

## ИННОВАЦИИ В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*П.А. Внукова, 4 курс*

*Научный руководитель – Т.И. Полунина, к.п.н., доцент  
Государственный социально-гуманитарный университет*

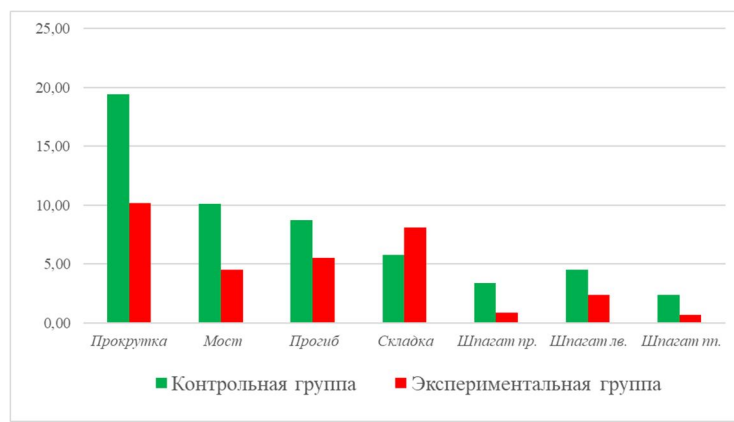
**Актуальность исследования.** Основная масса упражнений в художественной гимнастике, исходя из своих биомеханических свойств, требуют подвижности в суставах, а многие всецело зависят от того насколько хорошо это качество сформировано [1,с.72]. Благодаря гибкости обеспечивается выполнение всех видов гимнастических упражнений: равновесия, прыжки, повороты, волны, что является основой всей художественной гимнастики в целом. Гибкость придает гимнастке изящество, мягкость, пластичность. Поэтому, гибкость следует считать основным физическим качеством в художественной гимнастике. Без неё невозможно воспитывать выразительность движений и совершенствовать их технику. Развитие гибкости является необходимой частью тренировочного процесса, особенно это относится к детям старшего дошкольного возраста. В настоящее время существует много традиционных способов развития гибкости [3,с. 43] Педагогическое исследование строится на включении в содержание занятий детей старшего дошкольного возраста художественной гимнастикой специальные упражнения для развития гибкости при помощи скакалки [4, 28].

**Цель работы** – описать и обосновать разработанный комплекс упражнений, направленной на развитие гибкости при помощи скакалки у детей старшего дошкольного возраста.

**Методика и организация исследования.** Для эксперимента были отобраны десять девочек 5-6 лет первого года обучения и разделены на две группы (контрольная и экспериментальная). Комплекс упражнений, состоящий из 8 упражнений применялся в процессе учебно-тренировочных занятиях на разогретые мышцы из различных исходных положений. Упражнения введены в основную часть занятий и составляли 20 минут в середине основной части тренировочного процесса три раза в неделю. Учитывая физиологию данного возраста, темп выполнения данных упражнения должен постоянно меняться и быть умеренно интенсивным. Согласно данным «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика», а также учебному пособию «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой» [2, с. 76] на начальном этапе преобладал низкий уровень развития гибкости.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По условиям педагогического эксперимента гимнастики первого года обучения начальной группы подготовки проходили тестирование 2 раза - до и после его проведения. Тесты подобраны и направлены на развитие гибкости - прокручивание рук при помощи скакалки; мост; прогиб, упор лёжа на бёдрах прогнувшись; складка вперёд из положения стоя на скамейке; шпагат продольный: а) на правую ногу; б) на левую ногу; шпагат поперечный. Основная часть занятия направлена на развитие гибкости [2. с.76]. Она составляет около 60% времени от всего занятия. Растяжка проводится на разогретые мышцы. Использовался метод целостного упражнения. В зоне растяжки нагрузка имела непрерывный характер. Упражнения выполнялись, начиная с маховых и пружинистых движений средней амплитуды и заканчивались на максимальном её значении с удерживанием данного положения тела некоторое время. В начальном периоде тренировочных занятий девушки не могли быстро улучшать гибкость, в то время, как специализированные упражнения со скакалкой выполнялся с большим интересом. Подобранный комплекс упражнений со скакалкой включал в себя :упражнения: *Капелька.* И.п. ос, ноги на ширине плеч на центре раскрытой скакалки (как усложнение задания ноги вместе). Руки опущены вдоль тела держат концы скакалки. Гимнастка выполняет прокручивание рук со скакалкой, одновременно наклоняется назад в прогиб. Задача перебирая руками приблизится к центру скакалки прогибаясь назад как можно ниже. *Дровосек:* И.п. о.с, ноги на ширине плеч, руки прямые за спиной, в руках скакалка, сложенная в восемь раз, колени прямые. Гимнастка выполняет наклоны корпуса вперёд и вниз, руки поднимает сзади вверх до максимального положения, держа скалку, не сгибая локтей, начинает пружинистые движения рук и корпуса. Задача достать руками до пола не выполняя прокручивание в плечевых суставах. *Обратная складка со скакалкой.* И.п. лёжа на

животе, руки спереди на полу в руках скакалка, сложенная в 4 раза, ноги на ширине плеч, колени прямые, стопы натянутые (как усложнение ноги вместе). Гимнастка выполняет прогиб назад сгибая колени, зацепляется скакалкой за ноги и полностью выпрямляет колени. Локти в согнутом положении направлены вверх, без прокручивания в плечевом суставе. Задача удержаться в этом положении не сгибая колени и не отпуская скакалку. Затем по традиционной методике девочки обучались гимнастическим элементам, таким как: боковое равновесие; боковое панше; равновесие «нога вперёд»; равновесие «ласточка»; поворот «яблочко»; поворот «карандаш»; прыжок «чупа-чупс»; прыжок подбивной; передняя, задняя волна; кабриоль передняя, задняя, боковая. Складочка со скакалкой на полу. *Якорь. Растяжка в боковом равновесии со скакалкой. Захват на животе со скакалкой.*



**Вывод.** Применение комплекса упражнений со скакалкой для детей старшего школьного возраста, позволяет эффективно развивать гибкость в группах начальной подготовки первого года обучения. При его использовании достигнута эффективность в развитии гибкости за относительно короткий промежуток времени.

#### Список использованных источников

1. Золотова М.Ю., Митусова Е.Д. Методика внеурочной деятельности для учащихся начальных классов на основе шорт-трека Физическая культура: воспитание, образование, тренировка –2021. – №3. – 72 с.
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – М., 2007. – 76 с.
3. Митусова Е.Д. Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию в детском образовательном учреждении / Митусова Е.Д. Швец Г.В. //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №1. 43 с.
4. Швец Г.В. – Адаптивная физическая культура в социализации личности учащихся младших классов вспомогательной школы / Швец Г.В., Митусова Е.Д. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №2. – 28 с.