4,3 балла. В возрасте 5 лет показатель увеличился на 0,47 балла, а в 6 лет на 0,8 балла. В данном случае это говорит, о том, что с помощью занятий оздоровительной гимнастикой на каждом возрастном этапе можно увидеть значительный прогресс (рис. 5).

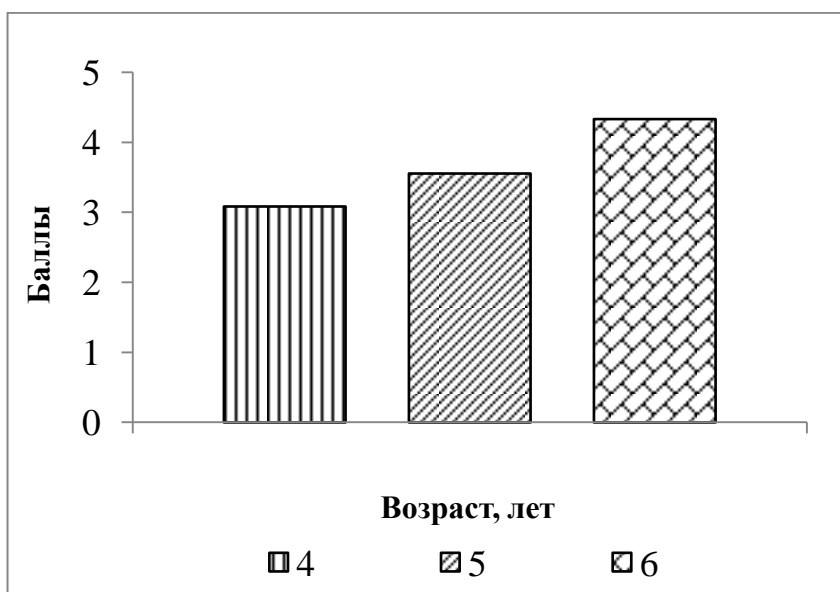


Рис. 5. Динамика результатов развития гибкости упражнения «Плечи, сидя» у детей 4-6 лет

Результаты исследования показателя гибкости с помощью упражнения «Правый шпагат» выглядят следующим образом. В возрасте 4 лет средний балл составил 3 балла, в 5 лет 4 балла, а в 6 лет 4,8 балла. Возрастной показатель увеличился в 5 лет на 1 балл, в 6 лет на 0,8 балла. Отсюда следует, что занятия проводились с учетом, как возрастных особенностей детей, так и с учётом сенситивного периода развития гибкости (рис. 6).

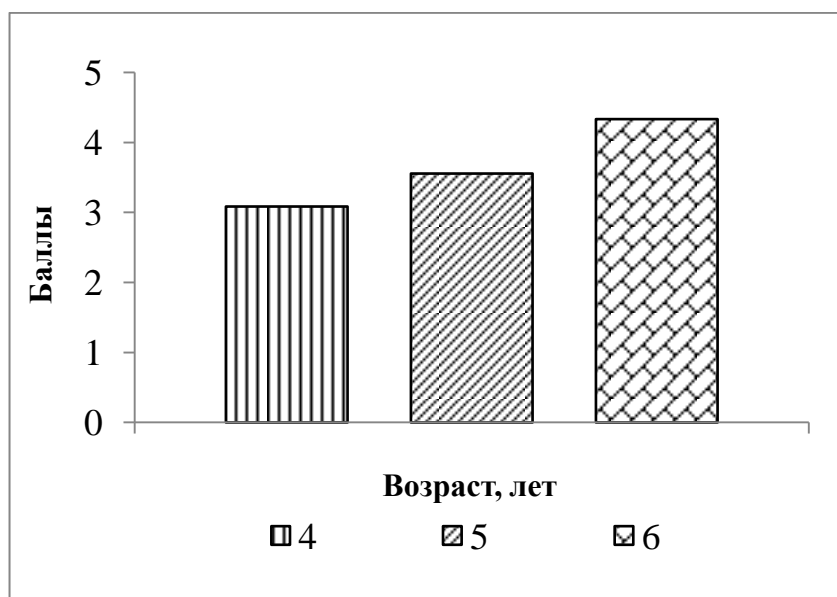


Рис. 5. Динамика результатов развития гибкости упражнения «Плечи, сидя» у детей 4-6 лет

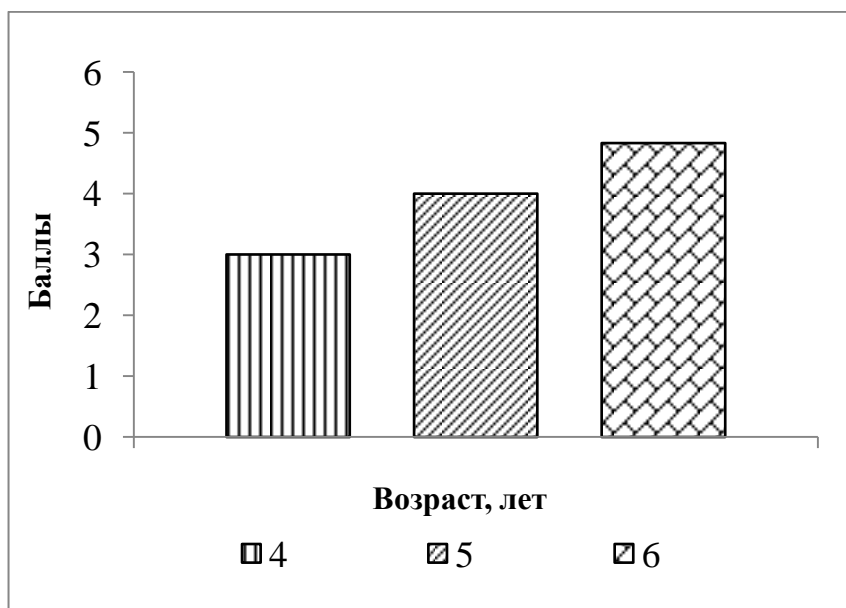


Рис. 6. Динамика результатов развития гибкости упражнения «Правый шпагат» у детей 4-6 лет

Результаты развития гибкости с помощью упражнения «Левый шпагат» выглядят так. В 4 года средний балл составил 2,4 балла, в 5 лет – 3,7 балла, в 6 лет – 4,3 балла. Возрастная динамика показала, что в возрасте 5 лет показатель увеличился на 1,3 балла, а в 6 лет на 0,6 балла (рис. 7).

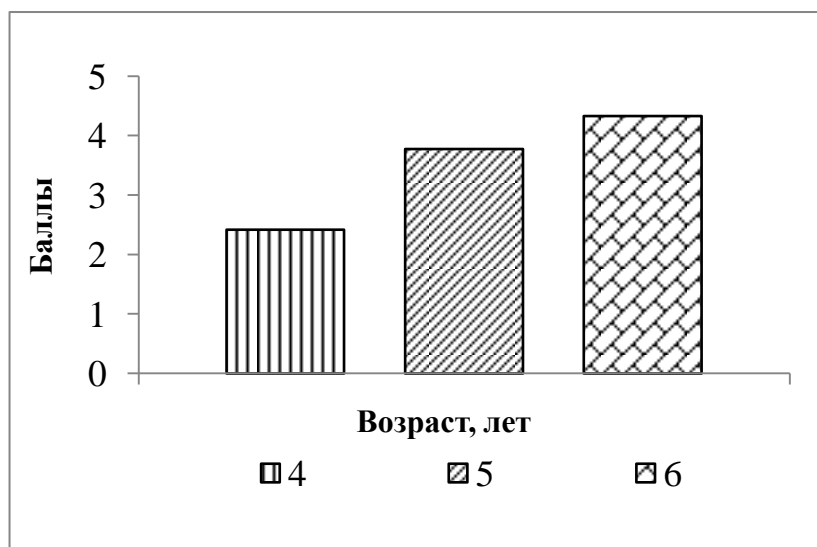


Рис. 7. Динамика результатов развития гибкости упражнения «Левый шпагат» у детей 4-6 лет

Показатели развития гибкости с помощью упражнения «Прямой шпагат» составили: в 4 года – 2,5 балла, в 5 лет – 3,2 балла, в 6 лет – 4,3 балла. Средние показатели увеличились в 5 лет на 0,6 балла, в 6 лет на 1,1 балла (рис. 8).

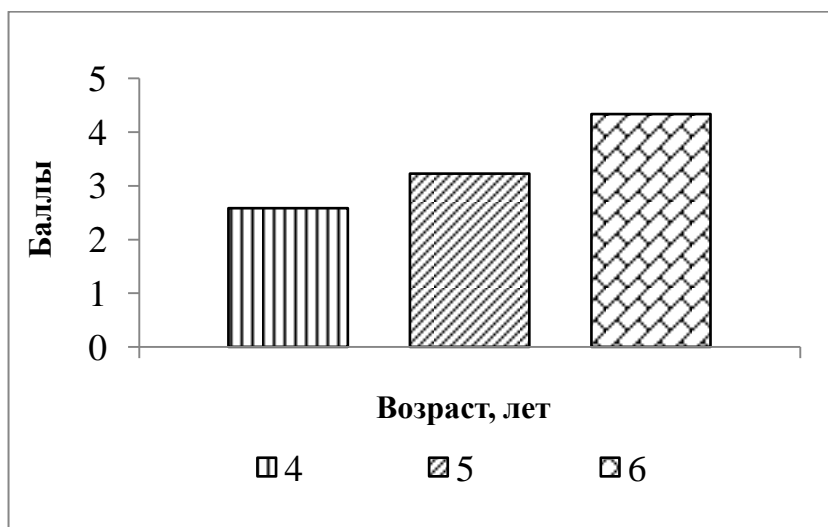


Рис. 8. Динамика результатов развития гибкости упражнения «Прямой шпагат»

Таким образом, исследования показали, что у детей 4-6 лет произошли существенные изменения данных показателей развития гибкости, это говорит о гармоничном развитии, а именно в сенситивном периоде, так как исследуемый возраст является самым благоприятным периодом. По всем показателям выявлена положительная динамика развития гибкости.

3.2. Динамика развития показателя

общефизической подготовленности у детей 4-6 лет

Исследования показателей общефизической подготовленности направлены на улучшение физического развития детей занимающихся оздоровительной гимнастикой. Выполняемые тесты максимально приближены к соревновательной деятельности, упражнения выполняются с максимальной амплитудой и затратами сил. Некоторые упражнения выполнялись за определённое время (10, 20 секунд), на максимальное повторение движений, а также на удержание туловища в специальном положении. В зависимости от показателей выставлялись баллы за каждое упражнение, система оценки отражена в таблице 2.

По результатам проведённого тестирования были сделаны расчёты и проведены сравнительные анализы возрастной динамики общефизической подготовленности детей 4-6 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой. Результаты упражнения «Прыжки через скакалку за 20 секунд» показали следующие результаты. В 4 года средний показатель составил 8,25 балла, в 5 лет 13,1 балла, а в 6 лет 19,8 балла. Таким образом, оценивалась ловкость и быстрота выполнения упражнения. Возрастная динамика показала, что в 5 лет показатель увеличился на 4,8 балла, а в 6 лет на 6,7 балла, что говорит о высоком приросте за определённый период времени на разных возрастных этапах (рис. 9).

**Тестирование группы начальной подготовки на определение
общефизической подготовленности детей 4-6 лет занимающихся
оздоровительной гимнастикой**

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Прыжки через скакалку за 20 с	Засчитывается только прыжки на двух ногах, после случайной остановки разрешается продолжить прыжки пока время не остановилось	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0,5б;	20 раз и более – 10 б; 18-19 раз – 9 б; 17-15 раз – 8 б; Всё что ниже – оценивается количество выполненных прыжков
Пресс за 10 с	Сгибание туловища до полного касания пола и обратно, руки крестно держать на груди	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0,5б;	10 раз – 10б; 9-8 раз – 9б; 7-6 раз – 7б; Все, что ниже соответственно выполненным движениям

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Спина за 10 с	Лёжа на животе, как можно сильнее прогнувшись в грудном отделе позвоночника, поднимание туловища максимальное количество раз	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0,5б;	10 раз и более – 10б; 9,8,7 раз – 8б; 6-5 раз – 7б; Со сбавками – 6б;
Выпрыгивания за 10 с	И.п. упор присев, максимально выпрямить туловище с выпрыгиванием вверх, на максимальное количество повторений	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0,5б;	10 раз – 10б; 9 раз – 9б; 8 раз – 8 б; Со сбавками – от 2 до 5 б;

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Планка за 20 с	Оценивается удержание туловища с максимальным напряжением всех групп мышц, в положении упор лёжа	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0,5б;	Идеальное исполнение – 5б; Со сбавкой – 4б; Со значительным нарушением – 3б;
Удержание в лодочке 20 с	Идеально натянутое тело, с прямыми руками и ногами, с оттянутыми носками	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0,5б;	Идеальное исполнение – 5б; Со сбавкой – 4б; Со значительным нарушением – 3б;
Велосипед 20 с	И.п. лёжа на спине, упор на предплечья, прямые ноги, оттянутые носки, затем поочерёдное сгибание и выпрямление ног над полом, не касаясь его	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0,5б;	Оценивается по количеству идеально исполненных движений; 25 раз – 25б; 20 раз – 20б; 17 раз 17б; и так далее

Продолжение таблицы

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Обезьянка удержание 20 с	В вися на шведской стенке, прижать колени к животу, носки оттянутые, удерживать в течение 10 секунд	Значительное нарушение – 1б; Незначительное нарушение – 0,5б;	10 секунд – 5б; 8 секунд – 4б; 7,6 секунд – 3б; Со значительным нарушением – 0 б.

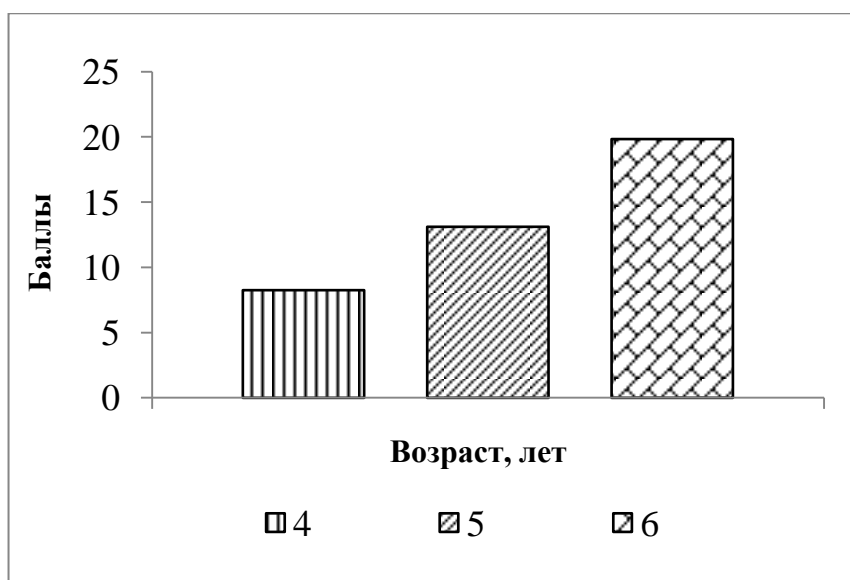


Рис. 9. Динамика результатов упражнения «Прыжки через скакалку за 20 секунд» у детей 4-6 лет

Средний показатель упражнения «Пресс за 10 секунд» у детей 4-6 лет показал. В 4 года он составил 5,25 баллов, в 5 лет – 7,5 баллов, в 6 лет – 7,6 баллов. Таким образом, в 5 лет показатель увеличился на 2,3 балла, а в 6 лет на 0,1 балла, что говорит о незначительном приросте, так как сенситивный период не наступил для развития силы (рис. 10).

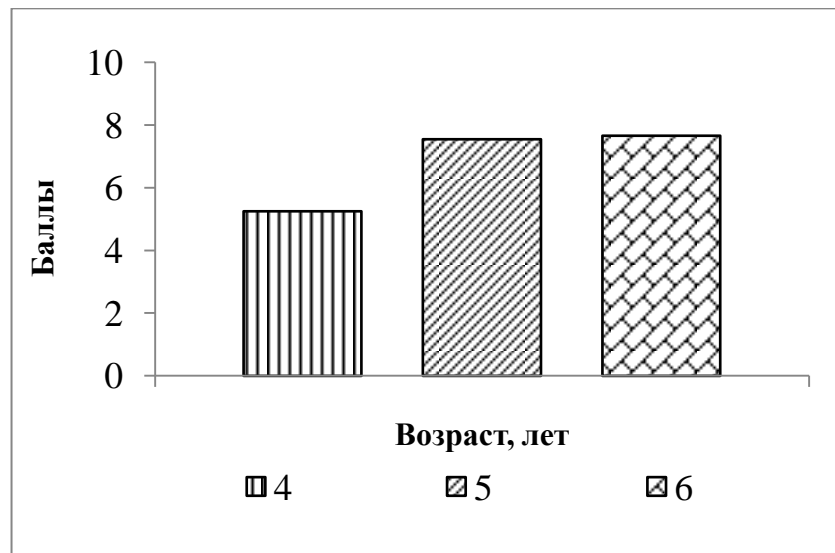


Рис. 10. Динамика результатов упражнения «Пресс за 10 секунд» у детей 4-6 лет

Возрастная динамика среднего показателя выполнения упражнения «Спина за 10 секунд» показала. В 4 года средний балл составил 7,8 баллов, в 5 лет – 9,7 баллов, а в 6 лет – 10 баллов. Итак, в 5 лет прирост составил – 1,9 балла, а в 6 лет – 0,3 балла, что объясняется высоким качеством выполнения упражнения, где требуется усилие на гибкость позвоночного столба, с максимальными динамическими движениями за определённое количество времени (рис. 11).

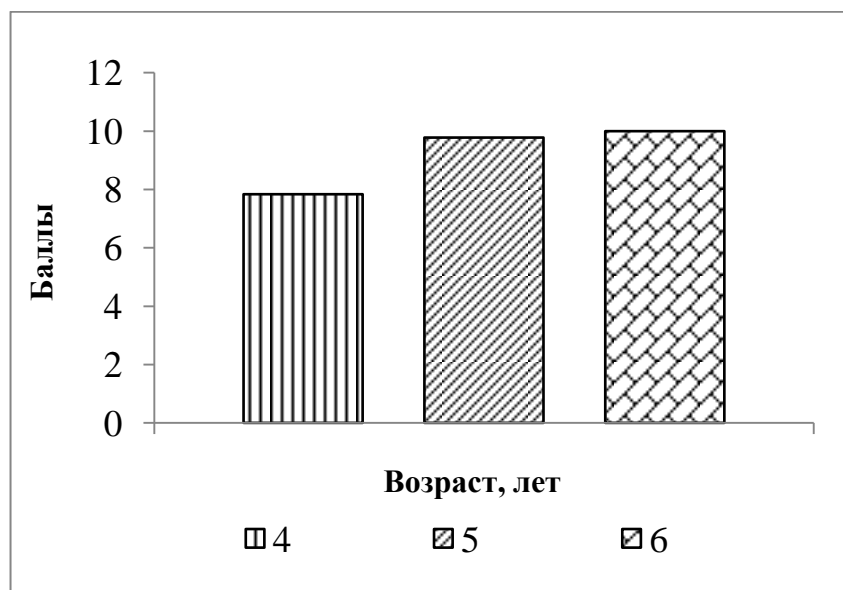


Рис. 11. Динамика результатов упражнения «Спина за 10 секунд» у детей 4-6 лет

Показатель упражнения «Выпрыгивания за 10 секунд» выглядит следующим образом. В 4 года составил – 4,9 балла, в 5 лет – 7 баллов, в 6 лет – 7,6 баллов. Динамика прироста за каждый год увеличилась в 5 лет на 2 балла, а в 6 лет на 0,6 балла (рис. 12).

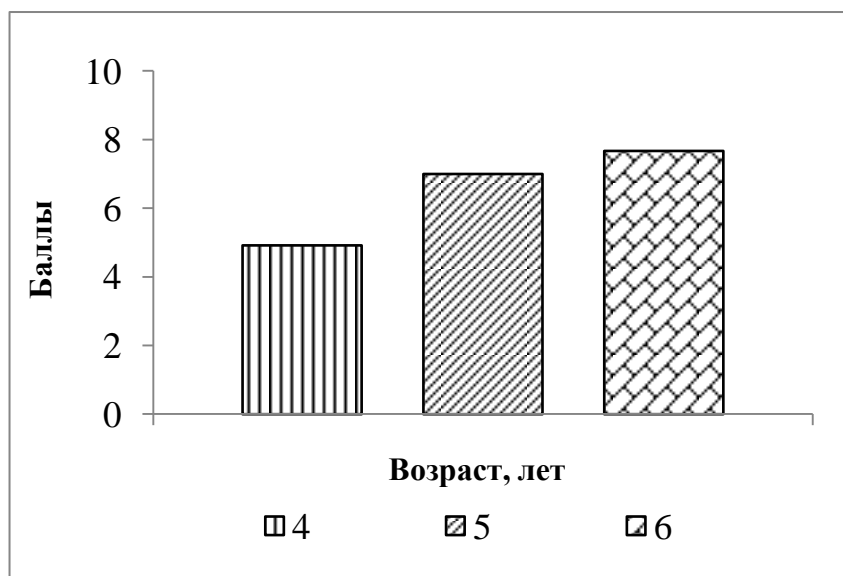


Рис. 12. Динамика результатов упражнения «Выпрыгивания за 10 секунд» у детей 4-6 лет

Динамика упражнения «Планка за 20 секунд» выглядит так. В 4 года средний показатель составил – 4 балла, в 5 лет – 4,2 балла, в 6 лет – 4,3 балла. Наглядно видно, что показатели незначительно увеличивались, но, тем не менее, динамика присутствует. В 5 лет увеличение на 0,13 балла, а в 6 лет на 0,1 балла. Таким образом, у детей 4-6 лет ещё недостаточно развиты координационные способности (рис. 13).

Результаты показателей развития общефизической подготовленности и координационных способностей с помощью упражнения «Удержание в лодочке 20 секунд» показали, что в 4 года средний балл составил 3,5 балла, в 5 лет – 4,3 балла, в 6 лет – 4,6 балла. Годовой прирост составил в 5 лет на 0,8 балла, в 6 лет на 0,3 балла (рис. 14).

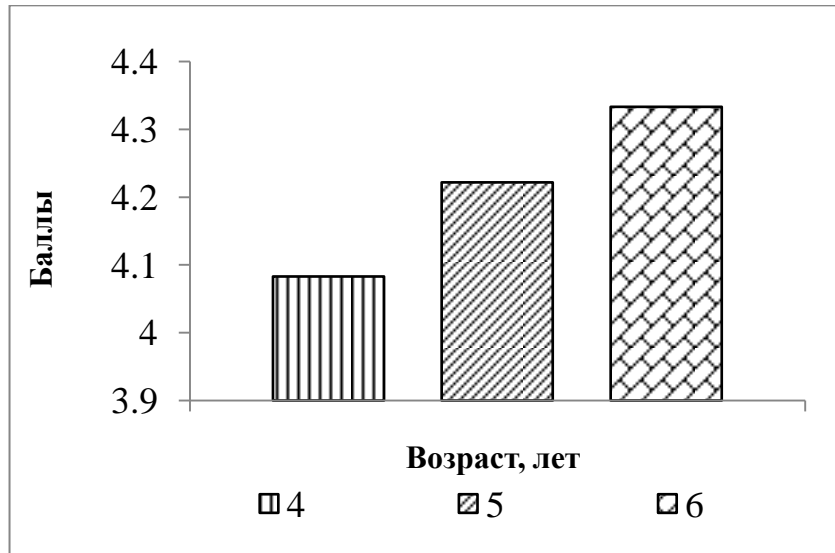


Рис. 13. Динамика результатов упражнения «Планка 20 секунд» у детей 4-6 лет

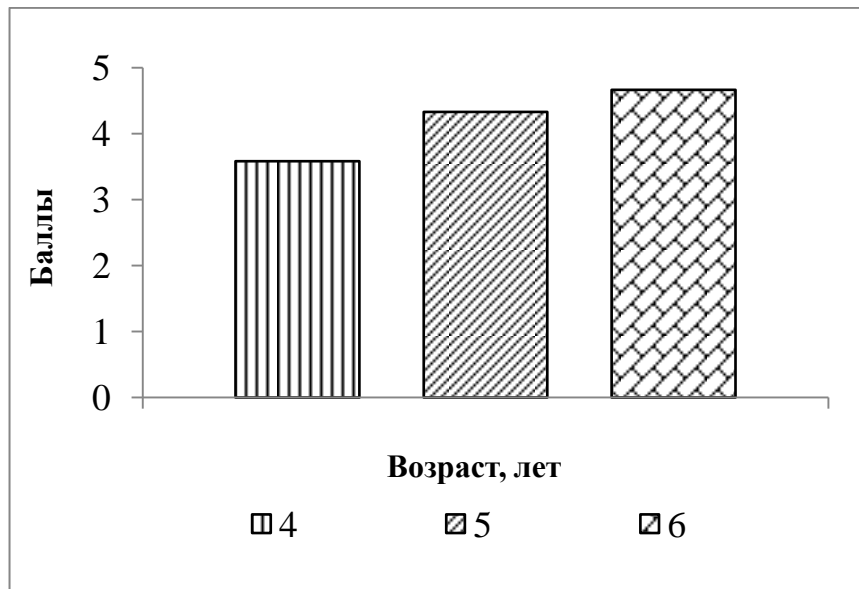


Рис. 14. Динамика результатов упражнения «Удержание в лодочке 20 секунд» у детей 4-6 лет

Выполнение упражнения «Велосипед за 20 секунд» в динамике выглядит следующим образом. В возрасте 4 лет средний балл равен 12,3 баллов, в 5 лет – 16,2 баллов, в 6 лет – 17,8 баллов. Годовой показатель увеличился в 5 лет на 3,8 балла, в 6 лет на 1,6 балла (рис. 15).

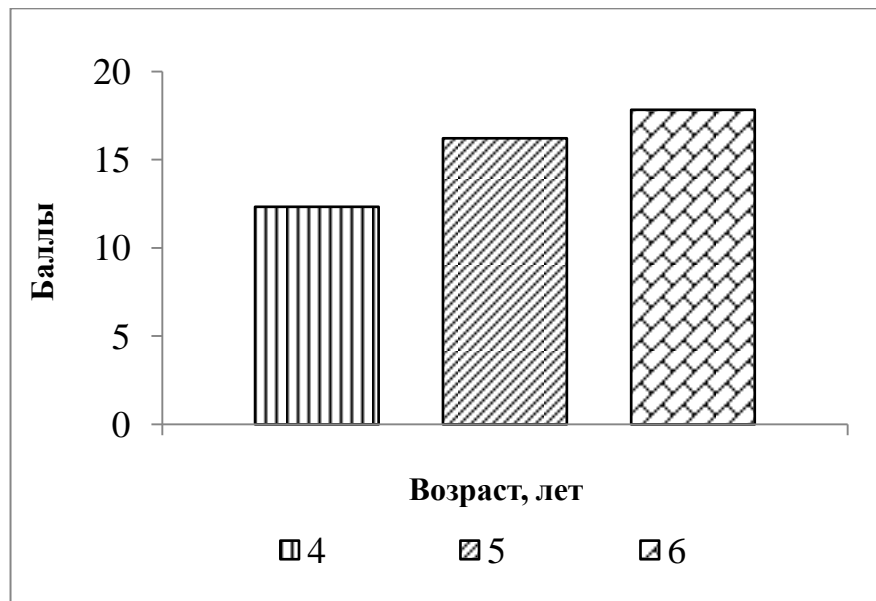


Рис. 15. Динамика результатов упражнения «Велосипед за 20 секунд» у детей 4-6 лет

Динамика упражнения «Обезьянка 10 секунд» показала следующие результаты. В 4 года средний балл равен 4,75 балла, в 5 лет – 6,6 баллов, в 6 лет – 8 баллов. В динамике показатель увеличился в 5 лет на 1,9 балла, в 6 лет на 1,4 балла (рис. 16).

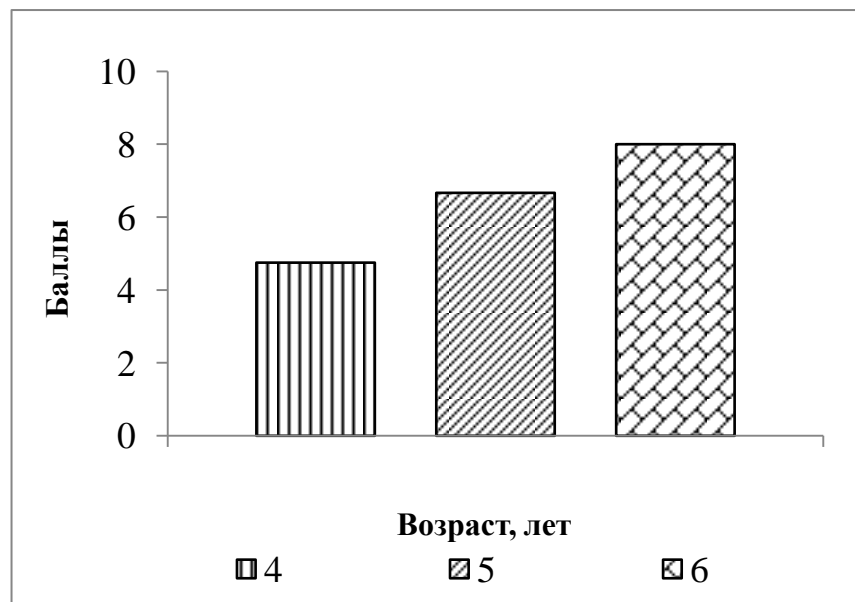


Рис. 16. Динамика результатов упражнения «Обезьянка 10 секунд» у детей 4-6 лет

Проведённые тесты помогают выявить множество физических качеств личности, объективно и в одинаковых условиях оценить каждого ребёнка. Но данный возраст не является сенситивным периодом развития множества физических качеств, поэтому необходимо это учитывать во время обработки данных.

Таким образом, после проделанной работы мы сделали вывод, что положительная динамика видна по всем показателям физической подготовленности у детей от 4 до 6 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой на начальном этапе подготовки.

Заключение

Дошкольный возраст следует рассматривать как этап психического развития в возрастном диапазоне от 3 до 7 лет. Проведённое исследование позволило получить новые знания об особенностях развития гибкости и координационных способностях у детей 4-6 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой. Интенсивное развитие физических качеств у детей происходит в сенситивном периоде онтогенеза. Проведённые исследования в качестве тестирования с помощью различных упражнений позволили сделать следующие выводы. Возрастная динамика развития гибкости и координационных способностей у детей 4-6 лет занимающихся оздоровительной гимнастикой, показала.

Более высокие показатели наблюдаются в возрасте 5-6 лет, а другие физические качества также можно отметить в возрасте 6 лет, когда ребёнок более осознанно подходит к выполнению заданий, но это во многом зависит от индивидуальных особенностей детей.

Практические рекомендации

В работе тренера необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся, а самое главное для правильного распределения нагрузки учитывать сенситивные периоды развития детей. А также необходимо учитывать периоды увеличения массы и роста ребёнка, для успешного достижения спортивных результатов.

Список использованной литературы

1. *Ашмарин, Б.А.* Педагогика физической культуры [Текст]: учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. - СПб.: ЛГОУ, 1990. - 287 с.
2. *Вайнбаум, Я.С.* Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2002. - 132 с.
3. *Зуев, Е.И.* Волшебная сила растяжки [Текст]: учебное пособие / Е.И. Зуев. - М.: Советский спорт, 1991. - 96 с.
4. *Карпенко, Л.А.* Художественная гимнастика [Текст]: учебник / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, Р.Н. Терёхина. - М.: Всерос. фед. худ. гимнаст. СГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 366 с.
5. *Колодницкий, Г.А.* Ритмические упражнения, хореография и игры [Текст]: учебное пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Дрофа, 2003. - 14 с.
6. *Курамшин, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
7. *Лях, В.И.* Тесты в спортивном воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: АСТ, 1998. - 227 с.
8. *Менхин, Ю.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2002. - 384 с.
9. *Мякинченко, Е.Б.* Аэробика и методика проведения занятий [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. завед. / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с.
10. *Начинская, С.В.* Спортивная метрология [Текст]: учебное пособие / С.В. Начинская; под ред. С.И. Фрольцова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
11. *Петров, П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе [Текст]: учеб. пособие / П.К. Петров. - М.: Гуманит, 2000. - 29 с.
12. *Романова, Н.Г.* Физическая работоспособность [Текст]: учеб. пособие / Н.Г. Романова. - Тамбов.: ТГУ им. Г.Р. Державина, 1998. - 83 с.

13. *Сайкина, Е.Г.* Ритмическая гимнастика [Текст]: учеб. метод. пособие / Е.Г. Сайкина, Н.В. Казакевич, Ж.Е. Фирилева. - СПб.: Познание, 2001. - 101 с.
14. *Сологуб, Е.Б.* Спортивная генетика [Текст]: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 127 с.
15. *Солодков, А.С.* Физиология спорта [Текст]: учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - СПб.: Культура, 1999. - 231 с.
16. *Солодков, А.С.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 528 с.
17. *Фирилева, Ж.Е.* Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («Фитнес-Данс») [Текст]: учебное пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 48 с.
18. *Фирилева, Ж.Е.* Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» [Текст]: учеб. метод. пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2006. - 352 с.
19. *Фомин, Н.А.* Физиологические основы двигательной активности [Текст]: учебное пособие / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
20. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. завед. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2001. - 187 с.