

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)

Педагогическая и тренерская деятельность

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Исследование влияния средств гимнастики на развитие гибкости и
координационных способностей у школьников»

Обучающийся

Ю.В. Кублякова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, И.В. Лазунина

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

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Кубляковой Юлии Владимировны
на тему: «Исследование влияния средств гимнастики на развитие гибкости и
координационных способностей у школьников»

Гибкость и координационные способности являются основоположным качеством для гимнастики. Координация движений является первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с гимнастикой, но и вообще для общей жизнедеятельности человека. Координационные способности включают в себя: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие. Необходимы универсальные, эффективные комплексы упражнений, которые тренер применяет в своей работе. Они должны обладать воздействием не только для улучшения гибкости и координации движений, но и для поддержания и развития всех основных физических качеств тренирующихся.

Цель исследования – улучшение показателей гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет средствами гимнастики.

Научная новизна работы заключается в разработке и экспериментальном обосновании влияния средств гимнастики на развитие гибкости и координационных способностей у школьников начальных классов. Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс по гимнастике дополнительных средств спортивной тренировки: упражнения на буме, общеразвивающие упражнения с различными предметами, вольные упражнения с элементами акробатики и хореографии, акробатические упражнения и упражнения на растяжку.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 11 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 40 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические аспекты исследования влияния средств гимнастики на развитие гибкости и координационных способностей у школьников.....	6
1.1 Гибкость и способы ее развития.....	6
1.2 Основные средства развития координационных способностей.....	12
1.3 Особенности обучения гимнастическим упражнениям.....	16
Глава 2 Методы и организация исследования.....	21
2.1 Методы исследования.....	21
2.2 Организация исследования.....	22
Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение...	23
3.1 Средства спортивной тренировки, направленные на развитие гибкости и координационных способностей у девочек экспериментальной группы.....	23
3.2 Оценка развития гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет в ходе педагогического эксперимента	30
Заключение.....	37
Список используемой литературы.....	39

Введение

Уровень физического развития и физической подготовленности учащихся в процессе занятий гимнастикой индивидуален, поскольку учащиеся начальной школы находятся в периоде активного развития и роста. Замечено, что дети одного возраста могут иметь различные показатели развития своих физических качеств, поэтому одним из важнейших вопросов в процессе физического воспитания является индивидуальный подход в процессе тренировки, разработка разнообразных комплексов упражнений и эффективных педагогических приемов для организации занятий с каждой возрастной группой детей.

Теоретической базой исследования стал анализ научно-исследовательской литературы, следующих авторов:

- применение средств гимнастики для развития физических качеств школьников Шевчук Н. А. [20];
- теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика) Медведева Е. Н. [13];
- научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи Губа В.П. [5].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в школьной секции по гимнастике.

Предмет исследования: средства спортивной тренировки, направленные на развитие гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет.

Цель исследования – улучшение показателей гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет средствами гимнастики.

Гипотеза исследования состоит в том, что предложенные средства гимнастики, повысят показатели гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет.

В ходе работы были поставлены следующие задачи исследования:

- изучить показатели гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет до педагогического эксперимента;
- разработать и внедрить средства спортивной тренировки, направленные на развитие гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет;
- оценить развитие гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет после педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводили на базе МБУ СОШ №66 г. о. Тольятти.

Научная новизна заключается в разработке и экспериментальном обосновании влияния средств гимнастики на развитие гибкости и координационных способностей у школьников.

Практическая значимость определяется возможностью внедрения в учебно-тренировочный процесс МБУ СОШ №66 г. о. Тольятти разработанных средств гимнастики с целью развития гибкости и координационных способностей у школьников.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 2 таблицы, 11 рисунков, 20 источников используемой литературы. Текст работы изложен на 40 страницах.

Глава 1 Теоретические аспекты исследования влияния средств гимнастики на развитие гибкости и координационных способностей у школьников

1.1 Гибкость и способы ее развития

Шевчук Н.А. пишет: «Задачи гимнастики определяются общей целью физического воспитания. Она заключается в формировании физически совершенного человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство и морально-волевой характер. К ним относятся:

- оздоровительные задачи: укрепление здоровья и повышение иммунитета человеческого организма; развитие мышечной системы и суставно-связочного аппарата; предупреждение отклонений в функционировании органов и систем человека; постановка правильной осанки и положения рук, головы и нижних конечностей при ходьбе; улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности всего организма;
- образовательные задачи: всестороннее гармоническое развитие личности занимающихся; повышение уровня развития физических качеств и выразительности двигательных действий; привитие ученикам знаний, умений и навыков, необходимых в быту, трудовой и военной деятельности;
- воспитательные задачи: формировать позитивное расположение к трудовой деятельности и государственной собственности; воспитывать патриотические чувства; проводить морально-волевую подготовку; прививать дисциплинированность и самостоятельность» [20].

В спортивной секции гимнастики важно обратить внимание детей на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Старкина Л.А. обращает внимание: «Среди специалистов в области физической культуры и спорта есть разногласия по поводу определения понятия «гибкость» человека: одни считают гибкость двигательной способностью, другие - специфическим или определенным свойством опорно-двигательного аппарата человека. Но все сходятся во мнении о важности упражнений на гибкость для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания молодежи. Гибкостью принято называть обобщенную способность опорно-двигательного аппарата человека выполнять движения с большой амплитудой. Для отдельных суставов более правильным считается использовать понятие «подвижность». Основными факторами, ограничивающими амплитуду различных движений и определяющими уровни развития гибкости, являются:

- «внутренние»: наследственные особенности строения суставов и степень растяжимости конкретных мышц-антагонистов или просто мышц в каком-либо двигательном действии, выполняемом с большой амплитудой;
- «внешние»: условия внешней среды (окружающая температура в первую очередь, т.е. растягиваемые мышцы «теплые» или «холодные»), состояние организма (например, общий тонус мышц), время суток (утро, день или вечер), наличие или отсутствие разминки перед выполнением амплитудных движений и, самое главное, -

выполнение физических упражнений на растягивание на предыдущем этапе процесса физического воспитания» [18].

Зациорский В. М. отмечал, что занятия в школьной секции гимнастики способствуют развитию гибкости и координационных способностей школьников начальных классов [8].

На рисунке 1 представлена классификация гимнастических упражнений.



Рисунок 1 - Классификация гимнастических упражнений

Старкин А.Н. утверждает: «Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, во вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-

связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует повышать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет: 1 повторение в 1 с; при пассивных - 1 повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление» [18].

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для успешного усвоения программы немаловажное значение приобретают упражнения для развития гибкости или подвижности в суставах. Это качество позволяет быстрее освоить технические действия, создает предпосылки для проявления других физических качеств и способствует предотвращению травм. При выполнении акробатических, хореографических и танцевальных упражнений развиваются гибкость и координация движений. В старшем школьном возрасте подвижность в суставах может ухудшиться, если не выполнять в достаточно большом объеме специальных упражнений на гибкость. Для устранения этого явления на каждом занятии занимающиеся на

тренировках выполняют упражнения с максимальной амплитудой, рекомендует Лобастова М. А. [12].

Борисова В. В. пишет: «Гибкостью называют морфофункциональную способность двигательного аппарата, позволяющую выполнять движения с определенной амплитудой. Недостаточное развитие гибкости заметно отражается на проявлении координационных способностей, быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. У человека с плохой гибкостью движения медленнее при прочих равных условиях, т.к. малая подвижность в суставах снижает скорость движения. Такой человек быстрее устает, т.к. на движения с одной и той же амплитудой у него тратится больше энергии, чем у гибкого» [2].

Мезенцева В. А. обращает внимание: «По признаку режима работы мышц целесообразно различать динамическую и статическую гибкость. Динамическая гибкость проявляется в упражнениях динамического характера типа сгибаний разгибаний. Статическая гибкость имеет место в статических упражнениях. Например, удержании ноги в положении «ласточки» или фиксации шпагата в гимнастике. По признаку преимущественного проявления движущих сил выделяют активную и пассивную гибкость. Активная гибкость проявляется за счет собственных мышечных усилий человека (наклон вперед, назад, мах ногой и др.). Пассивная гибкость реализуется в результате взаимодействия мышечных усилий и внешних сил. Например, партнер помогает своему товарищу отвести руки до упора назад. Поэтому пассивная гибкость всегда больше активной. Разница в этих формах гибкости является потенциальным резервом для развития активной гибкости. В результате прироста активной гибкости существующая разница уменьшается» [14].

Баженова Н. А. отмечает: «В практике широкое применение нашли три группы таких упражнений:

- динамические упражнения без отягощения;
- динамические упражнения с отягощениями;
- статические упражнения.

Динамические упражнения без отягощения и с отягощениями делятся на три группы:

- простые, однократные (наклон вперед, назад, в сторону и др.);
- пружинистые (например, многократные наклоны);
- маховые упражнения, связанные с последовательно сменяемыми предельными сгибаниями и разгибаниями.

Развивающий эффект этих групп упражнений неодинаков. Самый маленький у однократных, наивысший - у маховых, а пружинистые занимают среднее положение. Упражнения с отягощениями позволяют выполнять движения с большей амплитудой по сравнению с упражнениями без отягощения. Статические упражнения также могут выполняться без отягощений и с отягощениями. Например, стоя на левой, поднять правую ногу вверх и зафиксировать в крайнем положении. Это будет упражнение без отягощения. Зафиксированный «сед в шпагате» - это упражнение с отягощением, т.к. отягощением здесь будет вес собственного тела. Такой достаточно широкий круг упражнений на растягивание позволяет эффективно совершенствовать гибкость во всех ее проявлениях» [1].

Голубина О.А. делает заключение: «Большую гибкость можно развивать естественным путем до 14-15 лет. Динамика развития неравномерна и зависит от типа задействованных суставов. Наибольшее улучшение амплитуды движений тазобедренных суставов отмечается в возрасте 7-8 и 11-13 лет. Далее процесс происходит в стабильном темпе, а с 16 лет прогресс заметно замедляется. Подвижность суставов позвоночника и темпы ее естественного прироста у мальчиков и девочек отличаются. У девочек в 7-8, 10-11 и 12-14 лет происходит быстрое развитие этой способности. Мальчики переживают естественный прирост подвижности в 7-11 и 14-15 лет. По наступлении 15 лет у мальчиков и 14 лет у девочек наблюдается стабилизация и снижение гибкости позвоночника. Мелкие суставы отличаются более быстрым развитием подвижности. Применение специальных упражнений помогают приумножить гибкость и сохранить ее на высоком уровне. Если

пренебрегать ими, то с наступлением юношеского возраста подвижность всех суставов начнет ухудшаться. При этом у девочек амплитуда движений в среднем на 10% больше, чем у мальчиков. Женскому телу присуща большая подвижность суставов. В основе гимнастики лежит гибкость, поэтому работе над этой способностью гимнасты посвящают огромную часть времени» [9].

1.2 Основные средства развития координационных способностей

Упражнения на развитие ловкости и координации выполняются в неожиданных и быстроменяющихся условиях, отмечает Поздеева Е. А. [15].

Иссурин В. Б. пишет: «Координационные способности - это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Выделяют элементарные и сложные координационные способности. Элементарной является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений, сложные – способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения условий. Долгое время для характеристики координационных возможностей использовалось понятие «ловкость». Позже стали использовать термин «координационные способности».

Под термином координационные способности понимается ориентирование в пространстве, равновесие, быстрота реакции, способность к разному ритму движений, быстрое перестроение двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц» [10].

Городничев Р. М. отмечает: «Координационные способности имеют важное значение как для занятий спортом, так и в профессиональной деятельности. Хорошая координация позволяет улучшить результаты в любом виде спорта, а также уменьшает риск получения травм, т.к. позволяет правильно распределить нагрузку на различные части тела и группы мышц. Также, умение оптимально управлять своими движениями может уберечь вас

от неприятных последствий в повседневных жизненных ситуациях.

Существуют три группы двигательно-координационных способностей:

- способность точно соизмерять и регулировать характеристики движений;
- способности поддерживать статическое и динамическое равновесие;
- способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

Основное средство воспитания координационных способностей - это физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений возможно повысить с помощью замены пространственных, временных и динамических параметров, но также и внешними условиями, меняя очередность расположенных средств их высоту и массу; изменяя размеры опор или повышение её подвижности в упражнениях на равновесие» [4].

Гимазов Р. М. пишет: «Под координацией обычно понимается способность контролировать временные, пространственные и силовые переменные при выполнении целенаправленных движений или сложных двигательных задач. Существует ряд классификаций координационных способностей, предложенных различными аналитиками. Одна из наиболее широко используемых версий - классификация, включающая базовые компоненты, а именно: кинестетическую дифференциацию, ритмические способности, пространственную ориентацию, сложную двигательную реакцию и способность сохранять равновесие» [3].

Есаулов И. Г. обращает внимание: «Ритм движений является важной характеристикой двигательных действий в любом виде спорта. Соответственно, ритмические способности являются неременным атрибутом спортсмена, в значительной степени определяют схему его движения как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях. Эти способности проявляются двояко: как способность воспроизводить заданный темп движений в циклических упражнениях и как способность воспроизводить

специально структурированный ритм движения при решении ациклических двигательных задач. Первый вариант может быть проиллюстрирован поддержанием темпа движений во время бега, плавания, бега на коньках и т. д. Второй вариант реализуется в различных прыжках и метаниях, технических элементах игр с мячом и единоборств, а также при выполнении любых элементов в гимнастике. Очевидно, что ритмические способности имеют решающее значение для успешных выступлений в эстетических видах спорта, таких как фигурное катание, художественная гимнастика и спортивные танцы. В целом художественную гимнастику можно рассматривать как типичную сферу акцентированного проявления ритмических способностей» [7].

Фискалов В.Д. утверждает, что координационные способности развиваются на занятиях хореографией, танцами. Термин «хореография» введен французским учителем танцев Р. Фейе в конце XVII в. и имел первоначальное значение записи движений танца при помощи системы условных знаков (от греч. – «пляска» и – «пишу»). Первые танцы представляли собой пластические действия, которые отражали быт народа, выражали настроение, мысль, поступки людей, были частью общего театрального действия, которое носило обрядный или ритуальный характер [19].

В танцах важна эмоциональная выразительность, танцующие посредством мимики, жестов и движений передают содержание танца и свое отношение к происходящему. В одиночных выступлениях часто танцоры демонстрируют технику и виртуозность, олицетворяющие смелость и отвагу. Музыкальное сопровождение очень важно на занятиях ритмикой. Музыка - это основа танца, одно из главных средств активизации процесса обучения ритмике и необходимое условие для выполнения занимающимися согласованных движений. Музыкальная композиция должна быть понятна и знакома детям.

Занятия ритмикой объединяют учеников с разными музыкальными способностями и подготовкой. Как показывает практика, даже имея хороший слух, ученики не сразу привыкают внимательно слушать музыку. На

протяжении всех занятий они постепенно учатся слушать музыку и подстраивать свои движения под нее. Наибольшую помощь в приобретении этих навыков оказывает многократное повторение разучиваемого элемента или комбинации, детей необходимо к этому приучать с первого занятия. Для того чтобы проанализировать и выучить композицию или танец, необходимо сначала прослушать музыку, понять ее характер и стиль, выучить отдельные движения, задействованные в танце, а затем изучить общую структуру и постановку танца.

Городничев Р.М. пишет: «К сложно координационным видам спорта авторы относят виды, включающие композицию из серии целостных ациклических двигательных актов (законченных элементов), соединенных между собой переходными связками, или комплекс самостоятельных физических упражнений, выполняемых с паузами и независимо друг от друга. К этой группе отнесены: спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание, синхронное плавание, слалом, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах. Особенность этих видов спорта состоит в многообразии сложно координированных двигательных элементов, требующих точной ориентировки и управления положением (особо безопорным) тела в пространстве и во времени. Сила и скорость мышечных сокращений реализуется при этом не на максимуме, а на уровне, соответствующем двигательной программе каждого элемента. Структура движений в этих видах спорта способствует совершенствованию многих физических качеств, особенно координационных способностей и гибкости» [4].

Кириллова А.В. отмечает: «Координационные способности составляют многокомпонентную группу способностей, которая хотя и относится к моторным способностям человека, однако имеет в своей физиологической основе активно выраженный сенсорный, а также психический компонент. По своей физиологической сути проявление координационных способностей обеспечивает тесное взаимодействие центральной нервной системы и опорно-

двигательного аппарата. По этой причине координационные способности относят к группе психомоторных способностей в отличие от всех остальных составляющих двигательной функции человека (скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, способностей к выносливости и гибкости). Значимость координационной подготовки зависит от сложности вида спорта, насыщенности его разнообразными техническими элементами, связи вида спорта с необходимостью подстраивать действия под меняющуюся ситуацию» [11].

1.3 Особенности обучения гимнастическим упражнениям

При обучении необходимо придерживаться основных принципов «от простого упражнения к сложному», и от «изученного упражнения к неизученному». Перед выполнением таких упражнений необходима хорошая разминка и растяжка, упражнения стоит выполнять не торопясь, чтобы не получить растяжения мышц. Дозировка упражнений изменяется в зависимости от пола, возраста занимающихся, а также от степени их физической подготовленности. Перед исполнением упражнений с поддержкой на таких снарядах, как гимнастическая стенка и бум, необходимо сообщить занимающимся элементарные сведения о страховке и помощи и предупредить их об ответственности за страховку.

Принцип систематичности и целенаправленности предполагает осуществление этой деятельности на основе планомерного и последовательного сочетания непрерывности обучения, то есть регулярных тренировок. С детьми важно проводить оздоровительные мероприятия, беседы, инструктажи по технике безопасности, утверждает Пономарев В.В. [16].

При обучении выполнений упражнений в гимнастике, необходимо придерживаться определенной последовательности, так изучая стойку на

лопатках, можно выполнять подводящие упражнения у гимнастической стенки далее выполнить перекаты, на рисунке 2 представлена схема обучения.

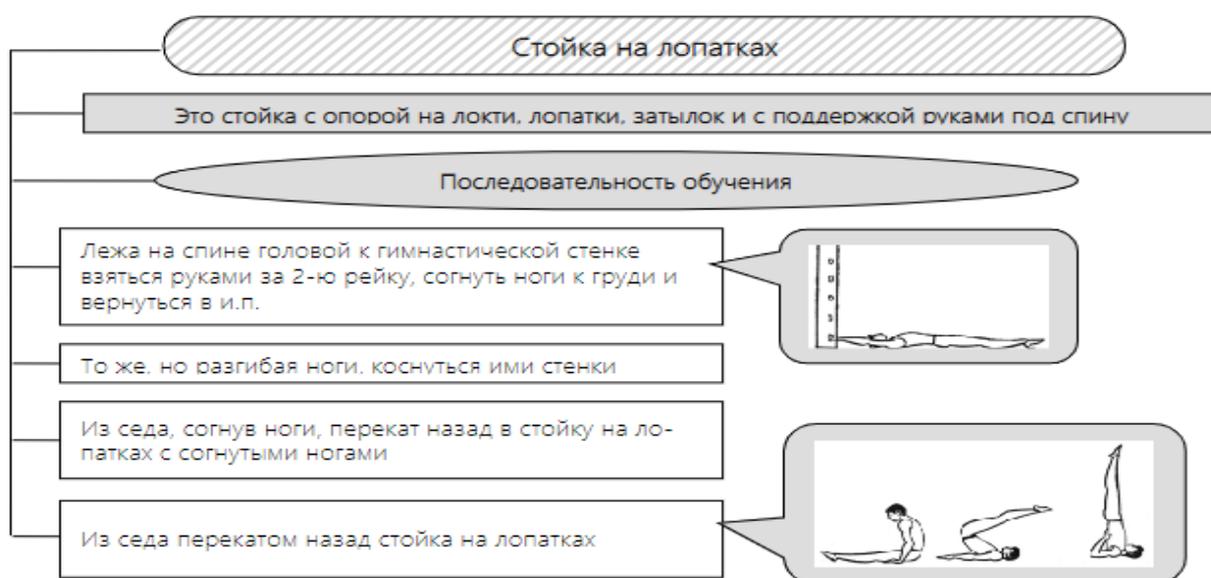


Рисунок 2 – Последовательность обучения «Стойка на лопатках»

Индивидуальный подход - предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей ребенка, которые необходимо учитывать в ходе тренировочного процесса по гимнастике.

На занятиях с большим количеством занимающихся существенную роль играет правильная, их целесообразная организация. Кувырки и другие довольно сложные упражнения необходимо сначала изучать на матах, и далее постепенно усложнять упражнения. Каждое тренировочное занятие должно быть правильно спланировано тренером. В основу такого планирования должны быть положены совокупные задачи, связанные с освоением двигательных приемов и навыков и развитием физических качеств. Тренеру следует также помнить о необходимости обучения занимающихся навыкам самостоятельных тренировок и прививать юным спортсменам потребность в ведении здорового образа жизни. Тренировочная деятельность на каждом

занятия должна быть разнообразна по подбору средств и методов тренировки. Подбор средств обучения должен осуществляться тщательно. На фоне поддержания оптимального уровня работоспособности учащихся сочетание физических, психических и волевых усилий должно обеспечивать кумулятивный эффект гармоничного развития каждого ребенка.

В то же время выполнения гимнастических упражнений способствуют формированию многих организационных навыков, необходимых для работы тренера, а именно: подача команд и указаний командным голосом, рациональное размещение занимающихся на площадке, обеспечение точности команд, подбор упражнений, соответствующих целям занятий и физическим возможностям детей, а также важна методически правильная реализация подобранных средств и методов тренировки.

Упражнение «мост» можно изучить, используя подводящие упражнения у гимнастической стенке или работая в парах и выполняя поддержки. На рисунке 3 представлена последовательность обучения упражнения «мост» в гимнастике.

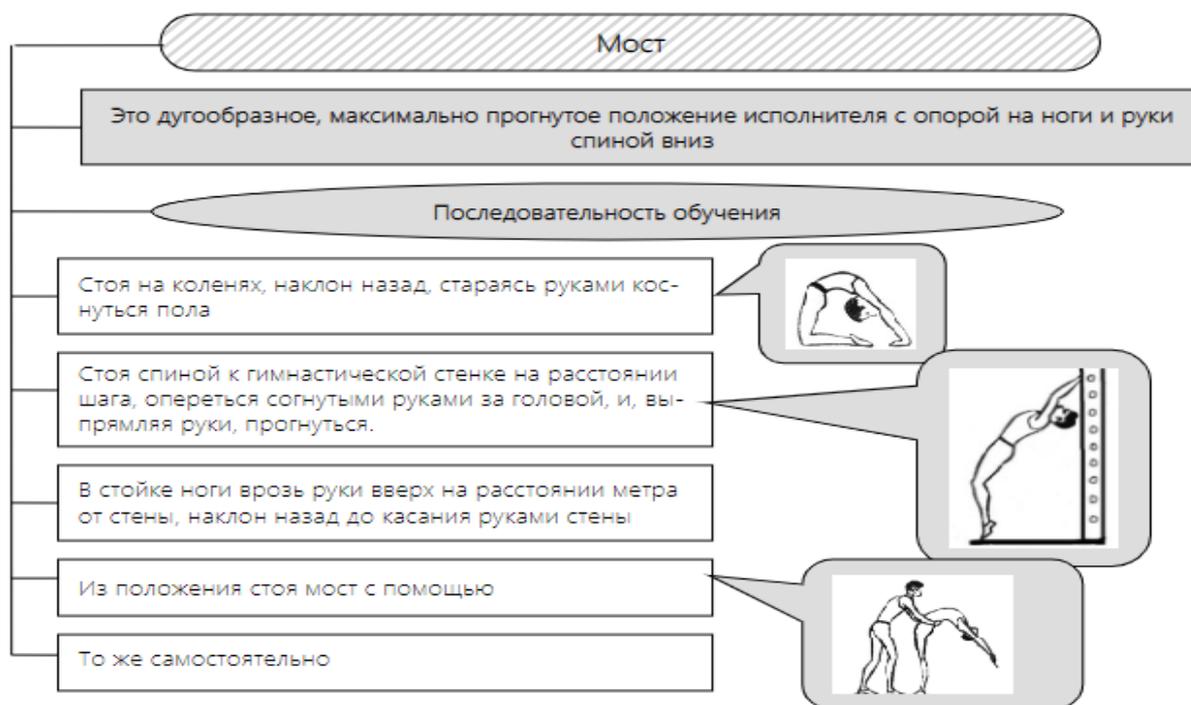


Рисунок 3 – Последовательность обучения упражнения «Мост»

Различные воздействия гимнастики на организм заключаются в возможности подбора упражнений, которые влияют на все отделы опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние всех систем организма, развития физических качеств и совершенствования функциональной подготовленности занимающихся детей. Использование различных гимнастических упражнений включает в себя практически неограниченное количество упражнений. Варьируя исходные и конечные положения, а также интенсивность выполнения упражнений можно использовать для решения различных практических и оздоровительных задач тренировки. Например, такие гимнастические упражнения, как ходьба, могут использоваться во время разминки, или как средство восстановления после утомления, как спортивное упражнение или как лечебное упражнение.

Смолин Ю.В. пишет: «Способность к спортивным достижениям зависит, в первую очередь, от спортивных возможностей и готовности к достижениям. Спортивные возможности определяются физическими способностями, спортивно-техническими и тактическими навыками, интеллектуальными способностями, а также знаниями и опытом спортсмена. Готовность к достижениям характеризуется отношением спортсмена к спортивной деятельности и к требованиям, которые предъявляются тренировкой и соревнованием. Она содержит в себе систему мотивов, которые должны базироваться на развитии общественно-полезных начал, воле и других качествах личности. Спортивный результат складывается из многочисленных компонентов, которые могут у разных спортсменов различно проявляться, даже если их результаты на соревнованиях приблизительно совпадают» [17].

Спортивные соревнования в гимнастике решают важные педагогические задачи. Тренер получает возможность проверить эффективность учебно-воспитательной работы, обменяться опытом со своими коллегами, оценить способности воспитанников. Они приобретают опыт, знания, умения и навыки, которые недоступны в обычных условиях учебно-

воспитательной работы школы. Соревнования не только решают такую важную социальную задачу, как укрепление здоровья, но и способствуют формированию ценных нравственных качеств, уважения к сопернику. Одним из основных требований к проведению соревнований является безопасность участников. Выбор формы соревнования predetermined подготовленностью занимающихся, их возрастом, уровнем развития физических качеств.

Выводы по главе

Занятия в секции гимнастики способствуют развитию гибкости и координационных способностей школьников начальных классов. Гибкость позволяет быстрее освоить технические действия, создает предпосылки для проявления других физических качеств и способствует предотвращению травм. В старшем школьном возрасте подвижность в суставах может ухудшиться для устранения этого явления на каждом занятии занимающиеся дети выполняют упражнения с максимальной амплитудой. Мы предполагали, что дополнительные средства спортивной тренировки: упражнения на буме, общеразвивающие упражнения с различными предметами, вольные упражнения с элементами акробатики и хореографии, акробатические упражнения и упражнения на растяжку будут способствовать развитию гибкости и координационных способностей школьников начальных классов.

Упражнения на развитие ловкости и координации выполняются в неожиданных и быстромеменяющихся условиях. На занятиях с большим количеством занимающихся существенную роль играет правильная, целесообразная организация занимающихся на занятиях по гимнастике (индивидуальная, фронтальная или групповая работа).

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленной задачи использовались следующие методы исследования: теоретический анализ литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, контрольные испытания (тесты) и метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы показывает, что использование гимнастики во время секционных занятий способствует развитию гибкости и координационных способностей занимающихся детей.

Педагогическое наблюдение проходило без вмешательства в процесс тренировки. Были проведены наблюдения с целью изучения построения тренировочного процесса девочек и выполнения контрольных испытаний, для оценки гибкости и координационных способностей девочек.

В ходе педагогического эксперимента развитие гибкости изучали по контрольным испытаниям:

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи);
- упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°;
- сед, ноги вместе. Наклон вперед;
- «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

Координационные способности изучали по контрольным испытаниям:

- челночный бег 3x10 м;
- бег с препятствиями до мяча;
- «Аист» равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.

Обработка результатов исследований проводилась с использованием общепринятых методов математической статистики путем определения среднего значения и сигмы (отклонения от среднего значения) по методике Губа В.П. [6].

Достоверность результатов определялась по t-критерию Стьюдента.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап исследования проходил в июне - августе 2022 г. в ходе которого проводился анализ специальной литературы по изучаемому вопросу.

Второй этап исследования проходил с сентября 2022 по май 2023 гг., в ходе которого были разработаны и внедрены средства спортивной тренировки по гимнастике, направленные на развитие гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет. На данном этапе исследования был проведен педагогический эксперимент на базе МБУ СОШ №66 г. о. Тольятти.

Третий этап исследования проходил с июня 2023 по октябрь 2023 гг. На данном этапе были оценены полученные результаты, сделаны выводы и оформлена выпускная квалификационная работа.

Выводы по главе

Экспериментальная и контрольная группа девочек занимались гимнастикой на секционных занятиях в школе 2 раза в неделю, в экспериментальной группе были использованы дополнительные средства спортивной тренировки: упражнения на буме, общеразвивающие упражнения с различными предметами, вольные упражнения с элементами акробатики и хореографии, акробатические упражнения и упражнения на растяжку.

Глава 3 Результаты педагогического исследования и их обсуждение

3.1 Средства спортивной тренировки, направленные на развитие гибкости и координационных способностей у девочек экспериментальной группы

Экспериментальная и контрольная группа девочек занимались гимнастикой на секционных занятиях в школе 2 раза в неделю, в экспериментальной группе были использованы дополнительные средства спортивной тренировки такие как:

- упражнения на буме;
- общеразвивающие упражнения с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки);
- вольные упражнения - комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии;
- акробатические упражнения - динамические (кувырки, перевороты, сальто) и статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды).
- растяжка в конце каждого занятия.

Бум - универсальный снаряд, на котором одновременно могут заниматься 5-8 человек. На этом снаряде удобно выполнять упражнения в висах и упорах, в подтягивании, лазании, в равновесии и в прыжках. Все они способствуют развитию мышц туловища, особенно мышц плечевого пояса. В экспериментальной группе мы использовали упражнения на одинарном (низком и высоком) буме, они могут быть установлены на различной высоте. Во время исполнения многих упражнений на буме необходимо обеспечить страховку и помощь, особенно при занятиях на высоком буме.

К снаряду следует подходить сразу двум группам: одна группа выполняет упражнение, вторая страхует. Затем группы меняются ролями.

На рисунке 4 представлен пример выполнения упражнения на буме.

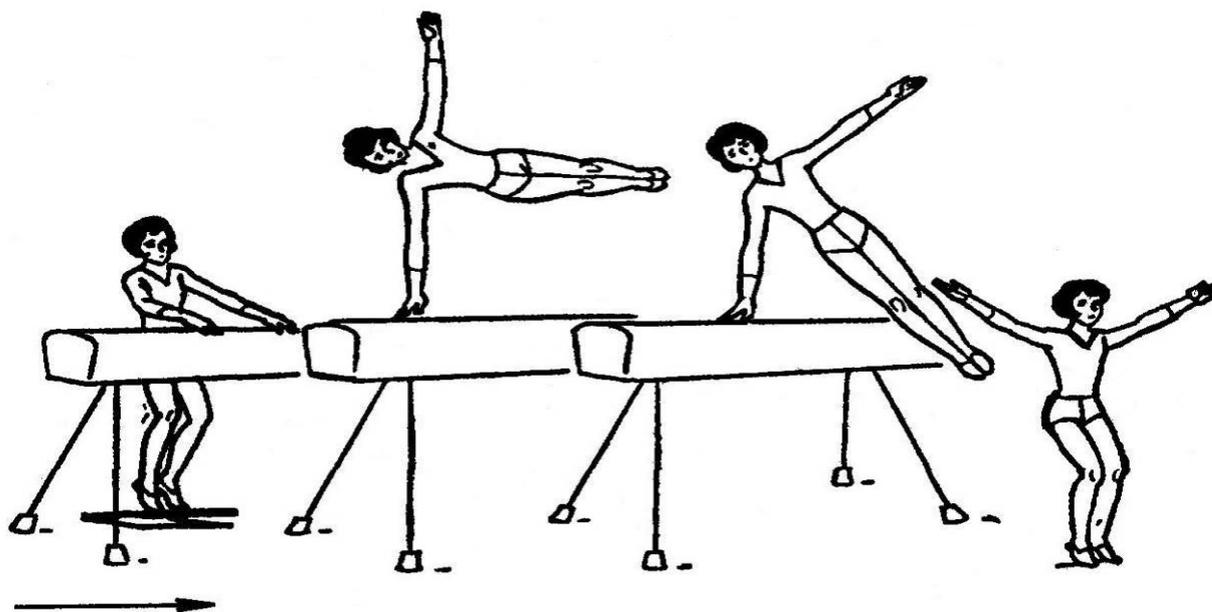


Рисунок 4 - Пример выполнения упражнения на буме

После выполнения упражнения занимающиеся, повернувшись, уходят от снаряда в колоннах. Во избежание травм тренеру необходимо помнить, что на буме нельзя выполнить опускание вперед из упора хватом сверху, не перехватив руки большими пальцами вперед. Ширина бума почти не позволяет выполнять на нем перемахи согнув ноги из виса. При соскоках из висов на буме, таких, как, например, вперед, разгибом и других, во избежание ударов головой о нижний край бума необходимо следить за тем, чтобы руки были прямыми.

Примеры упражнений на буме:

- и. п. стойка на шаг от бума. 1-4. Становясь на колени, подползти под бумом, продевая вначале голову, и встать спиной к нему. 5-8. То же, но подползать под бумом, начиная движение ногами, а затем головой. Встать в и. п. Подползание под бумом в одну сторону разными способами можно совместить с возвращением в и. п. перешагиванием через него из различных стоек (лицом, спиной и боком);

- и. п. стойка на полшага от бума, руки на пояс. 1-2. Присед хватом за бум, проверить правильность осанки (положение головы, спины, ног). 3-4. Встать в и. п. Усложнять упражнение: поочередными движениями рук, поворотами головы, хлопками. Эти описанные упражнения выполнять стоя правым и левым боком к буму;
- и. п. вис стоя продольно. 1-3. Три шага вперед под бум. 4. Приставляя ногу, вис лежа (проверить правильность положения). 5-7. Три шага назад. 8. Приставить ногу в и. п.;
- и. п. то же. 1-4. Поочередно переставляя руки по буму вправо, вис лежа боком. 5-8. Поочередно переставляя ноги вправо, и.п. Аналогичными движениями влево возвратиться в и. п.;
- и. п. вис стоя продольно на согнутых руках. 1-2. Разогнуть руки, опустить таз в вис стоя согнувшись. 3-4. Согнуть ноги. 5-6. Разогнуть ноги. 7-8. Выпрямить туловище, согнуть руки, встать в и. п.;
- и. п. вис лежа продольно. Передвижение по буму в ту или иную сторону, переставляя руки и ноги произвольно. Начать лучше с середины бума парами. Стоящие слева передвигаются влево, стоящие справа - вправо (до концов бума). Усложнять упражнение: передвижением в разных хватах, хватом снизу, выполнением в сгибе, изменением способов передвижений;
- и. п. стойка спиной вплотную к буму. 1-2. Кругами вперед поочередно или одновременно захватить бум, сгибая руки. 3-4. Согнуть ноги (вис). 5-6. Разогнуть ноги на пол. 7-8. Кругами назад поочередно встать в и. п.;
- и. п. стоя на шаг от бума спиной к нему, хват большими пальцами вперед. 1-2. Выставить поочередно ноги назад и вис лежа сзади. 3. Толчком ног вис согнувшись. 4-5. Вис прогнувшись. 6. Вис согнувшись. 7-8. Опуская ноги, шагом вперед встать в и. п.;

- и. п. вис продольно. Передвижение по буму вправо, влево в пределах половины длины бума, а затем по всей длине бума. Могут начать передвижение одновременно двое от концов бума к середине, а при встрече согласованно соскочить и выполнить соскок с поворотом;
- то же, но соскочить, держась за руки и т. п. Усложнять передвижение: сгибанием ног назад и вперед, изменением хватов, небольшими боковыми размахиваниями, сгибанием рук, висом углом, сгибанием рук и ног, сгибанием рук и подниманием ног до положения угла. Передвижения могут выполняться вперед и назад, в висе поперек, хватом с двух сторон бума;
- и. п. с прыжка вис, правая хватом снизу. 1. Отпустив левую руку, прижать ее к туловищу и повернуться налево кругом. 2. Вис взявшись левой хватом снизу. 3. Отпустив правую руку, прижать ее к туловищу и повернуться направо кругом. 4. Вис взявшись правой хватом снизу и т. д.

Одинарный и двойной бумы можно использовать для исполнения различных прыжков. Прыжки на двойном буме вначале разучивают с места, затем с 3-4 шагов, а потом с разбега. Пример упражнений:

- и. п. стойка в 4-5 шагах от бума под углом 45°. С умеренного разбега толчком правой (в 30-40 см от бума) и махом левой прыжок перешагиванием. В момент толчка правой ногой повиснуть на правой руке на верхнем буме, опираясь левой о нижний бум. Приземлиться в присед правым боком к бума с хватом правой на нижний бум. Усложнять упражнение различными способами: в момент, когда маховая нога находится над бумом, присоединить к ней толчковую, приземляться без хвата за нижний бум.

Большинство упражнений рекомендуется проводить под счет для воспитания у занимающихся чувства ритма.

Упражнения с мячом:

- и. п. о. с., мяч на полу. 1. Толчком ног и махом руками вверх прыжок согнув ноги через мяч. 2-4. Тремя подскоками повернуться кругом и прыжок через мяч и т. д.;
- то же, но прыжки ноги врозь, сильно согнув ноги вперед, прогнувшись, согнув ноги назад, углом. Прыжки усложняются поворотами, хлопками, выполнением стоя боком или спиной к мячу;
- и. п. о. с., мяч внизу. 1. Правую на шаг вперед, мяч на грудь. 2. Поворот налево, мяч вверх. 3. Приставить правую, присед, мяч вперед. 4. И. п. Повторить упражнение 4 раза в четыре стороны и возвратиться в и. п.;
- и. п. о. с., мяч внизу. 1. Круг мячом влево. 2. Дугой влево мяч вверх. 3. Наклон вправо, правую на носок в сторону. 4. Дополнительный наклон вправо. 5. Приставить правую, круг мячом влево. 6. Левую на носок в сторону, наклон влево. 7. Дополнительный наклон. 8. Приставить левую, дугой вправо мяч вниз в и. п.;

Упражнения с мячом, исполняемые в стойке на коленях:

- и. п. 1-2. Сесть на пол, мяч вперед-влево. 3-4. Подняться на колени в и. п. 5-8. То же в другую сторону.
- и. п. стойка на коленях, ступни разведены, мяч внизу. 1-2. Сесть на пол (между голеньями), мяч вперед. 3-4. и. п. Это упражнение можно соединить с предыдущим;
- и. п. стойка на коленях, колени врозь, ступни вместе, мяч внизу. 1-3. Пружинящие повороты туловища налево с одновременным движением мячом влево 4. И. п.;
- и. п. стойка на коленях, мяч внизу. 1-3. Выставить согнутую правую вперед и перекатить мяч вокруг нее. 4. Приставить правую в и. п.

Упражнения с мячом, исполняемые из положения сидя:

- и. п. сед, ноги согнуты скрестно, мяч перед грудью или за головой. 1-2. Рывком вперед встать с поворотом кругом, мяч вперед. 3-4. Сесть в и. п.;
- и. п. сед, мяч зажат ступнями, руки на поясе. 1-2. Поднимая согнутые ноги, наклон назад с прямой спиной. 3-4. Разогнуть ноги в и. п. В и. п. руки могут быть перед грудью, к плечам, за голову, вверх;
- и. п. то же. 1-2. Поднять мяч прямыми ногами. Наклон назад, руки к плечам. 3-4. И. п. Поднимая мяч ногами, руки ставить перед грудью, за голову, вверх.

Движения, усложняющие упражнения, выполняются во время полета мяча, как бы на счет «и». Например, подбросить мяч вверх, быстро сделать один хлопок сзади, второй спереди и поймать мяч. Если усложняющее движение делается с большой амплитудой, надо мяч подбрасывать повыше. Важно, чтобы занимающиеся бросали и ловили мяч одновременно, в определенном ритме. Темп подсчета можно изменять - ускорять или замедлять. Упражнения в перекатывании и перебрасывании мяча партнеру можно выполнять во время ходьбы и бега. Упражнения в перекатывании и особенно в перебрасывании мяча партнеру лучше тоже делать под счет. Это воспитывает у занимающихся чувство ритма, приучает их к согласованным действиям, исключает встречные броски мячей. Рекомендуется составлять соединения из различных упражнений с мячом. Упражнения с мячом можно проводить в соревновательной форме. Это позволит разнообразить уроки, делать их более эмоциональными.

Пример упражнений на растяжку. Растяжка боковых мышц живота и корпуса. Встаньте боком к шведской стенке, ноги на ширине плеч. Ладонью, которая ближе к стенке, возьмитесь снизу за перекладину, примерно на высоте пояса. Вторую руку поднимите над головой, и примерно на её уровне тоже возьмитесь за перекладину. Затем отклоните бёдра от стенки, пока не почувствуете напряжение в боковых мышцах живота. Лёгкую растяжку

держите 20-30 секунд, а затем ещё немного оттесните бёдра. В достигнутом положении задержитесь на следующие 20-30 секунд. Повторите упражнение на другую сторону. Отвод бёдер от стенки прекрасно прорабатывает и другие мышцы, участвующие во вращательных движениях корпуса. Данное упражнение также воздействует и на широчайшие мышцы спины.

Растяжка мышц живота. Встаньте спиной к шведской стенке и возьмитесь обеими руками выше плеч, за перекладину. Отведите ноги от стенки и толкайте таз вперёд, пока не почувствуете напряжение в мышцах живота. Удерживайте лёгкую растяжку 10-15 секунд, а затем ещё немного сместите бёдра вперёд. Оставайтесь в таком положении следующие 10-15 секунд.

Растяжка брюшного пресса и передних мышц тазобедренных суставов. Лягте на живот, согните ноги в коленях и обеими руками обхватите лодыжки. Затем поднимите корпус, одновременно подтягивая лодыжки руками, несмотря на их сопротивление, стремитесь вытянуть ноги. Поначалу это положение сохраняйте 10 секунд.

Растяжка боковых мышц живота и мышц спины. Расставьте ноги и встаньте спиной к стене (шведской стенке). Поверните туловище в сторону, стараясь обеими руками опереться о стену. Когда вам это удастся, попытайтесь повернуть бёдра в противоположную сторону. Удерживайте достигнутое положение в течение следующих 10-30 секунд. Повторите упражнение на другую сторону.

Растяжка грудных мышц. Встаньте к стене и обопритесь о неё предплечьем и ладонью так, чтобы локоть оказался примерно на высоте груди, а предплечье было вертикально. Затем поворачивайте тело, как будто вы хотите оглянуться назад, пока не почувствуете напряжение в грудных мышцах. Держите лёгкую растяжку 15-20 секунд, и столько же развивающую. Повторите упражнение на другую сторону.

Растяжка грудных мышц. Это упражнение является вариацией предыдущего. Упритесь ладонью на высоте груди в стену, дверной косяк и т.

п. Держите руку прямой. Медленно отверните тело от вытянутой руки (подобно метателю диска, который начинает свой бросок) пока не почувствуете лёгкое напряжение в грудных мышцах. В этом положении задержитесь на 10-20 секунд. Затем ещё немного разверните тело и оставайтесь в нём следующие 10-20 секунд. Повторите упражнение на другую сторону. Слегка измененный эффект вы достигнете, если поместите ладонь на 20-30 см выше.

Растяжка грудных мышц. Наклонитесь вперёд и обопритесь обеими ладонями о поверхность стола, перекладину шведской стенки и т. п. Руки выпрямлены. Затем наклонитесь чуть сильнее, пока не почувствуете напряжение в грудных мышцах и по бокам верхней части корпуса. Держите лёгкую растяжку 20-30 секунд, затем наклонитесь ещё немного и удерживайте развивающую растяжку в течение 20-30 секунд.

3.2 Оценка развития гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет в ходе педагогического эксперимента

Девочки контрольной и экспериментальной группы показали средние результаты в начале педагогического эксперимента по всем контрольным тестам, поэтому были разработаны и внедрены средства спортивной тренировки, направленные на повышение развитие гибкости и координационных способностей у девочек экспериментальной группы.

Координационные способности изучали по контрольным испытаниям:

- челночный бег 3x10 м;
- бег с препятствиями до мяча;
- «Аист» равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.

В таблице 1 представлены результаты развития координационных способностей девочек до и после педагогического эксперимента.

Таблица 1 – Результаты развития координационных способностей у девочек

Испытания	Результаты					
	До эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ	КГ	P	ЭГ	КГ	P
Челночный бег 3x10 м, с	12,32±0,26	12,43±0,43	≥0,05	8,45±0,67	10,23±0,24	≤0,05
Бег с препятствиями до мяча, с	18,34±0,48	18,39±0,32	≥0,05	15,24±0,45	17,43±0,43	≤0,05
«Аист» равновесие на одной ноге, с	4,32±0,56	4,38±0,34	≥0,05	6,36±0,26	5,45±0,26	≤0,05

В контрольном испытании «челночный бег 3x10 м» девочки экспериментальной группы улучшили результат с 12,32 с до 8,45 с, а в контрольной группе результат изменился с 12,43 с до 10,23 с. Динамика результатов представлена на рисунке 5.

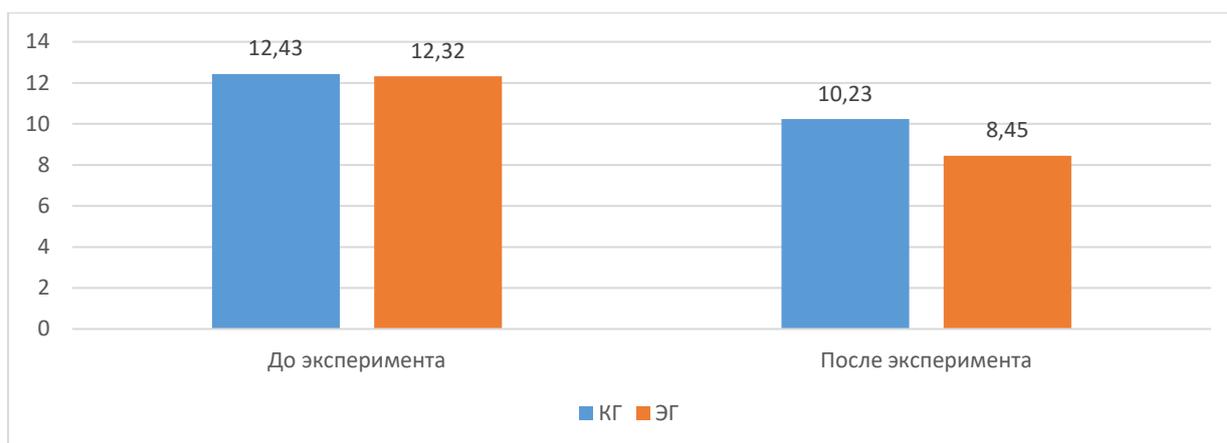


Рисунок 5 – Результаты контрольного испытания «челночный бег 3x10 м», с

Бег с препятствиями до мяча девочки контрольной группы до эксперимента показывали результат 18,39 с, а после 17,43 с, в экспериментальной группе результат улучшился с 18,34 с до 15,24 с. Динамику результатов можно увидеть на рисунке 6.

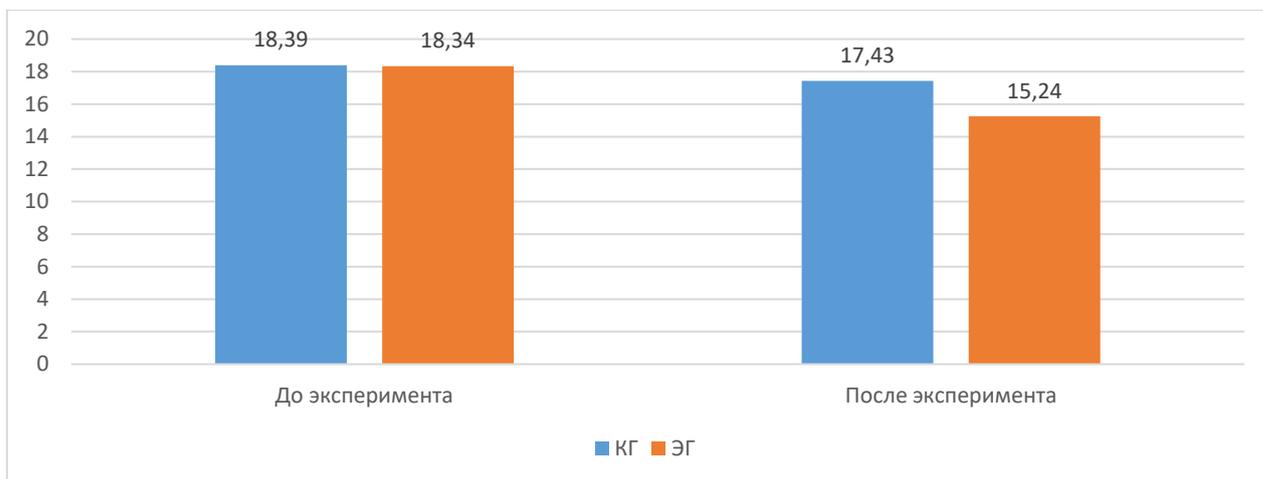


Рисунок 6 – Результаты контрольного испытания «бег с препятствиями до мяча», с

В контрольном испытании «Аист» равновесие на одной ноге (правой), девочки контрольной группы улучшили результат с 4,38 с до 5,45 с, а девочки экспериментальной группы с 4,32 с до 6,36 с. Можно заключить что применение гимнастических упражнений положительно влияет на развитие координационных способностей девочек. На рисунке 7 представлены результаты контрольного испытания «Аист», равновесие на одной ноге.

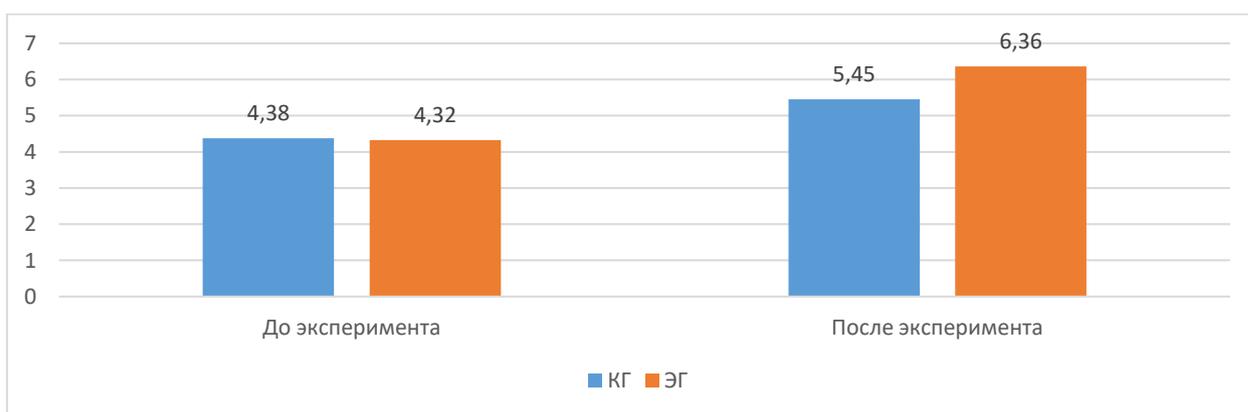


Рисунок 7 – Результаты контрольного испытания «Аист» равновесие на одной ноге, с

В ходе педагогического эксперимента развитие гибкости у девочек мы изучали по контрольным испытаниям:

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
- упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°.
- сед, ноги вместе. Наклон вперед.
- «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.

В таблице 2 представлены сводные данные до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2 - Результаты развития гибкости у девочек

Испытания	Результаты					
	До эксперимента			После эксперимента		
	ЭГ	КГ	Р	ЭГ	КГ	Р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с, см	4,42±0,45	4,48±0,54	≥0,05	8,43±0,32	6,63±0,81	≤0,05
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Фиксация положения, с	3,42±0,43	3,49±0,76	≥0,05	6,44±0,32	4,63±0,43	≤0,05
Сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 с	5,43±0,45	5,47±0,54	≥0,05	10,65±0,38	6,63±0,83	≤0,05
«Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами, см	10,43±0,34	10,28±0,43	≥0,05	5,46±0,54	7,32±0,23	≤0,05

В испытании «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» девочки контрольной группы улучшили результат незначительно с 4,48 см до 6,63 см, а девочки экспериментальной группы заметно лучше показали результат, и он повысился с 4,42 см до 8,43 см. На рисунке 8 отображена динамика результатов данного испытания.

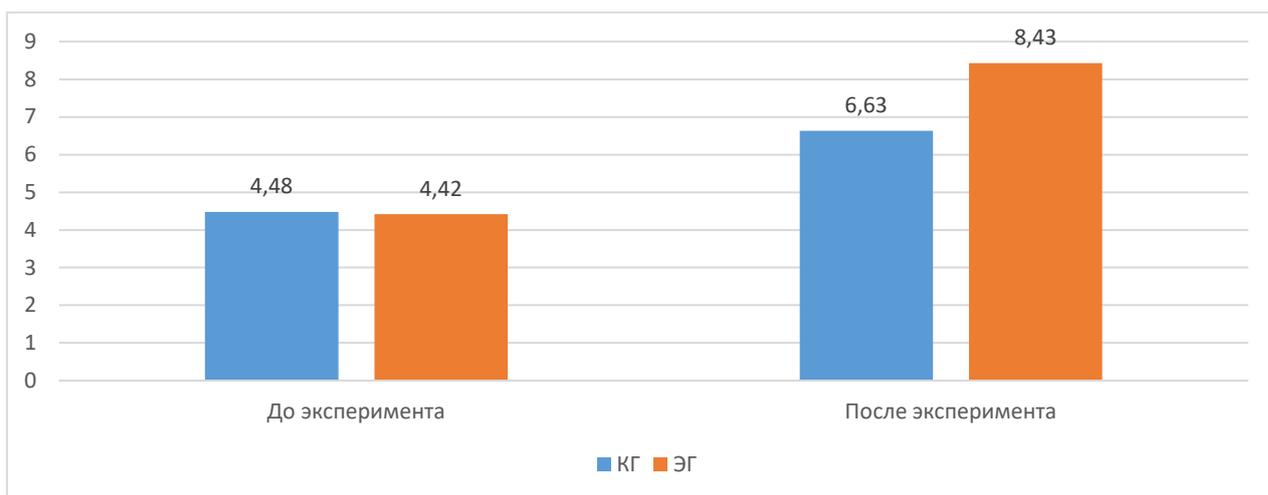


Рисунок 8 – Результаты контрольного испытания «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)», см

Упражнение «мост» из положения лежа на спине девочки контрольной группы фиксировали упражнение 3,49 с до эксперимента и после 4,63 с. Девочки экспериментальной группы показали результат до эксперимента 3,42 с а после 6,44 с, динамика результатов отображена на рисунке 9.

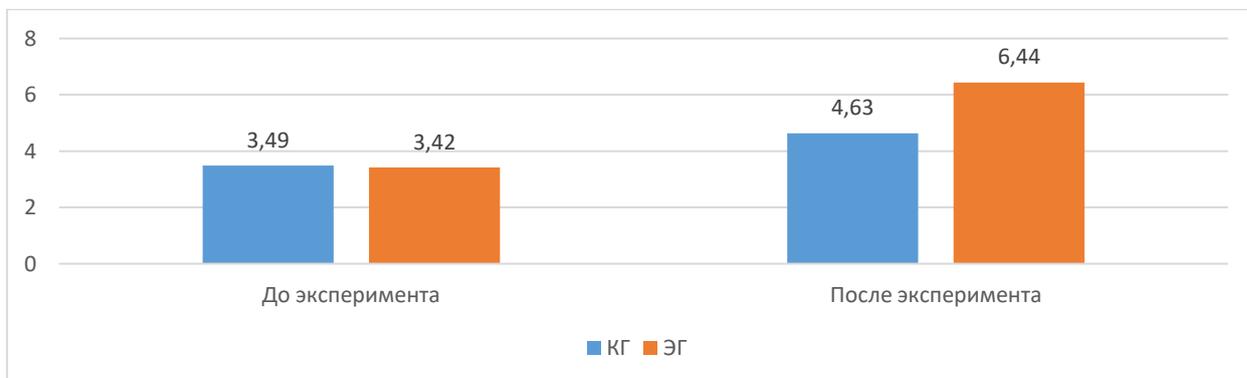


Рисунок 9 – Результаты контрольного испытания «мост» из положения лежа на спине, с

В контрольном испытании «Сед, ноги вместе. Наклон вперед» девочки контрольной группы улучшили результат с 5,47 с до 6,63 с, а девочки экспериментальной группы фиксировали положение и показали результат 5,43 с до эксперимента и 10,65 с после эксперимента. На рисунке 10 представлены результаты данного испытания в динамике до и после педагогического эксперимента.

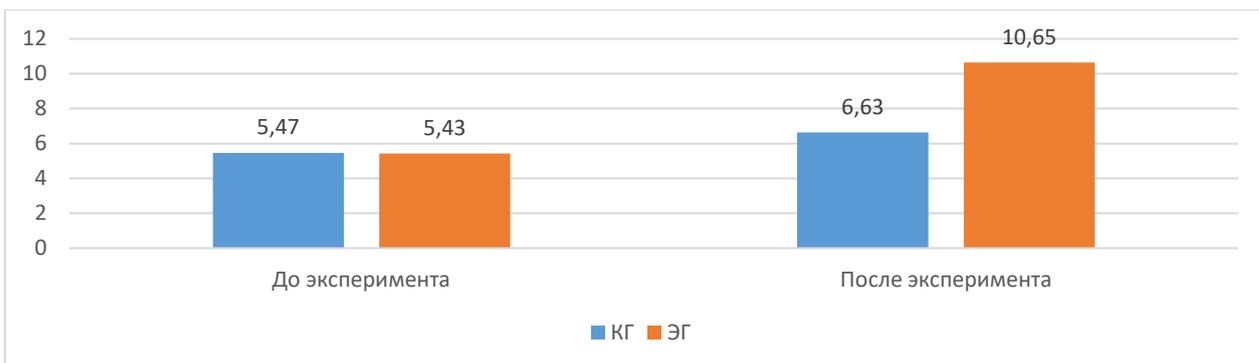


Рисунок 10 – Результаты контрольного испытания «Сед, ноги вместе. Наклон вперед», с

В упражнении «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Результаты представлены на рисунке 11.

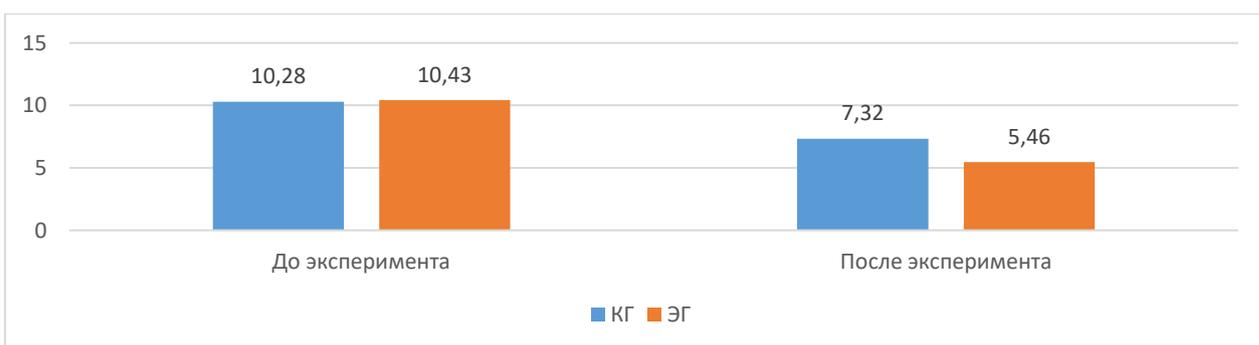


Рисунок 11 – Результаты контрольного испытания «Сед, ноги вместе. Наклон вперед», с

Девочки контрольной группы показали результат до эксперимента 10,28 см, а после 7,32 см. Девочки экспериментальной группы показали результат до 10,43 см, а после педагогического эксперимента 5,46 см.

Выводы по главе

Все движения человека осуществляются за счет подвижности суставов. Недостаточная подвижность суставов ограничивает силовые возможности, отрицательно влияет на быстроту и координационные способности, снижает эффективность работы и часто приводит к повреждению связок и мышц. Для некоторых движений гибкость и координационные способности человека играют основополагающую роль. В то же время тренировка гибкости и координационных способностей имеет особое значение для совершенствования физической подготовленности в целом, поэтому тренировка гибкости и координационных способностей остаются одной из важнейших тем в физической культуре и спорте.

В ходе педагогического эксперимента девочки экспериментальной группы улучшили результаты во всех контрольных испытаниях (тестах), таким образом мы подтвердили гипотезу, что предложенные средства гимнастики, повышают показатели гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет.

Заключение

В ходе проведения исследовательской работы мы пришли к следующим выводам:

- занятия в секции гимнастики способствуют развитию гибкости и координационных способностей школьников начальных классов. Гибкость позволяет быстрее освоить технические действия, создает предпосылки для проявления других физических качеств и способствует предотвращению травм. Упражнения на развитие ловкости и координации выполняются в неожиданных и быстромеменяющихся условиях. Недостаточная подвижность суставов ограничивает силовые возможности, отрицательно влияет на быстроту и координационные способности и часто приводит к повреждению связок и мышц. Таким образом развитие гибкости и координационных способностей остаются одной из важнейших тем для изучения в физической культуре и спорте;
- мы оценили результаты испытаний девочек контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента. Так в контрольном испытании «челночный бег 3x10 м» девочки экспериментальной группы улучшили результат с 12,32 с до 8,45 с, а в контрольной группе результат изменился с 12,43 с до 10,23 с. Бег с препятствиями до мяча девочки контрольной группы до эксперимента показывали результат 18,39 с, а после 17,43 с, в экспериментальной группе результат улучшился с 18,34 с до 15,24 с. В контрольном испытании «Аист» равновесие на одной ноге (правой), девочки контрольной группы улучшили результат с 4,38 с до 5,45 с, а девочки экспериментальной группы с 4,32 с до 6,36 с. В испытании «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)» девочки контрольной группы улучшили результат незначительно с 4,48 см до 6,63 см, а девочки

экспериментальной группы заметно лучше показали результат, и он повысился с 4,42 см до 8,43 см. Упражнение «мост» из положения лежа на спине девочки контрольной группы фиксировали упражнение 3,49 с до эксперимента и после 4,63 с. Девочки экспериментальной группы показали результат до эксперимента 3,42 с а после 6,44 с. В контрольном испытании «Сед, ноги вместе. Наклон вперед» девочки контрольной группы улучшили результат с 5,47 с до 6,63 с, а девочки экспериментальной группы фиксировали положение и показали результат 5,43 с до эксперимента и 10,65 с после эксперимента. В упражнении «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Девочки контрольной группы показали результат до эксперимента 10,28 см, а после 7,32 см. Девочки экспериментальной группы показали результат до 10,43 см, а после педагогического эксперимента 5,46 см;

- по итогам педагогического эксперимента девочки экспериментальной группы улучшили результаты во всех контрольных испытаниях (тестах), таким образом мы подтвердили гипотезу, что дополнительные средства спортивной тренировки: упражнения на буме, общеразвивающие упражнения с различными предметами, вольные упражнения с элементами акробатики и хореографии, акробатические упражнения и упражнения на растяжку повышают показатели гибкости и координационных способностей у девочек 10-11 лет.

Список используемой литературы

1. Баженова Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе: учебное пособие / Н. А. Баженова. - Барнаул: АлтГПУ, 2020. - 210 с.
2. Борисова В. В. Гимнастика: школа предметов: учебно-методическое пособие. - Тула: ТГПУ, 2021. - 219 с.
3. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям / Р. М. Гимазов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 156 с.
4. Городничев Р. М. Физиология координационных способностей спортсменов: монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. - Москва: Спорт-Человек, 2022. - 152 с.
5. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. - М. Советский спорт, 2008. - 206 с.
6. Губа В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - М.: Человек, 2015. - 288 с.
7. Есаулов И. Г. Устойчивость и координация в хореографии / И. Г. Есаулов. - 7-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2023. - 160 с.
8. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография / В. М. Зациорский; художник А. Ю. Литвиненко. - Москва: Спорт-Человек, 2020. - 200 с.
9. Использование тренажеров для развития гибкости на занятиях по физической культуре и спорту: учебное пособие / О. А. Голубина, А. В. Кочнев, О. Н. Агеева [и др.]. - Архангельск: САФУ, 2019. - 134 с.
10. Иссурин В. Б. Координационные способности спортсменов: монография / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. - Москва: Спорт-Человек, 2019. - 208 с.

11. Кириллова А. В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие / А. В. Кириллова, Н. В. Ерохова. - Мурманск: МАГУ, 2016. - 98 с.
12. Лобастова М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом: учебно-методическое пособие / М. А. Лобастова. - Барнаул: АлтГПУ, 2022. - 70 с.
13. Медведева Е. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, А. А. Манойлов. - Великие Луки: ВЛГАФК, 2013. - 161 с.
14. Мезенцева В. А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Развитие гибкости: методические указания и рекомендации / В. А. Мезенцева, С. Н. Блинков, Д. А. Аксенов. - Самара: СамГАУ, 2023. - 28 с.
15. Поздеева Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. - Омск: СибГУФК, 2017. - 100 с.
16. Пономарев В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябинина. - Красноярск: СибГТУ, 2013. - 160 с.
17. Смолин Ю. В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учебно-методическое пособие / Ю. В. Смолин. - Челябинск: ЧГИК, 2016. - 55 с.
18. Старкина Л. А. Развитие гибкости для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО: учебно-методическое пособие / Л. А. Старкина, А. Н. Старкин. - Липецк: Липецкий ГПУ, 2017. - 52 с.
19. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Электрон. дан. - Москва: 2016. - 352 с.
20. Шевчук Н. А. Применение средств гимнастики для развития физических качеств школьников в условиях летнего лагеря: учебно-методическое пособие / Н. А. Шевчук. - Волгоград: ВГАФК, 2020. - 57 с.