

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Особенности воспитания гибкости у юных гимнастов группы
начальной спортивной подготовки»

Обучающийся

Х.Г. Пашаева

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.б.н., профессор М.В. Балыкин

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Пашаевой Хадижи Гасратовны
на тему: «Особенности воспитания гибкости у юных гимнастов группы
начальной спортивной подготовки»

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

Сегодня для выполнения отдельных элементов в спортивной гимнастике существует ряд высоких требований, что, в свою очередь, воздействует на подготовку спортсменов. Необходимо отметить, что гимнастическая программа выступлений обуславливает важность такого физического качества, как гибкость.

Из года в год растет высокая конкуренция среди участников гимнастических соревнований. И, большинство специалистов в области теории и методики гимнастики убеждены в том, что те спортсмены, которые владеют достаточно высоким уровнем развития гибкости, а также способные совмещать её с другими физическими качествами, будут иметь на соревнованиях неоспоримый успех.

В работе автором решен ряд важных задач: разработана и экспериментально апробирована методика занятий, содействующая развитию гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

Проведенное исследование имеет высокую практическую значимость, так как результаты исследования могут быть использованы воспитателями и методистами в процессе воспитания гибкости у детей дошкольного возраста. Разработанная методика также может быть рекомендована для использования в тренировочном процессе детей 5-6 лет, занимающихся гимнастикой.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Научно-теоретические основы проблемы исследования.....	7
1.1. Характеристика спортивной гимнастики.....	7
1.2. Особенности развития гибкости средствами гимнастики.....	11
1.3. Особенности развития гибкости у детей 5-6 лет.....	18
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	23
2.1 Задачи исследования.....	23
2.2 Методы исследования.....	23
2.3 Организация исследования.....	27
Глава 3 Результаты исследований и их обсуждение.....	29
3.1. Обоснование экспериментальной методики, направленной на развитие гибкости у юных гимнастов 5-6 лет, занимающихся в группе начальной подготовки.....	31
3.2. Результаты исследования уровня развития гибкости у юных гимнастов 5-6 лет, по окончании педагогического эксперимента.....	39
Заключение.....	47
Список используемой литературы.....	49

Введение

Актуальность исследования. Занятия физической активностью, в особенности – спортивной, неотъемлемая часть жизни современной молодежи. Одним из популярных видов спорта является гимнастика, которая делится на два вида: художественную и спортивную. Последний вид представляет наибольшую массовость и популярность.

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

Психологическая стабильность, выдержка, сила, гибкость - все это является основой для овладения спортивной гимнастикой, которая предъявляет достаточно высокие требования к подготовке спортсменов.

Так как данный вид гимнастики наиболее полноценно развивает человека по всем физическим качествам, она является одной из лучших технических основ для многих других видов спорта. Особенно выделяется на этом фоне спортивная гимнастика, чья функциональная подготовка является одной из самых эффективных.

Спортсмены, прошедшие базовую подготовку в гимнастике, в других видах спорта показывают лучшие результаты, по – сравнению со спортсменами, данную подготовку не прошедшими. Поэтому, гимнастические упражнения включают в программу подготовки для представителей других спортивных дисциплин. Гимнастика даёт определённые технические навыки, вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия и координацию движений.

Сегодня для выполнения отдельных элементов в спортивной гимнастике существует ряд высоких требований, что, в свою очередь, воздействует на подготовку спортсменов. Необходимо отметить, что гимнастическая программа выступлений обуславливает важность такого физического качества, как гибкость.

Из года в год растет высокая конкуренция среди участников гимнастических соревнований. И, большинство специалистов в области теории и методики гимнастики, в числе которых Алькаева А. Ш., Четайкина О. В. [1], Антонова С.[3], Бакина Е.Б. [7], Гавердовский Ю.К. [20], Лебедихина Т.М. [48], Назарова О.М. [54], Рабиль Г.Б., Т.А. Морозевич – Шилюк [63], убеждены в том, что те спортсмены, которые владеют достаточно высоким уровнем развития гибкости, а также способные совмещать её с другими физическими качествами, будут иметь на соревнованиях неоспоримый успех.

Таким образом, актуальность данной работы состоит в том, что сегодня необходимо развивать гибкость с самого раннего возраста, но при этом, нужен качественный подход, основанный на принципах индивидуализации и опережающего развития в неизменно видоизменяющихся условиях, в которых работают гимнасты.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в группе начальной подготовки по спортивной гимнастике.

Предмет исследования – методика воспитания гибкости и ее влияние на организм детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группе начальной подготовки.

Цель исследования – повышение уровня развития физического качества гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группе начальной подготовки.

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие задачи:

- оценить исходный уровень развития гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой;
- разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс экспериментальную методику занятий, направленную на развитие гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой;
- определить эффективность влияния разработанной методики

занятий на уровень развития гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, экспериментальным путем.

Гипотеза исследования. Предполагается, что организация занятий с использованием средств игрового стретчинга, позволит эффективно развивать гибкость у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группе начальной подготовки.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что в работе дан анализ средств и методов спортивной гимнастики и игрового стретчинга; особенностей их влияния на процесс воспитания гибкости у детей дошкольного возраста.

Практическая значимость состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы воспитателями и методистами в процессе воспитания гибкости у детей дошкольного возраста. Разработанная методика также может быть рекомендована для использования в тренировочном процессе детей 5-6 лет, занимающихся гимнастикой.

Структура курсовой работы. Работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 18 рисунков, список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 57 страницах.

Глава 1 Научно – теоретические основы проблемы исследования

1.1 Характеристика спортивной гимнастики

Гимнастика – один из наиболее массовых и доступных видов спорта, являющийся уникальным средством физического воспитания человека. Сам термин «гимнастика (от греч. «gymnazo», что означает – упражняюсь, тренирую) – означает исторически сформировавшуюся систему специализированных оригинальных средств и методов физического воспитания [46].

Гимнастика отличается особым подбором упражнений и методических приемов, которые порой радикально отличаются от средств и методов в других видах спорта. Это проявляется в следующем: в игре, либо в спорте упражнения, как правило, взяты из реальной жизни, тогда, как в гимнастике необходимо точечное воздействие на тело человека посредством направленно подобранных упражнений.

Как отмечалось ранее, гимнастика уходит глубокими корнями в тысячелетия. Вследствие своего возраста, она стала устойчивейшей частью физического воспитания, которая содержит в себе специальные средства и методы, целью которых является развитие человека.

Необходимо отметить, что гимнастика по своей сущности находит себя в разнообразных сферах, что состоит в положительном воспитании отношения к физической культуре, гармоничном развитии тела занимающегося, потребности в занятиях спортом.

Таким образом, на разных уровнях образовательных учреждений гимнастика является важным разделом образовательных программ по физической культуре. Гимнастика со своими элементами развития применяется в различных сферах, которые представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Применение гимнастики и ее элементов в области физической культуры

Человек всегда стремится к саморазвитию и самосовершенствованию, вследствие чего гимнастика в данном случае предоставляет для этого разнообразные средства и методы. Таким образом, устанавливается первостепенное базовое значение гимнастики, по сравнению с иными видами спорта.

Наличие различных видов гимнастики определяется массой упражнений и задачами, которые решаются в процессе их применения. Для любого вида гимнастики заранее установлена форма проведения занятия, которая обоснована характерными чертами того или иного вида гимнастики.

Во всем мире и в нашей стране произошло некоторое переосмысление задач и функций физической культуры, которое связано с популярностью гимнастики и появлением ее новейших видов. К тому же важное

государственное значение имеет прикладная гимнастика, так как она является одним из основополагающих средств физического воспитания людей разных профессий.

Вследствие чего, сущность, содержание, классификация, средства гимнастики стали темой многих научно-практических конференций. Гимнастика сегодня является популярным видом спорта в Российской Федерации, произошло это после ее введения в систему образования на всех уровнях. И ко всему вышесказанному можно дополнить, что она постоянно дополняется новыми видами, и средствами.

Исторически судьба гимнастики, которая существует и по сей день, была решена в 1984 году, когда была принята классификация, объединяющая все виды гимнастических дисциплин в трех направлениях:

- оздоровительная гимнастика,
- образовательно-развивающая гимнастика,
- спортивная гимнастика.

Каждое из указанных направлений в течении времени дополнялось новыми видами.

Несмотря на то, что утверждёнными считаются вышеперечисленные виды гимнастики, в учебниках и учебных пособиях от разных авторов встречаются различные классификации. Так, Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. [24] объединяют все «виды гимнастики в три группы:

- общеразвивающие виды гимнастики (основная, гигиеническая, атлетическая);
- прикладные виды гимнастики (спортивно-прикладная, военно-прикладная, гимнастика на производстве, профессионально-прикладная, лечебная);
- спортивные виды гимнастики (спортивная гимнастика, акробатика, художественная).

Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н.В., авторы учебного пособия «Гимнастика» [31], пишут: «Группа образовательно-развивающих видов гимнастики:

- основная гимнастика, направленная на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, воспитание физических, морально-волевых качеств, необходимых во всех областях жизнедеятельности человека;
- атлетическая гимнастика (атлетизм), представляет собой систему упражнений, направленную на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости, формирование подтянутого спортивного телосложения;
- профессионально-прикладная гимнастика – это, часть профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на общее физическое развитие занимающихся и на совершенствование двигательных способностей человека, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией».

Группа оздоровительных видов гимнастики:

- задачи укрепления и сохранения здоровья человека решает гигиеническая гимнастика, которая также способствует повышению жизнедеятельности организма;
- лечебная гимнастика – это, основополагающий элемент лечебной физической культуры, который дает возможность восстановления временно потерянных функций организма после травм, болезней, хирургических операций и т.д.

Рассматривая группу спортивных видов гимнастики, Усольцева О. [78] пишет: «Спортивная гимнастика включает несколько видов многоборья. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные

прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Основными средствами художественная гимнастики являются элементы классического танца, ритмики, пластики, упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами (обруч, скакалка, лента, мяч, булавы) и без предметов, обязательное музыкальное сопровождение».

Основное содержание программы занятий по спортивной гимнастике состоит из освоения отдельных упражнений – элементов, овладения соединениями этих элементов – комбинациями.

Рассмотрим основные виды спортивной гимнастики. Первоначально – это, вольные упражнения, которые состоят из элементов акробатики и соединений, которые объединены соединительными составными частями в единые комплексы. К соединительным составным частям относятся:

- различные перемещения по площадке;
- движения отдельными частями тела и их совмещения (упоры, седы, равновесия, повороты, прыжки).

Основные технические требования представляют собой точную модель и образец, к которому всегда надо стремиться и по которым тебя оценивают на соревнованиях.

1.2. Гибкость и особенности ее развития

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

По определению Платонова В.Н. [60]: «Способность выполнять движения с большой амплитудой называется гибкостью, однако, указанное в этом смысле, понятие может быть использовано только в случае суммарной подвижности в суставах всего тела».

Таким образом, если мы говорим о движении в некоторых суставах, то верным будет употребление термина «подвижность».

При выполнении физического упражнения важно обеспечить некоторую свободу движений и ощущений, чему способствует гибкость. Но, следует помнить о достаточно развитой гибкости, в противном случае, она будет, наоборот, нарушать координацию движения человека.

На рисунке 2 представлена классификация гибкости.

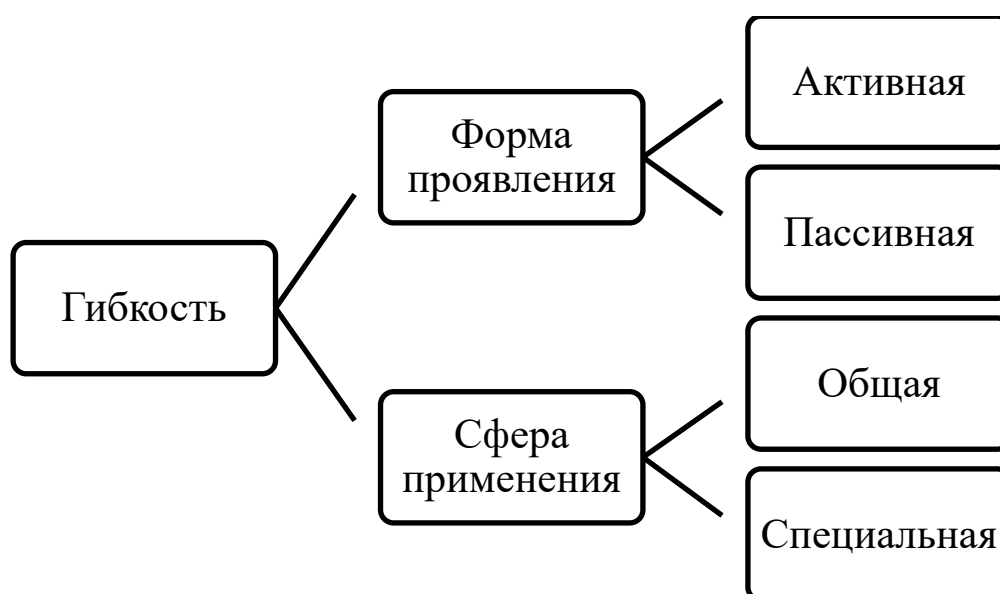


Рисунок 2 – Классификация физического качества «гибкость»

Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. различают «...две формы ее проявления:

- активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера, отягощения и т.п.)» [16].

Торочков Т.Ю., автор учебника «Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста» [75], пишет: «В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют «резервной растяжимостью», или «запасом гибкости». Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, которая позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность соревновательной или профессионально-прикладной деятельности».

Со слов Кикотия В.Я. и Барчукова И.С.: «Гибкость зависит от некоторой совокупности факторов, основным из которых является – анатомический. В данном случае имеется ввиду тот факт, что кости представляют препятствие для движения. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе. Это может быть сгибание-разгибание, отведение-приведение, супинация-пронация, вращение. Кроме того, гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, то есть, от степени совершенства межмышечной координации» [80].

Следует также упомянуть выводы Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкиной В.А. о том, что «...на подвижность суставов влияет общее функциональное состояние человека в рассматриваемый период времени. То есть, человек может быть переутомлен, в таком случае мышцы просто не могут полностью расслабиться; либо присутствует пассивная гибкость, которая увеличивается посредством меньшего тонуса мышц, что противостоит растяжению» [93].

Исследуя закономерности развития физических качеств спортсмена, Зациорский В.М. обращает внимание на то, что «...на гибкость существенно влияют внешние условия:

- время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- температура воздуха (при 20-30 °С гибкость выше, чем при 5-10 °С);
- проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
- разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне)» [33].

Многочисленные исследования ученых, в числе которых Андерсон Б. [2], Жигайлова Л.В., Пилюк Н.Н., Барчо О.Ф. [6], Баршай В. М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. [8], Григорьянс И. А. [26], Урунтаева Г.А. [77], свидетельствуют о том, что психические процессы оказывают большое влияние на подвижность суставов и гибкость позвоночного столба. Лучше, когда человек испытывает положительные эмоции и мотивацию к работе над своей гибкостью, в противном случае, отрицательные эмоции ухудшают результат.

Бакина Е.Б., автор статьи «Развитие гибкости в спортивной гимнастике» [7], пишет: «В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой движения. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации».

Как известно, мышцы антагонисты – являются основным препятствием при размахе движений. Если можем себе представить резиновый жгут, то соединительную ткань данных мышц нужно растянуть, вследствие чего они

станут податливыми и упругими. Такого рода упражнения на растягивание представлены на рисунке 3 [6].

Внешнее отягощение и собственный вес лучше всего воздействуют на эффективность развития гибкости. Как отмечает Гавердовский Ю.К.: « Это – могут быть маховые движения, пружинистые повторные движения в тренируемых суставах. Использование инерции помогает ненадолго преодолевать пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений, однако необходимо использовать небольшое по весу отягощение» [19]. На рисунке 3 представлены виды упражнений на развитие гибкости.

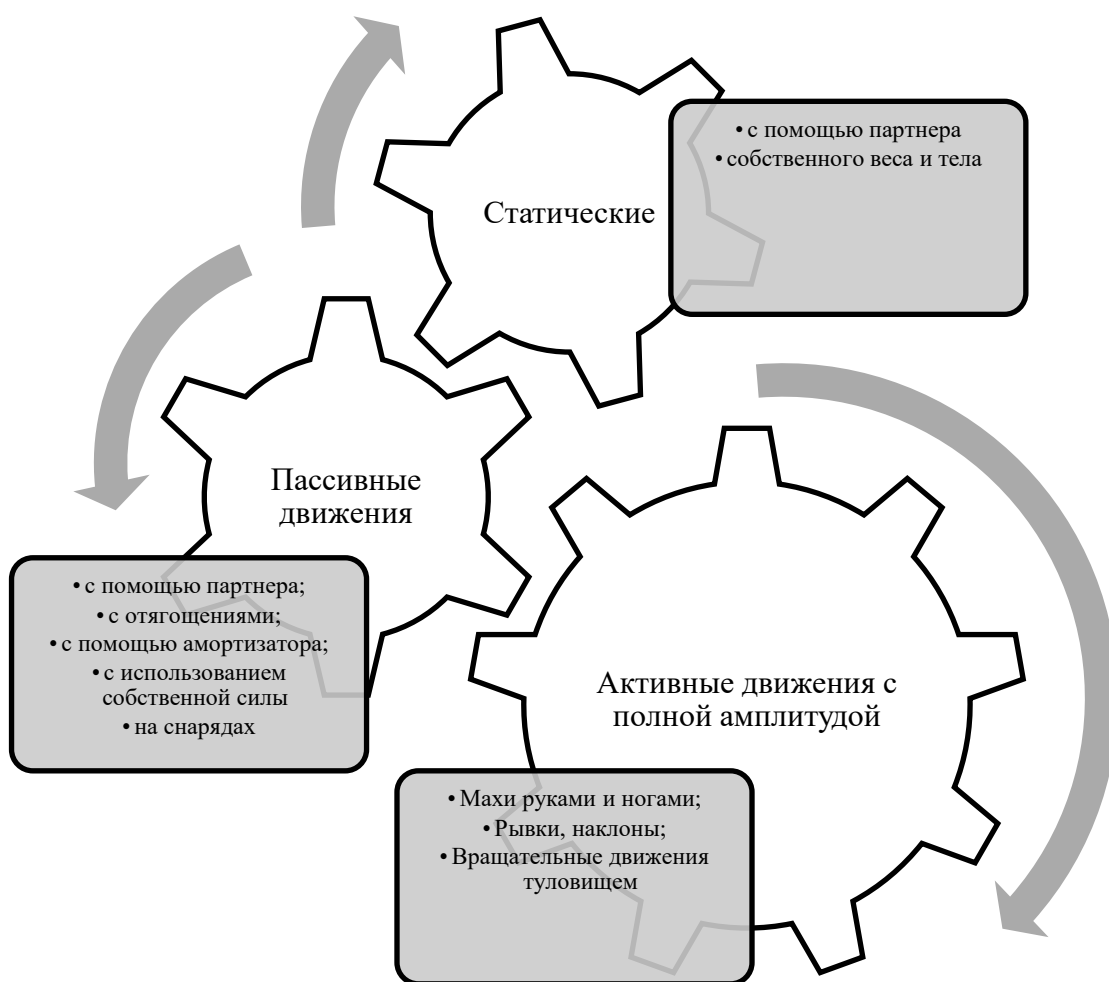


Рисунок 3 – Виды упражнений на развитие физического качества «гибкость»

При этом, если мы говорим об упражнениях на растягивание с большим весом, то они стимулируют рост пассивной гибкости. По мнению Епишина Н.Д. «...здесь большого результата можно добиться если выполнять плавно «принудительные» движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды, при уступающей работе мышц; и самое главное то, что в такого рода упражнениях нельзя выполнять быстрые движения» [36].

Вышеизложенное связано с тем, что в мышцах появляется защитный рефлекс, который, в свою очередь, ограничивает растягивание, что вызывает закрепощение мышц [71].

Как пишет Нельсон А., автор пособия по развитию гибкости и мышечной силы «Анатомия упражнений на растяжку» [57]: «Тут важно помнить, что суставы ни в коем случае нельзя растягивать – их надо разрабатывать, в то время, как связки нельзя разрабатывать – их надо растягивать». Самостоятельные занятия, по мнению ученого «...несколько ограничивают возможности применения всех известных средств и методов развития гибкости. Поэтому, для выполнения самостоятельных упражнений на растягивание предлагаются такие их комплексы, которые не требуют ни помощи партнера, ни специальных условий. Эти упражнения можно выполнять в спортивном зале, на спортивной площадке, на лесной поляне, дома на коврике. Необходимо только всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок» [57].

К данным рекомендациям следует добавить выводы Каменской В. Г. [44]: «Развитию гибкости способствует правильный подбор пропорции в использовании упражнений на растягивание и оптимальную дозировку нагрузок. Самое главное правило здесь – это то, что, чем меньше возраст, тем в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше статических».

Согласны с вышесказанным Топчиян В.С. и Минаева Н.А., авторы научной статьи «Особенности построения тренировки юных спортсменов» [76]: «Существует ряд рекомендаций, которыми не следует пренебрегать при тренировке гибкости. Они, в значительной степени, повышают эффективность и снижают возможность травм. Перед началом выполнения упражнений на гибкость необходима аэробная разминка для разогревания организма и улучшения кровоснабжения мышц. Растяжка, обычно, входит в разминочную и заключительную части занятий аэробикой, степом и другими видами, но она обязательно проводится после разогревающих упражнений. Начинать растягивание рекомендуется пассивной и статической растяжкой, после чего переходить к динамической, активной или изометрической, а заканчивать в обратной последовательности. Обычно упражнения на растягивание включаются в заключительную часть аэробной тренировки. По продолжительности она составляет 10-20 минут и, помимо улучшения гибкости, уменьшает напряжение в мышцах и избавляет от скопления молочной кислоты, а, следовательно, уменьшает болевые ощущения после нагрузки. В заключительной части занятия упражнения на растягивание сочетают с упражнениями на расслабление и самомассажем. При занятиях силовыми упражнениями, также необходимо растягиваться, так как это снижает болезненность от скопления молочной кислоты в мышцах. При выполнении силовых упражнений в мышечных волокнах происходят микроскопические травмы, в течение 1-2 дней ткань заживает и наращивается. Следовательно, без растяжки, она будет заживать в укороченном виде» [76].

Согласно учению Фарфель В.С. [79]: «При «построении своего занятия на развитие гибкости следует продумать порядок выполнения упражнений. Так как в выполнении основного упражнения, как правило, участвует не одна группа мышц, а несколько, то нужно, предварительно, постараться растянуть все их по отдельности. Мышцы, принимающие меньшее участие в выполнении основного упражнения, из-за своей неподготовленности будут

мешать основным. Это также может привести к травме. Длительность выполнения упражнений на растяжку, как правило, колеблется от 10 секунд до 1 минуты (чаще всего, около 20 секунд, а для детей и подростков - меньше). Если развитие гибкости является одной из основных задач текущего тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивания сконцентрировать во второй половине основной части занятия, выделив их самостоятельным «блоком» нагрузки. В заключительной части занятия упражнения на растягивание сочетают с упражнениями на расслабление и самомассажем».

В учебнике «Спортивная метрология» [55] Начинская С. В. пишет: «Гибкость «измеряют в линейных (в сантиметрах) или угловых (в градусах) единицах. Например, подвижность в суставах позвоночного столба определяют по степени наклона туловища вперед, назад и в стороны. Степень подвижности позвоночного столба определяют при наклонах туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке, не сгибая ног в коленях. При боковых наклонах измеряют величину расстояния от пола до 3-го пальца испытуемого, стоящего в основной стойке, затем, при наклонах до предела в сторону. По разнице показателей судят о подвижности опорно-двигательного аппарата спортсмена».

1.3 Особенности развития гибкости у детей 5-6 лет

Специалисты выделяют пятый и шестой год жизни детей как наиболее нестабильный период в физическом развитии.

Так, Шлык Н.И., Гуштурова И.В., Зеленин В.С., авторы статьи «Зависимость физического развития, функциональной и двигательной готовности у детей 3-5 лет от качества физического воспитания» [92], рассуждают: «С одной стороны, в старшем дошкольном возрасте увеличивается амплитуда движений во всех суставных сочленениях,

дифференцируются процессы напряжения и расслабления действующих мышц, развивается в связи с интенсивным морфофункциональным созреванием коры головного мозга способность ребенка осваивать сложную программу действий. С другой стороны, несмотря на хорошо развитые крупные мышцы туловища и конечностей, активнее всего обеспечивающих вертикальное положение тела, слабо развитыми остаются связочные отделы позвоночного столба, мелкие мышцы шеи, груди, поясницы. В связи с чем, форсированное развитие гибкости, без соразмеренного укрепления мышечно-связочного аппарата, может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжение, нарушение осанки».

По наблюдениям Шлеминой А.М., «...у юного гимнаста заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5-2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50-55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2-3 раза» [91].

Согласно данным исследований функциональных резервов организма, А.В. Соколовым, Р.Е. Калининим, А.В. Стома сделаны следующие выводы [85]: «Для организма ребенка характерны генерализованные физиологические реакции, то есть, в ответ на внешние воздействия организм реагирует активацией различных физиологических систем. Такой способ реагирования весьма неэкономичен, связан с быстрым исчерпанием резервов и поэтому, не может обеспечивать нормальное функционирование в течение длительного времени. Иными словами, в организме нет функциональных возможностей для длительного поддержания устойчивых (стационарных) состояний, возникающих при разного рода деятельности. Это проявляется в быстром утомлении при физических и умственных нагрузках».

В качестве дополнения к вышесказанному, можно привести выдержку из учебника «Теория и методика физического воспитания» [74], где Ашмарин Б.А. пишет: «Нетренированный ребенок в 6-7 лет способен выдерживать не более 5-7 мин сравнительно небольшую физическую нагрузку, мощность

которой не превышает 1,5 Вт на 1 кг массы тела – это может быть работа на велоэргометре или бег со скоростью 1,5 м/с. Тогда, как для взрослого здорового человека такая нагрузка вполне посильна и может выполняться без перерыва в течение часа и более. Еще менее устойчивы дети этого возраста к статическим физическим нагрузкам».

Изучая возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их связь с развитием двигательных качеств, Герасимова Т.Н., Павлычева Л.А. выявили, что «...начиная с 4 лет имеется возможность целенаправленного формирования движений в процессе обучения ребенка, значение слова в процессе двигательного обучения повышается. Для того, чтобы ребенок правильно усвоил способ движения недостаточно подражания или показа, необходима специальная организация деятельности ребенка под руководством взрослого. При этом, сочетание словесной инструкции и наглядного показа дает наиболее эффективный результат. От 4 к 7 годам снижается число упражнений, необходимых для формирования нового двигательного действия» [25].

Согласно данным исследований Галанова А. С. [22]: «В возрасте от 3 до 7 лет наиболее эффективным является формирование новых двигательных действий, при высокой мотивации в условиях игровой деятельности. Развивают гибкость дошкольников с помощью упражнений на растягивание мышц и связок, путем: накопления разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствования способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки».

Изучая средства и методы силовой тренировки, Хартманн Ю. и Теннеманн Х., установили, что «...развитие гибкости тесно связано с развитием мышечной силы, но: гипертрофия мышц и некоторые другие морфофункциональные сдвиги в опорно-двигательном аппарате, вызываемые массированным применением силовых упражнений, могут приводить к ограничению размаха движений; форсированное развитие гибкости у детей

без соразмерного укрепления мышечно-связочного аппарата может вызвать разболтанность в суставах, перерастяжение, нарушение осанки» [87].

Отсюда вытекает необходимость оптимального сочетания в процессе физического воспитания упражнений, направленных на развитие гибкости, с силовыми и другими упражнениями, обеспечивающими гармоничное развитие физических качеств.

Как пишет Бакина Е.Б. в статье «Развитие гибкости в спортивной гимнастике» [7]: «Следует обеспечить развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата. При этом, нужно предотвращать, насколько это возможно, утрату достигнутого оптимального состояния гибкости, минимизировать ее возрастной регресс. Реализуя эти задачи, недопустимо, особенно у детей дошкольного возраста, вызывать чрезмерное развитие гибкости, приводящее к перерастяжению мышечных волокон и связок, а иногда и к необратимым деформациям суставных структур, что бывает при слишком интенсивном воздействии упражнений, направленных на развитие данного физического качества».

Следует сказать и о психологических факторах, влияющих на развитие гибкости. Как пишут Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. [84]: «В организме ребенка нет специфических механизмов, отвечающих конкретно за скорость, силу, выносливость или ловкость. В основе проявления и развития этих двигательных способностей лежит целостная адаптация всего организма. Все органы человеческого организма тесно связаны между собой, находятся в тесном взаимодействии и являются сложной единой саморегулируемой и саморазвивающейся системой. Деятельность организма, как единого целого, включает взаимодействие психики человека, его двигательных и вегетативных функций с различными условиями окружающей среды. При любой деятельности человека все его отдельные органы и системы действуют согласованно, в тесном единстве. Эта взаимосвязь регулируется нервной системой».

В работах многих физиологов и педагогов, в числе которых Алабин В. Г. [4] Айзман Р.И., Лысова Н.Ф., Завьялова Я.Л. [5], Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. [10], Вакуло И.А. [15], Вербова З.Д. [17], Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. [23], Ермоленко Е.К. [34], Ермолаев Ю.В. [35], Орехов Е.Ф., Котляров А.Д. [58], подчеркивается, что точное движение является свидетельством интеллектуальной работы мозга.

Не случайно умение ребенка правильно выполнять движения является косвенным показателем его умственного и психологического развития.

Специалисты в области физической культуры и спорта, в числе которых Барчуков И.С. [11], Бишаева А.А., Малков А.А. [12], Бурухин С. Ф. [13], Виленский М. Я., Горшков А. Г. [14], Губа В.П., Пресняков В.В. [27], Горшков А. Г. [28], Карпенко Л.А. [38], Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. [45], Матвеев Л. П. [50], Мотылянская Р.Е. [53], разработали нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требований к качеству их выполнения. Эти данные используются при разработке программ физического воспитания и для дошкольных учреждений.

Выводы по главе

Таким образом, в рамках теоретической части данного исследования можно сделать ряд выводов:

Гимнастика – один из наиболее массовых и доступных видов спорта, являющийся уникальным средством физического воспитания человека. Сам термин «гимнастика (от греч. «gymnazo» – упражняюсь, тренирую) – означает исторически сформировавшуюся систему средств и методов физического воспитания.

Большинство специалистов различают две формы проявления гибкости: активную и пассивную. Кроме того, гибкость также подразделяют на общую и специальную.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

Для достижения поставленной цели в ходе педагогического исследования решались следующие задачи:

- оценить исходный уровень развития гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой;
- разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс экспериментальную методику занятий, направленную на развитие гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой;
- определить эффективность влияния разработанной методики занятий на уровень развития гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой, экспериментальным путем.

2.2 Методы исследования

В рамках данного исследования использованы следующие методы:

- анализ и обобщение специальной литературы,
- педагогические наблюдения,
- педагогическое тестирование,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ обобщение специальной литературы. Любое исследование начинается с ознакомления исследователя с тем, как интересующая его научная проблема разработана в научной литературе. Для этого были изучены труды классиков педагогики и смежных с ней наук; современные труды по теории и методике физической культуры; учебники и учебные пособия по возрастной анатомии и физиологии, характеризующие особенности развития

детей дошкольного возраста. Особое внимание уделялось работам специалистов, рассматривающим средства и методы развития гибкости и факторы, оказывающие влияние на повышение ее уровня. Анализ данных литературы по изучаемой проблеме позволил сформулировать гипотезу исследования, определить цель и задачи исследования.

Педагогические наблюдения. Наблюдения за учебно-тренировочным процессом позволили собрать первичные сведения о том, какие средства и методы применяются в секционных занятиях по спортивной гимнастике группы начального обучения в целях развития у детей дошкольного возраста физического качества гибкости.

Педагогическое тестирование. Тестирование (англ. test - испытание, проверка) - экспериментальный метод диагностики, применяемый в эмпирических исследованиях, метод измерения и оценки различных физических качеств и состояний индивида. Педагогическое тестирование на определение уровня развития гибкости у дошкольников, занимающихся спортивной гимнастикой, проводилось в начале и конце 2021-2022 учебно-тренировочного года. Данный метод дает возможность определить уровень развития гибкости на каждом из этапов исследования и определить эффективность экспериментальной методики.

При выборе тестов, применяемых в исследовании нами учтены рекомендации Карпенко Л.А. в учебном пособии «Отбор в гимнастике и начальная подготовка» [38], где автор пишет: «Для оценки уровня развития гибкости применяются тесты:

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

- сгибание голеностопа;
- разгибание голеностопа».

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился в период с ноября 2021 года по май 2022 года и заключался в определении эффективности воздействия экспериментальной методики, разработанной нами для развития физического качества гибкости у детей 5-6 лет.

В исследовании принимали участие 16 мальчиков, занимающихся спортивной гимнастикой в группе начальной подготовки.

По результатам предварительного тестирования участники исследования были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ), по 8 человек в каждой.

Учебно - тренировочные занятия в спортивной секции проводились 3 дня в неделю, по 90 минут – 2 академических часа. Отличие заключалось в следующем:

- в КГ занятия проводились по Программе подготовки спортивно-оздоровительных групп в гимнастике, разработанной Тихоновой И. В., Барчо О. Ф., Жигайловой Л. В., Саватеевой М. М. [62];
- в ЭГ 2 дня в неделю занятия также проводились по рабочей программе, разработанной Программе подготовки спортивно-оздоровительных групп в гимнастике, разработанной Тихоновой И. В., Барчо О. Ф., Жигайловой Л. В., Саватеевой М. М. [62];
- в ЭГ 2 день в неделю занятия проводились по разработанной нами программе с применением специальных упражнений и игрового стретчинга, направленных на развитие гибкости у участников исследования.

Методы математической статистики позволили сопоставить результаты, полученные в ходе эксперимента с исходными данными, а также сопоставить показатели в группах исследования и проанализировать их с точки зрения достоверности. Как пишут Губа В. П., Пресняков В. В. в учебно – методическом пособии «Методы математической обработки результатов

спортивно-педагогических исследований» [20]: «Методами статистической обработки результатов исследования называются математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе исследования, можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности».

Согласно рекомендациям Начинской С. В., данным в учебнике «Спортивная метрология» [55]: «Для обработки полученных экспериментальных данных могут быть использованы общепринятые методы математической статистики, с помощью которых вычисляются следующие величины:

1) «средняя арифметическая величина X по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}, \quad (1)$$

где Σ – символ суммы,

X_i – значение отдельного измерения,

n – число вариантов;

2) среднее квадратичное отклонение по формуле:

$$\sigma = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}, \quad (2)$$

где $X_{i \max}$ – наибольший показатель,

$X_{i \min}$ – наименьший показатель,

K – табличный коэффициент;

3) стандартная ошибка среднего арифметического значения по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}, \quad (3)$$

где σ – среднее квадратичное отклонение,

n – число значений;

4) параметрический критерий t – Стьюдента и r -критерий с помощью Microsoft Excel. Мы рассчитывали двухвыборочный t – критерий для независимых выборок по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\delta^2}{N_1} + \frac{\sigma^2}{N_2}}},$$

где M_1 – среднее арифметическое первой выборки;

M_2 – среднее арифметическое второй выборки;

σ_1 – стандартное отклонение первой выборки;

σ_2 – стандартное отклонение второй выборки;

N_1 - объем первой выборки; N_2 - объем второй выборки» [55].

2.3 Организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2021 года по сентябрь 2022 года и подразделялось на следующие этапы:

На первом этапе исследования (сентябрь 2021г. - октябрь 2022г.) была изучена, проанализирована и обобщена специальная литература:

- рассматривающая классификации физического качества «гибкость», а также средства и методы развития гибкости у детей, занимающихся разными видами спорта.
- характеризующая средства и методы, применяемые в учебно-тренировочном процессе спортивных занятий с детьми 5-6 лет, занимающимися спортивной гимнастикой.

Параллельно проводились педагогические наблюдения за тренерами и спортсменами, с целью изучения особенностей организации учебно-тренировочного процесса в группе начальной подготовки секции «спортивная гимнастика». Одновременно с названными методами исследования проводилось предварительное тестирование участников, оценивающее уровень развития у них гибкости. По итогам предварительного тестирования разрабатывалась экспериментальная методика, направленная на повышение уровня развития гибкости у детей 5-6 лет, участвующих в педагогическом

эксперименте. Были сформированы две группы испытуемых: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ).

Второй этап работы (ноябрь 2021г. – май 2022г.) был посвящен проведению педагогического эксперимента, целью которого являлось определение эффективности влияния экспериментальной методики на развитие гибкости у детей 5-6 лет, посещающих секцию по спортивной гимнастике и участвующих в педагогическом эксперименте.

По окончании второго этапа исследования было проведено повторное итоговое тестирование испытуемых, вошедших в КГ и ЭГ. Целью второго тестирования была проверка эффективности экспериментальной методики, внедренной в учебно-тренировочный процесс секционных занятий по спортивной гимнастике. Результаты тестирования представлены в форме таблиц и диаграмм в третьей главе бакалаврской работы.

На третьем, заключительном, этапе исследования (июнь - сентябрь 2022г.) проведена математическая обработка и анализ результатов исследования, благодаря чему были сделаны выводы о степени эффективности применяемых нами на формирующем этапе стретчинговых занятий; сформулировано заключение и оформлена бакалаврская работа.

Выводы по главе

В соответствии с поставленными задачами и для достижения цели исследования, во второй главе бакалаврской работы был описан комплекс методов, позволяющих оценить уровень развития гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группе начальной подготовки.

В педагогическом эксперименте принимали участие 16 детей 5-6 лет, посещающих спортивную секцию спортивной гимнастики, но занимающиеся по разным тренировочным методикам. Исследование состояло из нескольких этапов, каждый из которых был логическим продолжением предыдущего.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования, в период с сентября по октябрь 2022 года, была изучена, проанализирована и обобщена специальная литература по теме исследования, характеризующая особенности спортивной гимнастики как вида спорта; рассматривающая средства и методы повышения уровня развития гибкости у детей дошкольного возраста. Анализ данных литературы по изучаемой проблеме позволил сформулировать гипотезу исследования, определить цель и задачи исследования

Параллельно проводимые наблюдения за секционными занятиями группы начальной подготовки по спортивной гимнастике, позволили собрать первичные сведения о том, какие средства и методы применяются тренерами в целях развития гибкости у детей дошкольного возраста.

Одновременно с названными методами исследования, было организовано предварительное тестирование детей – гимнастов 5-6 лет, с целью определения исходного уровня развития у них физического качества гибкости и подбора испытуемых для участия в педагогическом эксперименте.

Результаты предварительного тестирования детей, посещающих секцию по спортивной гимнастике представлены в таблице 1.

По результатам предварительного тестирования не было выявлено достоверных различий по уровню развития гибкости между исследуемыми детьми 5-6 лет, вошедшими в контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы, что означает о равнозначно подобранных группах по исследуемым показателям для участия в педагогическом эксперименте.

Педагогический эксперимент проводился в период с ноября 2021 года по май 2022 года и заключался в определении эффективности воздействия экспериментальной методики, разработанной нами для развития физического качества гибкости у детей 5-6 лет.

Таблица 1 - Результаты тестирования гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся гимнастикой до начала педагогического эксперимента

Показатель	Группа	M	m	t	P
«Мост», см	ЭГ	11,2	0,84	0,43	>0,05
	КГ	10,9	0,82		
Наклон вперед, из положения сидя, см	ЭГ	13,6	0,61	0,65	>0,05
	КГ	14,2	0,74		
«Выкрут» гимнастической скакалки, см	ЭГ	23,8	1,21	0,29	>0,05
	КГ	23,4	0,98		
«Шпагат» с высоты 30 см (правая нога), см	ЭГ	11,5	0,66	0,58	>0,05
	КГ	11,3	0,54		
«Шпагат» с высоты 30 см (левая нога), см	ЭГ	12,2	1,0	0,08	>0,05
	КГ	11,9	0,98		
Сгибание голеностопа, (носки «на себя»), см	ЭГ	2,7	0,25	0,07	>0,05
	КГ	2,8	0,23		
Разгибание голеностопа, (носки «от себя»), см	ЭГ	5,7	0,30	0,09	>0,05
	КГ	5,8	0,28		
Наклон назад, из положения, лежа, см	ЭГ	13,1	0,52	0,09	>0,05
	КГ	12,9	0,66		

Учебно - тренировочные занятия в спортивной секции проводились 3 дня в неделю, по 90 минут – 2 академических часа. Отличие заключалось в следующем:

- в КГ занятия проводились по Программе подготовки спортивно-оздоровительных групп в гимнастике, разработанной Тихоновой И. В., Барчо О. Ф., Жигайловой Л. В., Саватеевой М. М. [62];
- в ЭГ 2 дня в неделю занятия также проводились по рабочей программе, разработанной Программе подготовки спортивно-оздоровительных групп в гимнастике, разработанной Тихоновой И. В., Барчо О. Ф., Жигайловой Л. В., Саватеевой М. М. [62];
- в ЭГ 2 день в неделю занятия проводились по разработанной нами программе с применением игрового стретчинга, направленной на развитие гибкости у участников исследования. Экспериментальная программа представлена в параграфе 3.1.

3.1 Обоснование экспериментальной методики, направленной на развитие гибкости у юных гимнастов 5-6 лет, занимающихся в группе начальной подготовки

При подборе средств для развития гибкости у гимнастов 5-6 лет группы начальной подготовки, были учтены рекомендации, данные в учебном пособии «Гимнастика» [8], где авторы, Баршай В. М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б., пишут: «Основными средствами для развития гибкости являются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Также их называют упражнениями на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические. Активные движения с полной амплитудой (взмахи руками, махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки и т.д.). Растяжка активными упражнениями изображена на рисунке 4.



Рисунок 4 - Растяжка активными упражнениями

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые:

- под тяжестью своего тела (рисунок 5);



Рисунок 5 - Растяжка под тяжестью тела

- с помощью партнера (рисунок 6);



Рисунок 6 - Растяжка при помощи тренера

- с помощью резинового эспандера (рисунок 7).



Рисунок 7 - Упражнения на резиновом эспандере

- пассивные движения с использованием собственной силы (подтягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой) (рисунок 8).



Рисунок 8 - Пассивная растяжка

Статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы, выполняются при сохранении неподвижного положения с определенной амплитудой в течение заданного времени (6-9 сек.). После этого следует расслабление мышц, а затем, повторение упражнения» [8].

При подборе средств и методов для развития активной гибкости, нами анализировались работы таких специалистов, как [16], [41], [53], [60], [86]. Особое внимание было уделено рекомендациям, представленным Алькаевой А. Ш. и Четайкиной О. В. в научной статье «Развитие гибкости у юных гимнасток групп спортивной специализации» [1], где авторы пишут: «Упражнения для развития подвижности суставов рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использование пружинящих захватов, покачиваний, маховых движений с большой амплитудой. При этом, следует учитывать основные правила применения упражнений в растягивании:

- не допускаются болевые ощущения (хотя в профессиональном спорте это правило чаще всего нарушается);
- движения выполняются в медленном темпе, удобном для спортсмена;
- постепенно увеличивается амплитуда движений и степень применения силы помощника».

В экспериментальную методику, по рекомендациям Алькаевой А. Ш. и Четайкиной О.В. [1], для развития активной гибкости были включены упражнения с внешним сопротивлением, использовались: вес предметов; противодействие партнера; сопротивление упругих предметов; статические (изометрические) силовые упражнения, активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами».

В экспериментальную методику, по рекомендациям Андерсон Б. [2], для

развития пассивной гибкости были включены «...пассивные движения, выполняемые с помощью партнера; с отягощением; с помощью резинового эспандера и амортизатора; с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой); на снарядах (в качестве отягощения используется вес собственного тела)».

Как пишет Гавердовский Ю.К. [21]: «Все указанные упражнения обеспечивают прирост подвижности в суставах за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают эластичность. Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно, с партнером, с различными отягощениями, с простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета специфики двигательной деятельности».

Изучение работы Вербовой З.Д. «Искусство произвольных упражнений» [17] послужило приобретению опыта в использовании данных упражнений в экспериментальной методике. Так, автор рекомендует: «Для развития способности к произвольному расслаблению мышц применялись специальные упражнения, включающие различные формы чередования и сочетания напряжения и расслабления соответствующих мышечных групп:

- упражнения, в которых гимнастки овладевают умением ощущать переход от напряженного состояния к расслабленному (например, удержание ноги с утяжелителем в положении стоя, затем, перевод ее в обычное положение). Упражнение представлено на рисунке 9.



Рисунок 9 - Работа с утяжелителями

- Упражнения, направленные на развитие способности расслаблять одни мышцы с одновременным напряжением других. К ним относятся такие упражнения, в которых движение расслабленной части тела осуществляется по инерции за счет движения другими частями тела (махи ногами, выполнение кольца). Упражнение представлено на рисунке 10.



Рисунок 10 - Выполнение кольца на полу

- упражнения общеразвивающего характера, при которых главное внимание уделяется четкому расслаблению мышц в фазах отдыха в каждом цикле движений (йога, растяжка).

В период с ноября 2021 года по май 2022 года дети ЭГ выполняли комплексы упражнений, составленные исходя из рекомендаций выше названных специалистов.

Дополнительно участники эксперимента выполняли, представленный в работе Помазанова Р.А. «Гибкость и стретчинг» [63] комплекс упражнений для развития гибкости, в который входили наклоны из разных исходных положений, упражнения для овладения мостом; выкруты в плечевых суставах со скакалкой; шпагаты. Авторы обращают внимание на то, что обучение шпагату следует начинать с махов ногами вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее одной рукой. Это исключает травматические повреждения и содействует хорошему выполнению прямого шпагата.

Кроме выше указанных специальных упражнений, в учебно-тренировочные занятия ЭГ включались упражнения, выполняемые по методике стретчинга, рекомендуемые для применения в работах Карпенко Л.А.[39], Лагутина Б.А.[49], Ноткиной Н.А.[56], Путкисто М. [61], Сорокиной К. А.[67], Смолевского В.М., Ивлиева Б.К.[68], Сидорова Д.Г., Швецовой Н.В., Гуровой Е.А., Слоновой Т.А., Погодина А.В. [72], Фирилевой Ж.Е. [81].

Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста, нами учитывались рекомендации Назаровой А.Г., данные в пособии «Методика игрового стретчинга для детей» [54]: «Каждое занятие строится, как сюжетная игра, где дети могут себя ассоциировать с какими-либо сказочными персонажами, что дополнительно выступает стимулом к их заинтересованности и активности. Игровой стретчинг – это, специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов,

зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей, в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть игрового стретчинга. Причем, все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений. Методика «игрового стретчинга» основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм».

Сторонник данной методики, Комарова Т. В статье «Дошкольный возраст: проблемы развития художественно-творческих способностей» [42] поясняет: «Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание».

Помимо специальных занятий, элементы игрового стретчинга также применялись в утренней гимнастике у детей ЭГ, а также выполнялись детьми дома в качестве домашнего задания, под наблюдением родителей.

3.2 Результаты исследования уровня развития гибкости у юных гимнастов 5-6 лет, по окончании педагогического эксперимента

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня развития гибкости.

В таблице 2 представлены результаты тестирования гибкости у детей контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) после педагогического эксперимента.

Таблица 2 - Результаты итогового тестирования гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся гимнастикой, по окончании педагогического эксперимента

Показатель	Группа	M	m	t	P
«Мост», см	ЭГ	8,23	0,85	0,006	<0,05
	КГ	9,9	0,83		
Наклон вперед, из положения сидя, см	ЭГ	19,5	0,75	0,013	<0,05
	КГ	16,5	0,74		
«Выкрут» гимнастической скакалки, см	ЭГ	16,6	1,24	0,004	<0,05
	КГ	18,2	1,22		
«Шпагат» с высоты 30 см (правая нога), см	ЭГ	7,15	0,72	0,014	<0,05
	КГ	10,9	0,66		
«Шпагат» с высоты 30 см (левая нога), см	ЭГ	7,92	0,95	0,008	<0,05
	КГ	10,7	0,93		
Сгибание голеностопа, (носки «на себя») см	ЭГ	5,7	0,54	0,013	<0,05
	КГ	3,2	0,48		
Разгибание голеностопа, (носки «от себя»), см	ЭГ	2,07	0,26	0,004	<0,05
	КГ	4,8	0,36		
Наклон назад, из положения, лежа, см	ЭГ	7,3	0,44	0,014	<0,05
	КГ	10,1	0,28		

Результаты, представленные в таблицах, свидетельствуют о достоверной разнице по всем исследуемым показателям развития гибкости в пользу испытуемых ЭГ.

Результаты сравнительного анализа показателей развития гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся гимнастикой, представлены ниже.

В тесте «Мост» - средний результат гимнастов ЭГ в начале эксперимента составлял $11,2 \pm 0,84$ см, а в конце эксперимента, после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,23 \pm 0,85$ см (рисунок 11). Данный тест проводился с целью измерения уровня развития гибкости позвоночного столба.

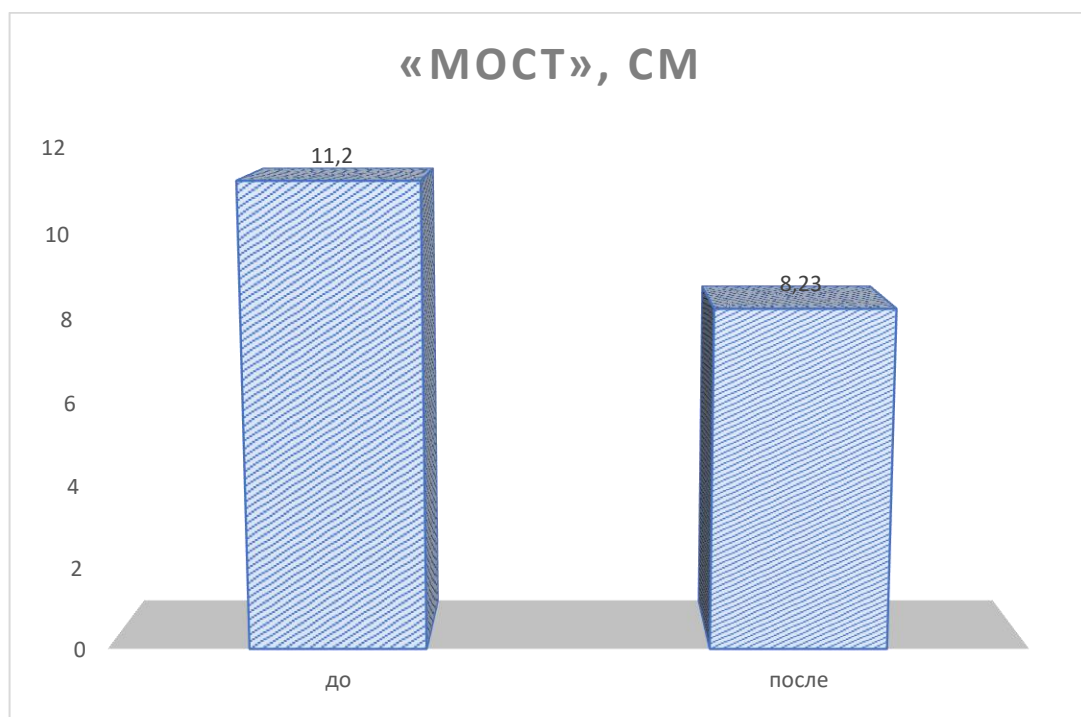


Рисунок 11 - Результаты в тесте «Мост» у участников ЭГ до и после педагогического эксперимента

На основании полученных данных наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте.

Тест «Наклон вперед из положения сидя». В данном тесте проверялся уровень развития гибкости в тазобедренном суставе и позвоночнике. Были получены следующие результаты: средний результат гимнастов ЭГ на начало эксперимента составил $13,6 \pm 0,61$ см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $19,5 \pm 0,75$ (рисунок 12).

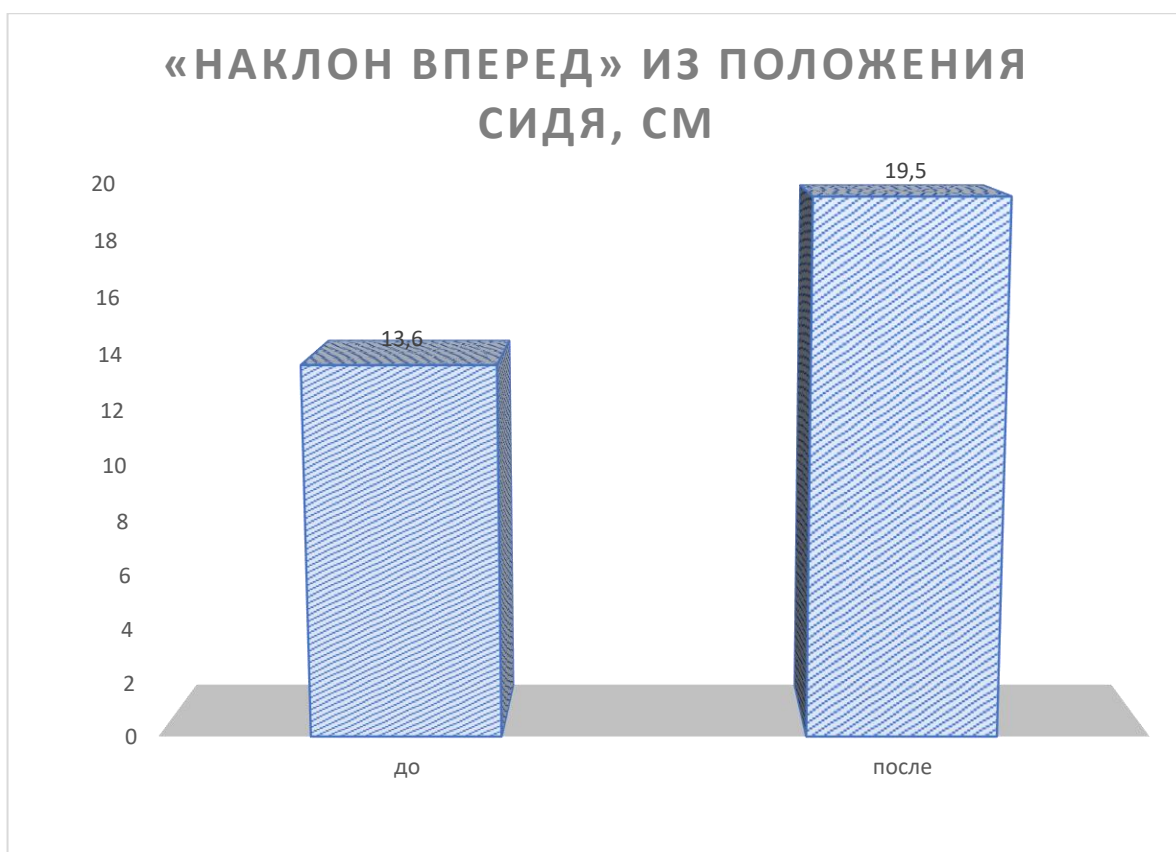


Рисунок 12 - Результаты в тесте «Наклон вперед из положения, сидя» у участников ЭГ до и после педагогического эксперимента

Соответственно, оценивая полученные данные, можно сделать вывод, что наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте. Данный показатель увеличился в связи с тем, что была применена эффективная методика, которая оказала положительное влияние на развитие гибкости у испытуемых ЭГ в ходе исследования.

Тест «Выкрут гимнастической скакалки». Цель данного теста – оценить уровень гибкости плечевого сустава. Таким образом, средний результат ЭГ на начало эксперимента составлял $23,8 \pm 1,21$ см, а на конец эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $16,6 \pm 1,24$ см

Результаты теста в контрольном испытании «Выкрут гимнастической скакалки» наглядно отображены на рисунке 13.

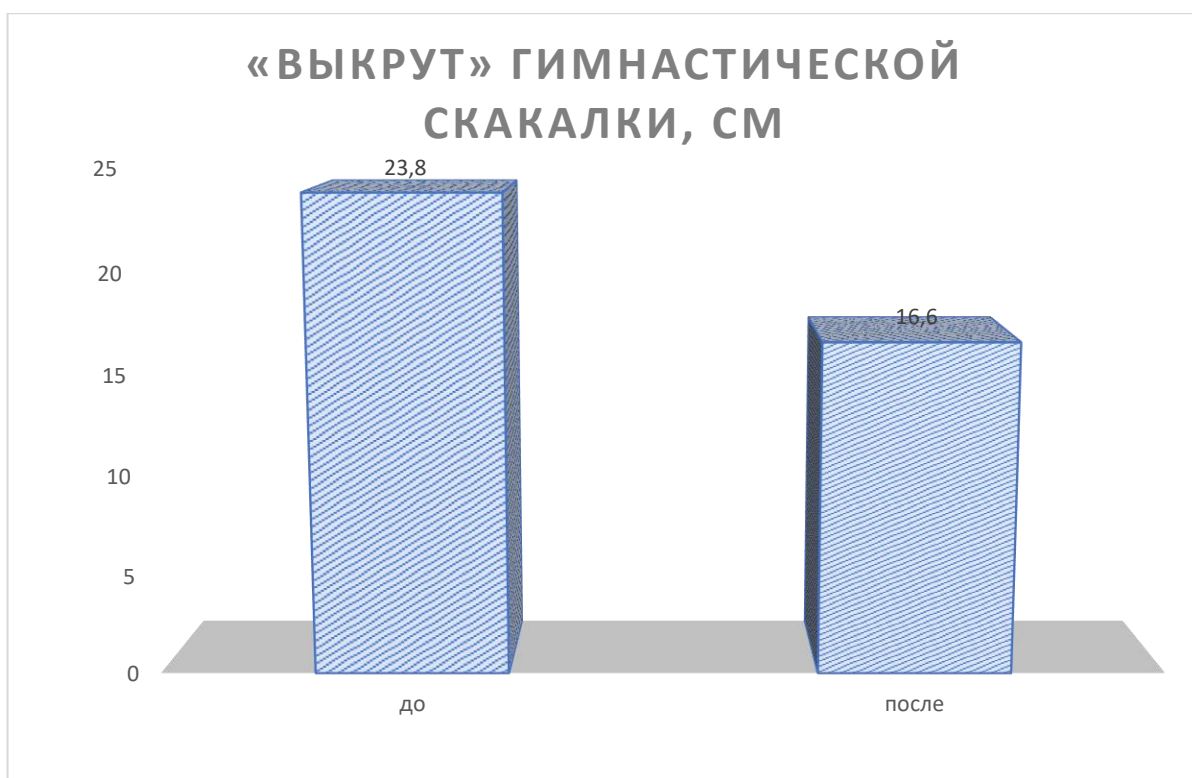


Рисунок 13 - Результаты в тесте «Выкрут гимнастической скакалки» у участников ЭГ до и после педагогического эксперимента

Шпагат с высоты 30 см на правую и левую ноги проводился с целью определения уровня подвижности в тазобедренных суставах у детей, участвующих в исследовании.

В результате тестирования были получены следующие результаты: в тесте «Шпагат» с высоты 30 см (правая нога) – средний результат на начало эксперимента составлял $11,5 \pm 0,66$ см, после проведения контрольного тестирования результат улучшился до $7,15 \pm 0,72$ см.

Результаты теста в контрольном испытании «Шпагат с высоты 30 см (правая нога)» у участников ЭГ наглядно отображены на рисунке 14.

В тесте «Шпагат» с высоты 30 см (левая нога) – средний результат на начало эксперимента составлял $12,2 \pm 1,0$ см, после проведения контрольного тестирования результат улучшился до $7,92 \pm 0,95$ см. Результаты представлены на рисунке 15.

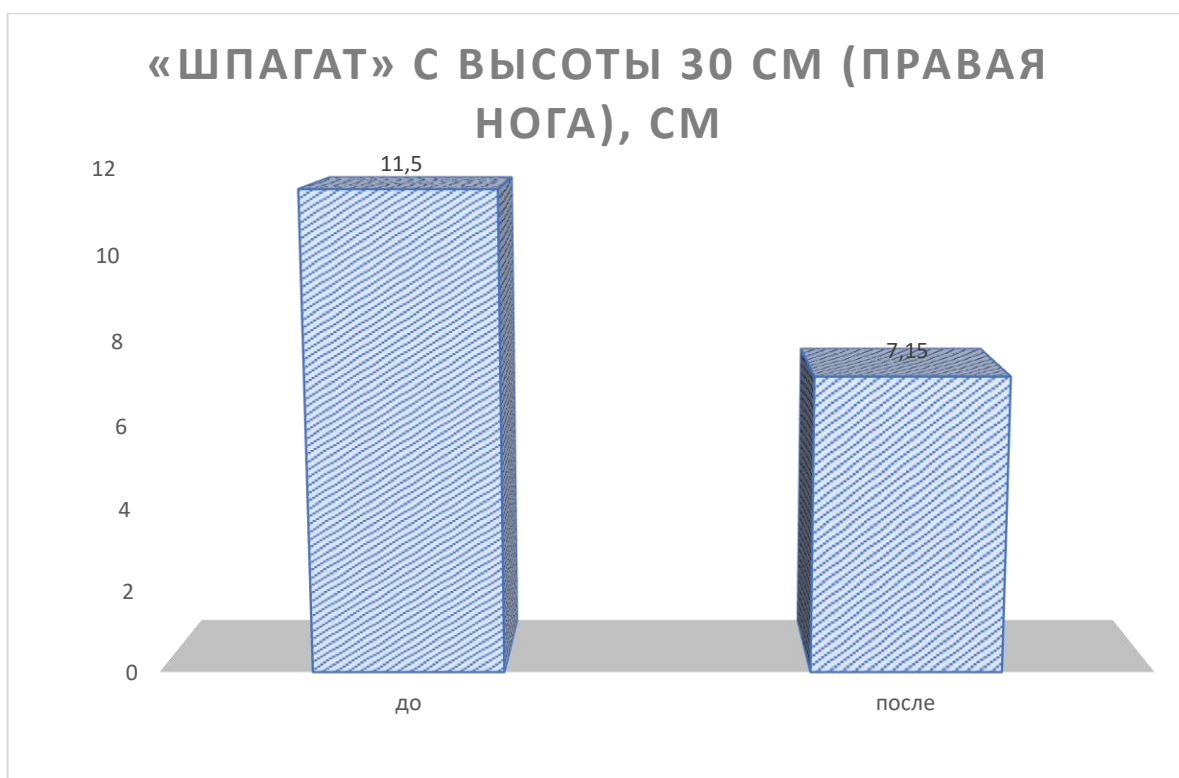


Рисунок 14 - Результаты в тесте «Шпагат с высоты 30 см (правая нога)» у участников ЭГ до и после педагогического эксперимента

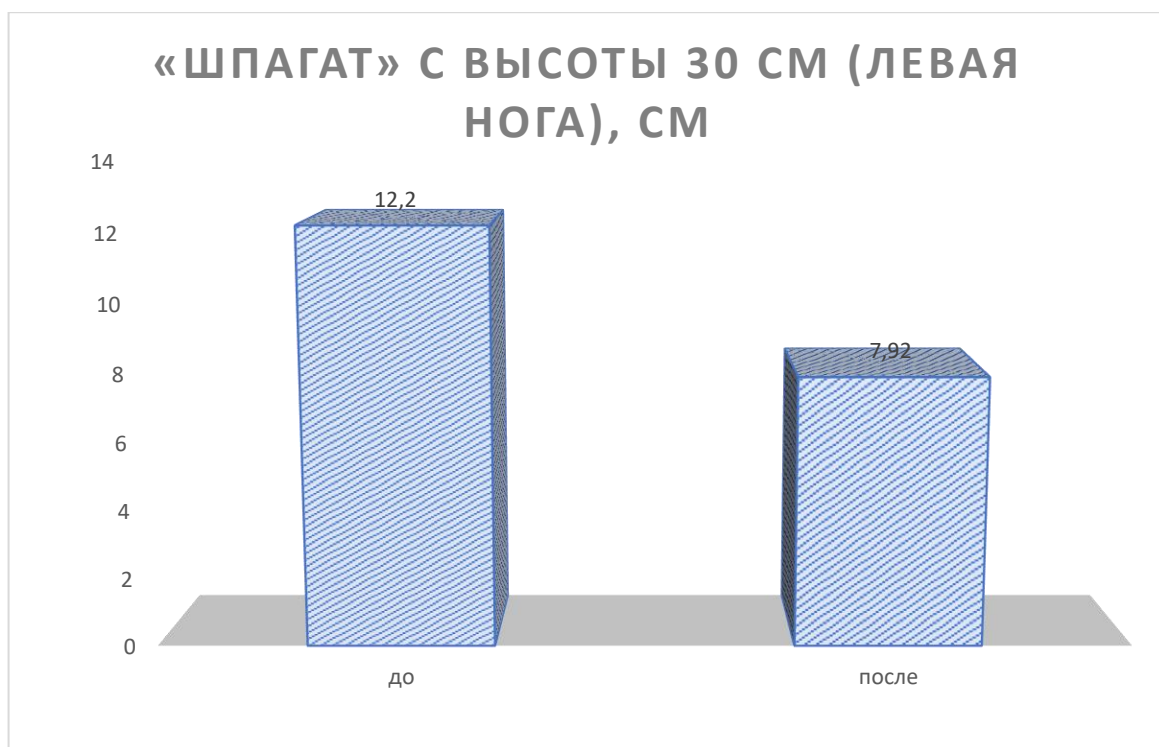


Рисунок 15 - Результаты в тесте «Шпагат с высоты 30 см (левая нога)» у участников ЭГ до и после педагогического эксперимента

В тесте «Сгибание голеностопа» (носки «на себя») – на начало эксперимента средний показатель составлял $2,7 \pm 0,25$ см, а на конец эксперимента составлял $5,7 \pm 0,54$ см (рисунок 16).

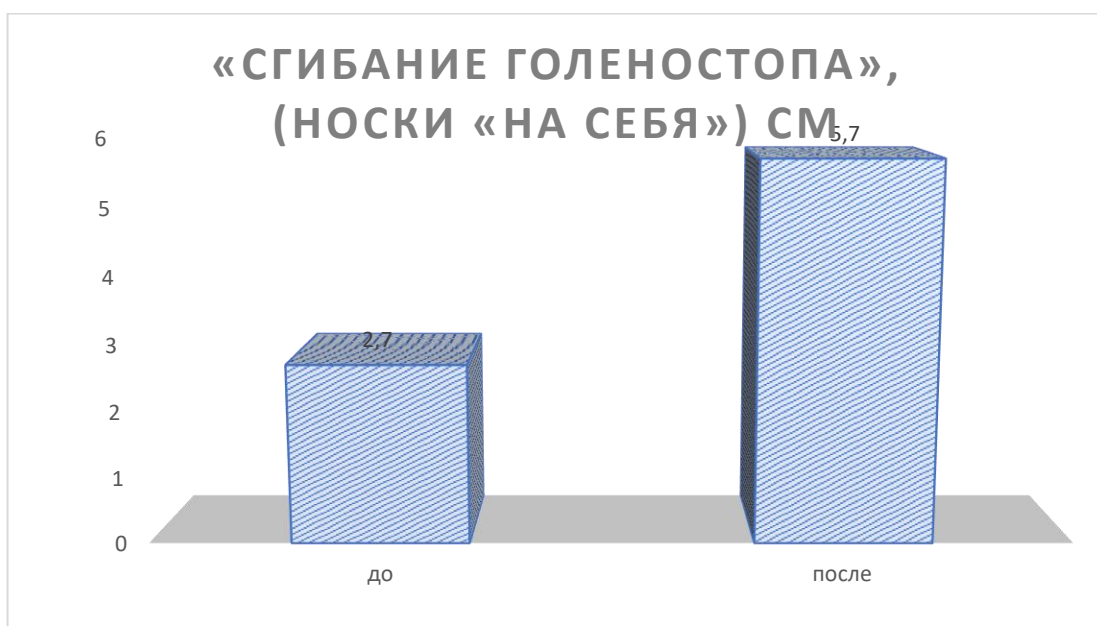


Рисунок 16 - Результаты в «Сгибание голеностопа (носки на себя)» у участников ЭГ до и после педагогического эксперимента

Показатели в тесте «Разгибание голеностопа» (носки «от себя») представлены на рисунке 17.

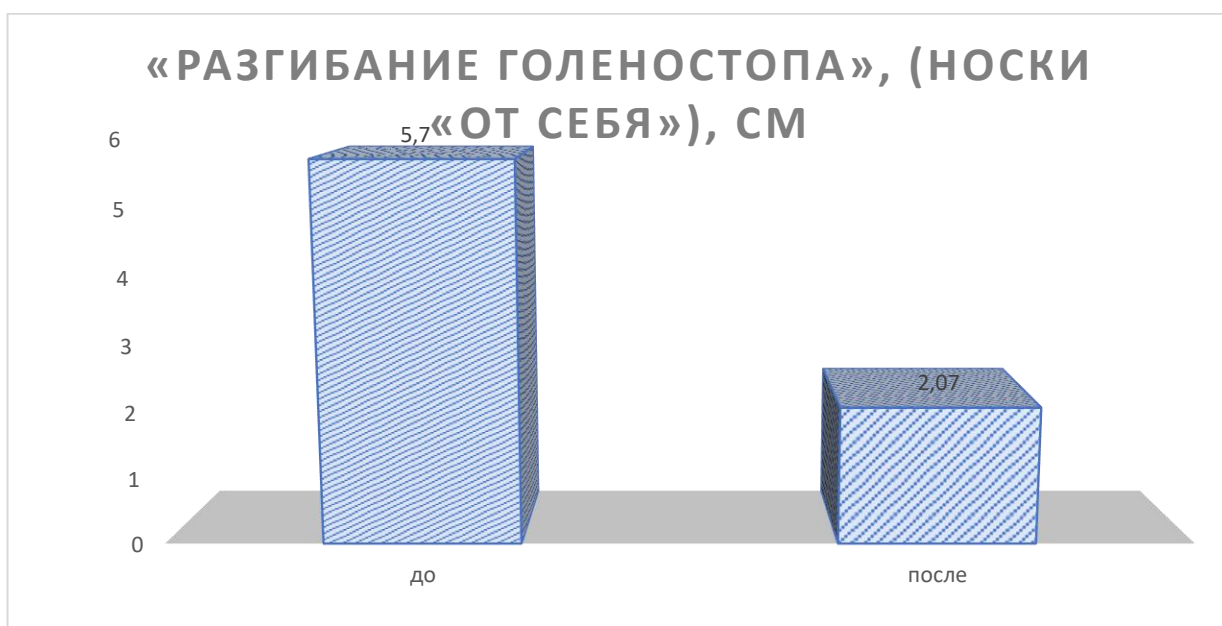


Рисунок 17 - Результаты по тесту «Разгибание голеностопа (носки от себя)» у участников ЭГ до и после педагогического эксперимента

В тесте «Разгибание голеностопа» (носки «от себя») – средний показатель на начало эксперимента составлял $5,7\pm 0,30$ см, а на конец эксперимента улучшился до $2,07\pm 0,26$ см).

Результаты в тесте «Наклон назад, лежа» представлены на рисунке 18.

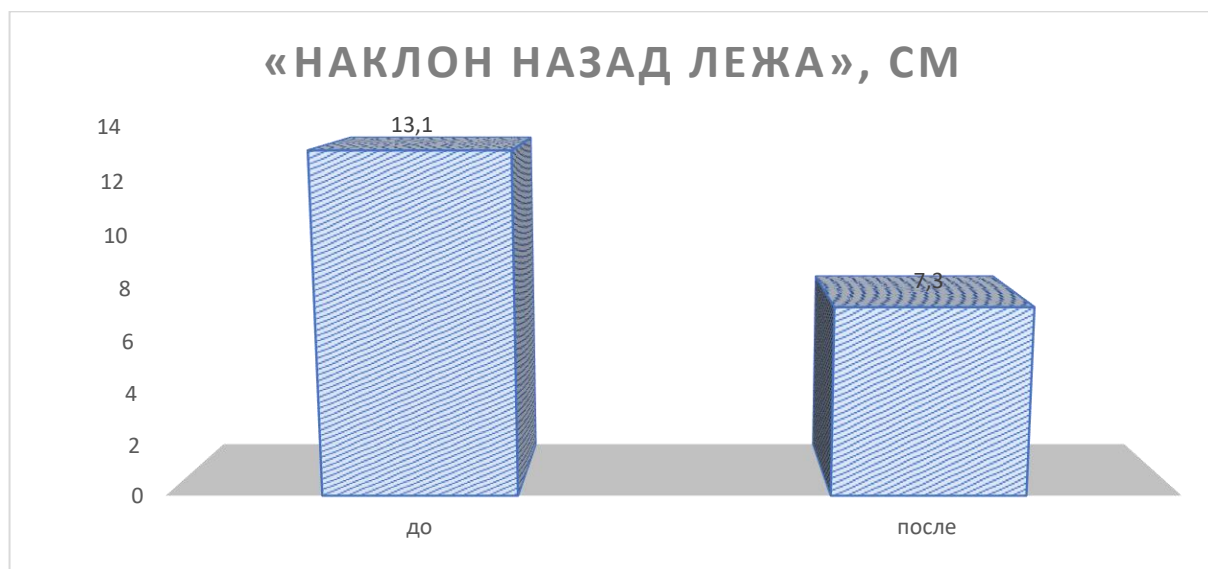


Рисунок 18 - Результаты по тесту «Наклон назад, лежа» у участников ЭГ до и после педагогического эксперимента

В тесте «Наклон назад, лежа» - средний показатель на начало эксперимента составлял $13,1\pm 0,52$ см, а на конец эксперимента, показатель повысился до $7,3\pm 0,44$ см.

Таким образом, была выявлена тенденция к увеличению показателей гибкости у гимнастов 5-6 лет в экспериментальной и контрольных группах во всех тестах.

Однако, гимнасты экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику, по сравнению с детьми контрольной группы.

На основании полученных данных проведенного исследования установлено, что применение разработанного комплекса упражнений способствует повышению уровня гибкости в экспериментальной группе,

результаты имеют достоверные показатели. В контрольной группе уровень гибкости вырос незначительно.

Выводы по главе

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную и пассивную.

При воспитании гибкости необходимо делать упор на звенья опорно-двигательного аппарата, наиболее важные для овладения прикладными жизненно необходимыми действиями (плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы).

Гибкость важно развивать в дошкольном и младшем школьном возрасте, пока окостенение скелета не произошло до конца и есть возможность использовать природную гибкость костей и мышц ребенка.

Гибкость развивают с помощью специальных упражнений. Для усиления эффекта можно использовать гимнастические предметы и утяжелители различного веса. Также можно активно использовать эспандеры, кубики для растяжки, скакалки. Эти предметы усиливают эффект от упражнений.

Заключение

В процессе формирующего этапа эксперимента испытуемые экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике с применением игрового стретчинга и специальных упражнений, рекомендуемых для развития гибкости известными специалистами в области физической культуры и спорта. В отличие от контрольной группы, которая продолжала тренироваться по Программе подготовки спортивно-оздоровительных групп в гимнастике, разработанной Тихоновой И. В., Барчо О. Ф., Жигайловой Л. В., Саватеевой М. М. [62].

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня развития гибкости у участников исследования..

Результаты сравнительного анализа показателей развития гибкости у участников исследования выявили следующие изменения в тестах:

- «Мост» - средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента составлял $11,2 \pm 0,84$ см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,23 \pm 0,85$ см.
- «Наклон вперед из положения сидя»: средний результат экспериментальной группы на начале эксперимента был $13,6 \pm 0,61$ см, а в конце эксперимента (после проведения повторного тестирования результат улучшился до $19,5 \pm 0,75$.
- «Выкрут гимнастической скакалки»: средний результат экспериментальной группы на начало эксперимента составлял $23,8 \pm 1,21$ см, а на конец эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $16,6 \pm 1,24$ см.
- «Шпагат» с высоты 30 см (правая нога) – средний результат на начало эксперимента составлял $11,5 \pm 0,66$ см, после проведения контрольного тестирования результат улучшился до $7,15 \pm 0,72$ см.

- «Шпагат» с высоты 30 см (левая нога) – средний результат на начало эксперимента составлял $12,2 \pm 1,0$ см, после проведения контрольного тестирования результат улучшился до $7,92 \pm 0,95$ см.
- «Сгибание голеностопа» (носки «на себя») – на начало эксперимента средний показатель составлял $2,7 \pm 0,25$ см, а на конец эксперимента составлял $5,7 \pm 0,54$ см.
- «Разгибание голеностопа» (носки «от себя») – средний показатель на начало эксперимента составлял $5,7 \pm 0,30$ см, а на конец эксперимента составлял $2,07 \pm 0,26$ см.
- «Наклон назад, из положения, лежа» - средний показатель на начало эксперимента составлял $13,1 \pm 0,52$ см, а на конец эксперимента, показатель улучшился до $7,3 \pm 0,44$ см.

Таким образом, была выявлена тенденция к увеличению всех показателей в экспериментальной и контрольных группах у детей 5-6 лет во всех тестах.

Однако, дети экспериментальной группы показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается более высокая тенденция к их росту, по сравнению с участниками контрольной группы.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что проведение занятий с применением методики, разработанной с использованием специальных упражнений и игрового стретчинга, оказывает положительное влияние на воспитание гибкости у детей 5-6 лет, занимающихся спортивной гимнастикой в группах начальной подготовки.

Список используемой литературы

1. Алькаева А. Ш. Развитие гибкости у юных гимнасток групп спортивной специализации / А. Ш. Алькаева, О. В. Четайкина // Наука и прогресс: время перемен: Сборник научных трудов. Казань: ООО «СитИвент», 2021. С. 94-98.
2. Андерсон Б. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. М.: Попурри, 2017. 781с.
3. Антонова С. Секреты гибкости. М.: Терра, 2017. 313 с.
4. Алабин В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков: Основа, 2018. 243 с.
5. Айзман Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена/ Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова, Я.Л. Завьялова. - М.: КноРус, 2017. - 419 с.
6. Базовые виды двигательной деятельности «Гимнастика»: учеб. пособие / сост. Л.В. Жигайлова, Н.Н. Пилюк, О.Ф. Барчо. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. 119 с.
7. Бакина Е.Б. Развитие гибкости в спортивной гимнастике// Технология образования. 2021. № 2 (21). С. 227-231.
8. Баршай В. М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп. М.: КноРус, 2021. 312 с.
9. Ботова Л. Н. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки в спортивной гимнастике: Учебно-методическое пособие. Казань: Поволжский ГАФКСиТ, 2021. 86 с.
10. Безруких М. М. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка) [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер // М.: Академия, 2012. URL: [vozrastnaya_fiziologiya.pdf](#) (дата обращения: 20.12.2021).

11. Барчуков И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. М.: Юнити, 2018. 512 с.
12. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
13. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
14. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
15. Вакуло И.А. Анатомия опорно-двигательного аппарата: учебное пособие. Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. 70 с.
16. Воропаев В.В., Пушкин С.А., Хомяк П.А. Краткий курс гимнастики. М.: Советский спорт, 2008. С.30-37.
17. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1967. С.12-14.
18. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. 3-ое изд.перераб. и доп. М.: Просвещение, 2018. С. 74 – 82.
19. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2020. С.50-56.
20. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2-х томах (Том 1). М.: Советский спорт, 2014. 246с.
21. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2-х томах (Том 2). М.: Советский спорт, 2014. 284с.
22. Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. М.: Речь, 2013. 160 с.
23. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. 3-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2015. 230с.
24. Гимнастика: учебник/ Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: Академия, 2001. 448 с.

25. Герасимова Т.Н., Павлычева Л.А. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата и их связь с развитием двигательных качеств: Лекции. М.: ГЦОЛИФК, 1991. 22 с.

26. Григорьянс И. А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике// Теория и практика физической культуры, 2002. №6. С. 22-26.

27. Губа В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. М.: Человек, 2015. 283 с.

28. Горшков А. Г. Физическое воспитание. 2-е изд. перераб. и доп. М.: Педагогика, 2019. С.65–72.

29. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. 2-ое изд. Минск: Высшая школа, 1980. 253 с.

30. Дошкольное и школьное образование в России и за рубежом: векторы развития: коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2021. – 303 с.

31. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учебное пособие для студентов. М.: Советский спорт, 2002. С.93 – 100.

32. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.В. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). М.: Лептос, 2014. 187с.

33. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. 5-е изд., перераб. и дополн. М.: Физкультура и спорт, 2018. 287с.

34. Ермоленко Е.К. Возрастная морфология. 3-е изд. Ростов н/Д.: Феникс, 2019. С. 18–30.

35. Ермолаев Ю.В. Возрастная физиология. 3-е изд. испр. и доп. М.: Высшая школа, 2018. 312с.

36. Епишин Н.Д. Методика формирования навыков управления движениями гимнастов. М.: Советский спорт, 2016. С.42-50.

37. Кабаева А. М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: диссертация на соискание степени канд. пед. наук: 13.00.04. СПб., 2018. 238 с.
38. Карпенко Л.А. Отбор в гимнастике и начальная подготовка. СПб: Нева, 2015. С. 4-18.
39. Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. М.: Советский спорт, 2014. 204с.
40. Коркин В. П. Спортивная акробатика. Л.: Нева, 1981. С.208 – 220.
41. Кравец-Абдуллина А. В. Особенности процесса обучения технике выполнения опорного прыжка на этапе начальной спортивной специализации в спортивной гимнастике / А. В. Кравец-Абдуллина, В. Б. Крутько, А. А. Ширганова // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: материалы IV Международной научно-методической конференции, посвященной XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 25 марта 2021 года. Уфа: Уфимский гос. нефтяной техн. универ., 2021. С. 64-69.
42. Комарова Т. Дошкольный возраст: проблемы развития художественно-творческих способностей// Дошкольное воспитание. №10. 1998. С. 65-67.
43. Крючек Е.С., Терехина Р.Н., Степанова И.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика. М.: Печатные учебные издания, 2019. С.67-84.
44. Каменская В. Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения. СПб.: Питер, 2017. 304 с.
45. Кузнецов В.С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник для студ. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2021. 481 с.
46. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

47. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
48. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учебное пособие. Челябинск: Уральский гос. университет, 2021.
49. Лагутин Б.А. Командная гимнастика в школе. М.: Физическая культура, 2009. С.18-22.
50. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. 4-е изд. М.: Спорт, 2021. 520 с.
51. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. 3-е изд., перераб. и доп. М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и Спорт, 2018. 384с.
52. Масалова О.Ю. Теория и методика физической культуры. Рн/Д.: Феникс, 2018. 572 с.
53. Мотылянская Р.Е. Математико-статистические методы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2014. 23-24с.
54. Назарова А.Г. Методика игрового стретчинга для детей. М: Владос, 2001. 127с.
55. Начинская С. В. Спортивная метрология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 4-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2012. 240 с.
56. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. СПб.: Образование, 1993. 36 с.
57. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы. М.: Попурри, 2016. 63с.
58. Орехов Е.Ф., Котляров А.Д. Формирование двигательной функции у детей дошкольного возраста: Учеб.пособие. Челябинск: УралГАФК, 1996. 27с.
59. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебное пособиею М: Издательский центр «Владос», 2000. С. 27- 31.

60. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М.: Спорт, 2019. 656с.
61. Путкисто М. Стретчинг - метод глубокой растяжки / М. Путкисто, Пер. с финск. М.: «Эксмо-Пресс», 2004. 175с.
62. Программа подготовки спортивно-оздоровительных групп в гимнастике / И. В. Тихонова, О. Ф. Барчо, Л. В. Жигайлова, М. М. Саватеева // Символ науки: международный научный журнал. 2021. № 2. С. 103-105.
63. Помазанов Р.А. Гибкость и стретчинг. М.: Энциклопедия современного фитнеса, 2020. С.29-48.
64. Рабиль Г.Б., Т.А. Морозевич – Шилюк. Гимнастика: методика преподавания. М.: Инфра-М, 2018. С.45-57.
65. Сивцова А.М. Организационно-педагогические условия реализации здоровьесберегающих педагогических технологий в работе с детьми старшего дошкольного – младшего школьного возраста. Автореферат диссертации ... к.п.н. СПб., 2008. 24 с.
66. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. С. 142-143.
67. Сорокина К. А. Инновационные технологии - как средство воспитания в современной спортивной гимнастике и неотъемлемая часть спортивного результата / К. А. Сорокина, Р. Н. Копков // Вопросы педагогики. 2022. № 1-1. С. 266-269.
68. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. М.: Просвещение, 2002. С.80-83.
69. Соколов А. В. Теория и практика диагностики функциональных резервов организма / А.В. Соколов, Р.Е. Калинин, А.В. Стома. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 176 с.
70. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ./ под ред. Я.М. Коца. 3-ое изд перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, 2017. 240 с.

71. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. 8-е изд. М.: Спорт-Человек, 2018. 620с.

72. Сидоров Д.Г. Стретчинг: методические рекомендации для индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий / Швецова Н.В., Гурова Е.А., Слонова Т.А., Погодин А.В. Нижний Новгород: ННГАСУ, 2015. 20с.

73. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчукова И.С. М.: КноРус, 2018. 288 с.

74. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ИФК. /Под ред. Б.А. Ашмарина. 4-е изд., стер. М.: Просвещение, 2017. С.88 – 95.

75. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник/ Под ред. Торочкова Т.Ю. М.: Академия, 2019. 192с.

76. Топчиян В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: Сб.науч. тр./ Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой. М.: ВНИИФК, 2013. 115с.

77. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология: Учеб.пособие для средних пед.учеб.заведений: М.: Академия, 1996. 96 с.

78. Усольцева О. Спортивная гимнастика: полное руководство по подготовке. М.: Эксмо, 2014. С.70-78.

79. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. 3-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2018. 210с.

80. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. М.: Юнити, 2017. 288 с.

81. Фирилева Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-метод. пособие / Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина. СПб.: Детство-Пресс, 2000. 352 с.

82. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. М.: Владос,

2005. 144 с.

83. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1998. 224с.

84. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.

85. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин. 4-е изд. М.: Физкультура и спорт, 2017. 275с.

86. Формирование навыков основ движения у детей дошкольного возраста средствами гимнастики: учебное пособие/ Под ред. Журавина М. Л. М.: ГЦОЛИФК, 1991. 32 с.

87. Хартманн Ю., Теннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Штортферлаг, 2018. 335с.

88. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. 2-е изд. перераб. и дополн. М.: Просвещение, 2018. 255с.

89. Чинкин А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. Москва: Спорт-Человек, 2016. 120 с.

90. Шакамалов Г.М. Физкультурно-спортивная подготовка в гимнастике: учебно-методическое пособие. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. 69 с.

91. Шлемина А.М. Юный гимнаст. М.: Физическая культура и спорт, 2-ое изд перераб. и доп., 2013. С.102-114.

92. Шлык Н.И., Гуштурова И.В., Зеленин В.С. Зависимость физического развития, функциональной и двигательной готовности у детей 3-5 лет от качества физического воспитания// Теория и практика физической воспитания. 1990. №11. С. 33-36.

93. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие для студентов средних пед.учеб.заведений. 2-е изд. -М.: Академия, 1997. 192 с.

94. Якимова Л.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. 72с.