

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИРКОВЫМ ИСКУССТВОМ



Студентка гр. УФВ-112 (д)

Д.Ф. Шафигулина

Научный руководитель:

к. пед. наук,

преподаватель спец. дисциплин

Н.С. Бутыч



Актуальность заключается в необходимости изучения взаимосвязи между развитием гибкости и технической подготовкой у девочек 8-9 лет, занимающихся цирковым искусством и в то же время, недостаточной разработанностью данного вопроса.

- Объект исследования – учебно-тренировочный процесс девочек 8-9 лет, занимающихся цирковым искусством.
- Предмет исследования – средства и методы развития гибкости у девочек 8-9 лет, занимающихся цирковым искусством, и ее взаимосвязь со спортивно-технической подготовкой.



Цель исследования – теоретически обосновать и эмпирически апробировать средства и методы развития гибкости у девочек 8-9 лет, занимающихся цирковым искусством, определить взаимосвязь развития гибкости и спортивно-технической подготовкой.



● Гипотеза исследования состояла в предположении том, что оптимальное сочетание средств и методов тренировки (разработка комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости) будет способствовать повышению качественной стороны учебно-тренировочного процесса и уровня результатов соревновательной деятельности.

● Задачи:

- Изучить психолого-педагогическую литературу по данной проблеме;
- Определить исходный уровень развития гибкости у девочек 8-9 лет, занимающихся цирковым искусством;
- Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие активной и пассивной гибкости у юных циркачек;
- Определить эффективность применяемых комплексов упражнений, используемых для развития активной и пассивной гибкости.



• **Методы исследования:**

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.



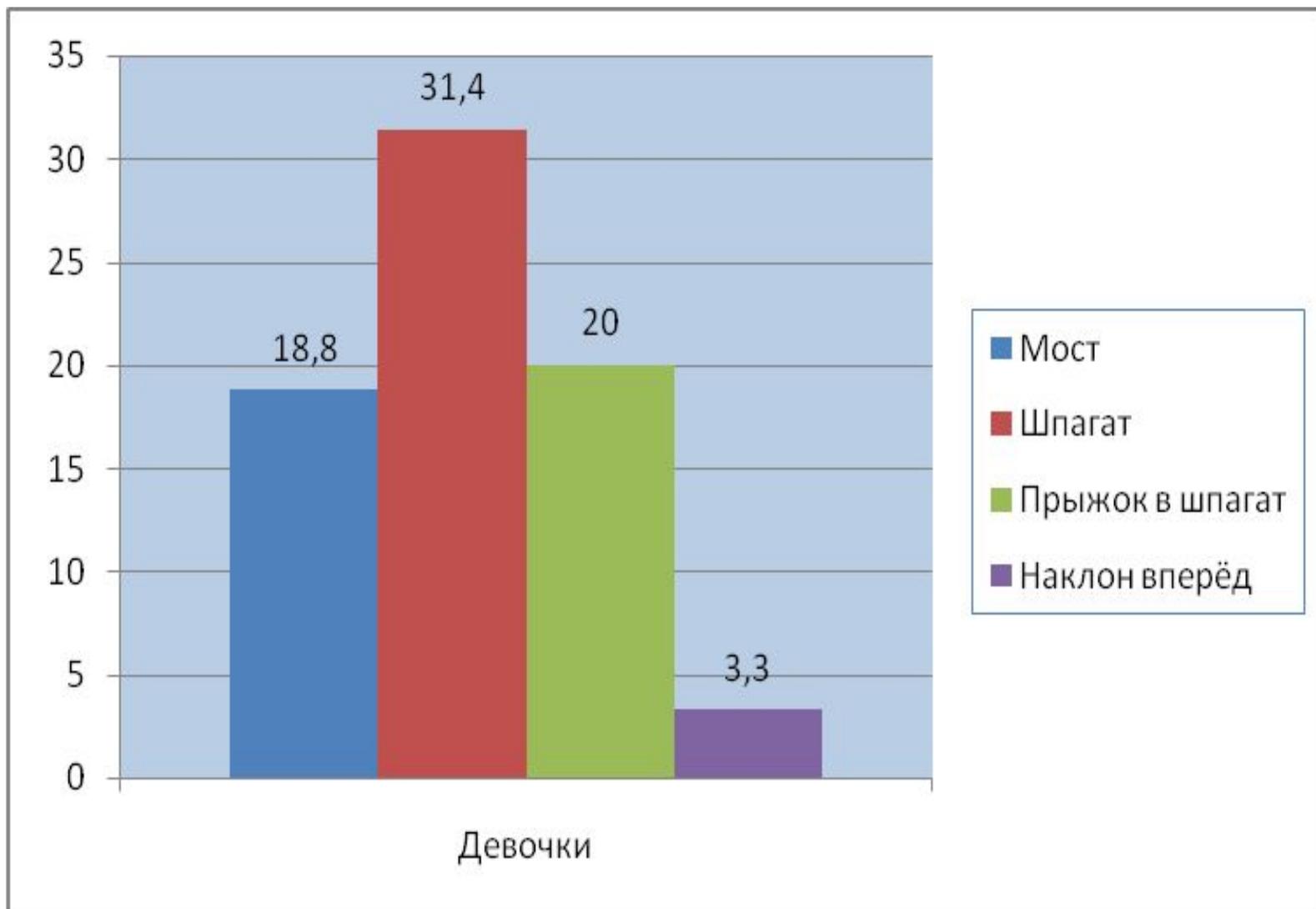
- Организация исследования

- Исследование проводилось в течение I-го года (2014-2015 учебный год) в подготовительном периоде на базе МАУК ДК «Орфей» с привлечением 8 девочек в возрасте 8-9 лет, занимающихся цирковым искусством.

Результаты тестирования уровня гибкости девочек 8 – 9 лет

Показатели	Начало учебного года	Конец учебного года	Динамика, в %	P
	M±m			
Мост	8,5±1,0	10,1±1,0	18,8	P>0,05
Оценка	хорошо	хорошо		
Шпагат	7,0±1,0	9,2±1,0	31,4	P>0,05
Оценка	удовлетворительн о	хорошо		
Прыжок в шпагат	5,0±1,0	6,0±1,0	20,0	P>0,05
Оценка	удовлетворительн о	хорошо		
Наклон вперед	3,0±0,3	3,1±0,2	3,3	P>0,05
Оценка	удовлетворительн	удовлетворительн		

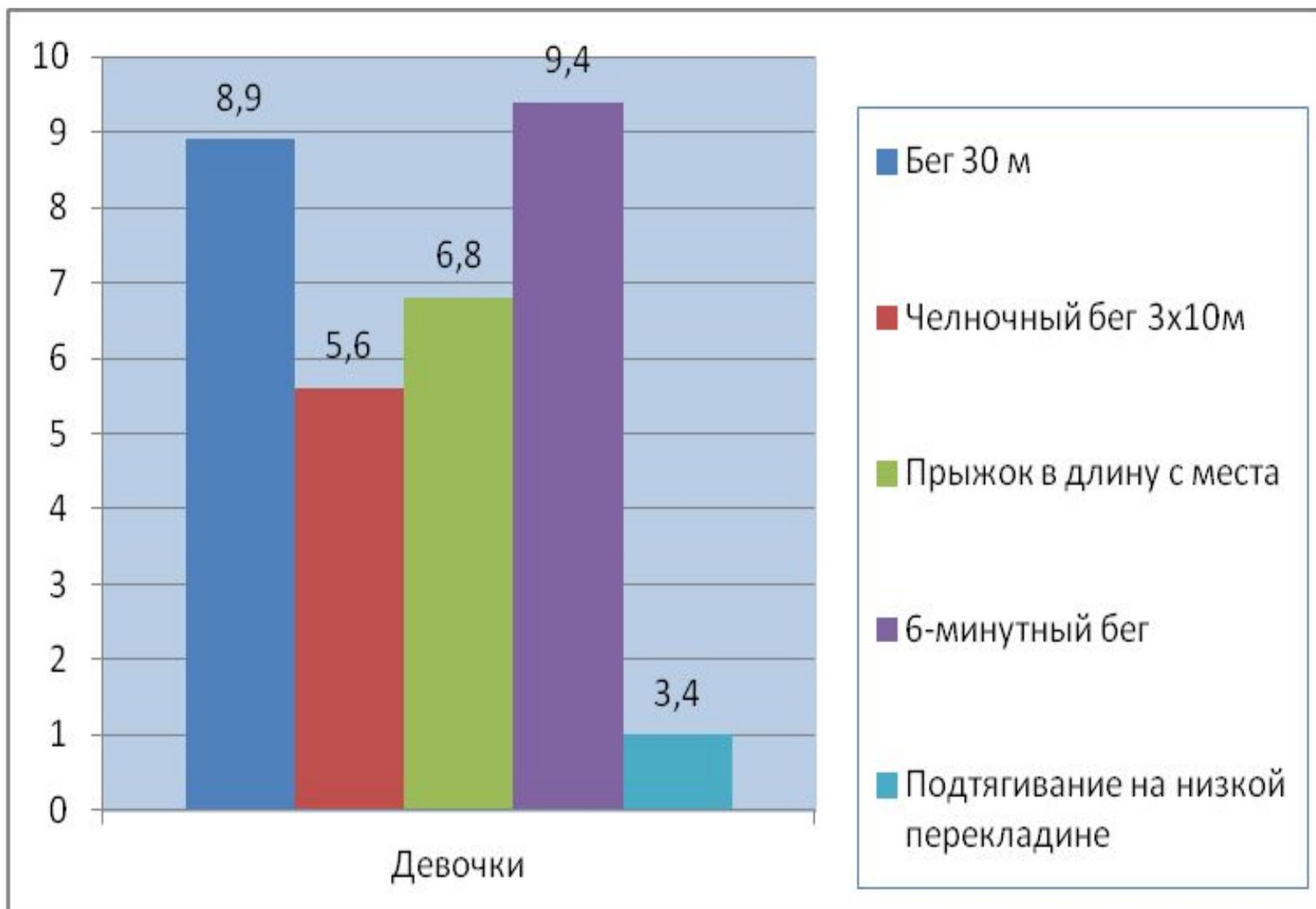
Прирост показателей гибкости у девочек 8-9 лет, занимающихся цирковым искусством, в %



Уровень развития физических качеств у девочек 8 – 9 лет.

Показатели	Начало учебного года	Конец учебного года	Динамика, в %	P
	M±m			
Бег 30 м (с.)	6,7±0,1	6,1±0,1	8,9	P<0,05
Оценка	хорошо	хорошо		
Челночный бег 3х10м (с.)	10,6 ±0,1	10,0±0,1	5,6	P>0,05
Оценка	хорошо	хорошо		
Прыжок в длину с места (см.)	119,9±4,3	128,1±2,9	6,8	P>0,05
Оценка	хорошо	хорошо		
6-минутный бег	727,5±33	794,4±27	9,4	P<0,05
Оценка	хорошо	отлично		
Подтягивание на низкой перекладине	7,0±0,7	9,4±0,9	3,4	P<0,05
Оценка	хорошо	хорошо		

Прирост показателей физической подготовки девочек 8-9 лет, занимающихся цирковым искусством, в %



Заключение

- В данной работе все цели и задачи были достигнуты, теоретически обоснованы и эмпирически апробированы средства и методы развития гибкости у девочек 8-9 лет, занимающихся цирковым искусством. Определена взаимосвязь развития гибкости с другими физическими качествами.
- Практическое исследование позволило сделать следующие выводы:
- Анализ состояния проблемы развития гибкости у девочек 8-9 лет, показал, что гибкость зависит от ряда факторов, основными из которых являются следующие: анатомо-физиологические, возрастные, температуры тела и окружающей среды, эмоционального состояния, времени дня, а так же целенаправленного воздействия во время тренировки.
- Результаты исходного тестирования гибкости показали, что развитие этого качества находится на удовлетворительном уровне.
- Применение предложенных нами комплексов физических упражнений на развитие гибкости, позволило улучшить уровень развития этого качества, общая оценка уровня гибкости соответствовала оценке «хорошо».
- В результате изучения исходного уровня общей физической подготовленности девочек, мы выявили хороший уровень развития физических качеств у испытуемых, а повторное тестирование спортсменок показало прирост всех показателей физической подготовленности.
- В целом, результаты исследования уровня физической подготовленности девочек 8-9 лет, занимающихся цирковым искусством, показали, что все физические качества спортсменок соответствовали среднему уровню, однако для демонстрации высоких спортивных результатов необходимо обладать высокими показателями развития двигательных качеств.
- Средний уровень сформированности физических качеств у девочек мы связываем с тем, что данные спортсменки занимаются первый год и с целью совершенствования их физической подготовленности мы рекомендуем продолжать использовать предложенные нами комплексы физических упражнений в учебно-тренировочном процессе.