

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	2
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ .....	5
1.1. Особенности занятия спортивной акробатикой .....	5
1.2. Возрастные особенности развития детей 6-7 лет .....	10
1.3. Характеристика гибкости и ее физиологические основы .....	18
1.4. Выводы по первой главе .....	22
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	24
2.1. Методы исследования .....	24
2.2. Организация исследования .....	27
2.3. Выявление уровня сформированности гибкости у детей 6-7 лет .....	28
Выводы по второй главе .....	31
Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ И ОЦЕНКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ .....	32
3.1. Разработка и реализация комплекса специальных упражнений для развития гибкости у детей 6 – 7 лет на занятиях спортивной акробатикой	32
3.2. Проверка эффективности применения разработанного комплекса специальных упражнений для развития гибкости детей 6-7 лет.....	36
Выводы по третьей главе .....	43
Заключение .....	45
Список литературы .....	46

## ВВЕДЕНИЕ

Осуществление целенаправленной долгосрочной подготовки и развитие акробатов высокого уровня являются сложным процессом, успешность которого зависит от множества факторов. Один из таких факторов - это развитие гибкости и поиск более эффективных методов и средств, позволяющих достичь максимальных результатов за минимальное количество времени.

Актуальность: на сегодняшний день акробатика предъявляет высокие требования к выполнению отдельных элементов. Для успешного выступления необходимо иметь высокий уровень гибкости. В условиях усиливающейся конкуренции на первых местах оказываются спортсменки, сочетающие высокий уровень гибкости с другими физическими качествами. В связи с этим требуется более качественный подход к специальной подготовке акробатов, основанный на индивидуализации и опережающем развитии в постоянно меняющихся условиях, в которых функционируют акробатки.

Исходя из вышперечисленных фактов, была сформулирована тема исследования: «Обоснование средств и методов развития гибкости у детей 6-7 лет средствами спортивной акробатики».

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей 6-7 лет во внеучебной деятельности.

Предмет исследования: средства и методы развития гибкости детей 6-7 лет во внеучебной деятельности.

В данном исследовании будет изучена теоретическая основа, основные подходы и методы тренировки, а также факторы, оказывающие влияние на эффективность развития гибкости у детей 6-7 лет.

Цель исследования: разработка комплекса специальных упражнений в учебно-тренировочном процессе развития гибкости детей 6-7 лет средствами спортивной акробатики.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ накопленного в теории и практике опыта по проблеме исследования, раскрыть особенности развития гибкости.
2. Разработать комплекс специальных упражнений развития гибкости детей 6-7 лет средствами спортивной акробатики.
3. Путем эксперимента проверить эффективность разработанного комплекса специальных упражнений, направленного на развитие гибкости детей 6-7 лет средствами спортивной акробатики.

Гипотеза исследования: комплекс специальных упражнений, направленный на развитие гибкости детей 6-7 лет, будет успешнее, если:

- осуществлен анализ накопленного опыта в теории и практике по проблеме исследования, раскрыты особенности развития гибкости.
- разработан комплекс специальных упражнений развития гибкости детей 6-7 лет средствами спортивной акробатики.
- путем эксперимента проверена эффективность разработанного комплекса специальных упражнений, направленного на развитие гибкости детей 6-7 лет.

Методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- проведение тестирования;
- педагогический эксперимент;
- статистическая обработка полученных данных.

Структура исследования состоит из введения, трех глав, выводов, библиографического списка. Материал исследования сопровождается таблицами и гистограммами.

## **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

### **1.1. Особенности занятия спортивной акробатикой**

Занятие спортивной акробатикой для детей - это увлекательное и полезное занятие, которое имеет свои особенности. Акробатика сочетает в себе физическую активность, координацию движений и развитие гибкости, что делает ее идеальным выбором для развития детей [9, с. 23].

Акробатика - это разновидность гимнастики, объединяющая в себе элементы гибкости, силы, ловкости и баланса. Занятия акробатикой начинают с 3-4 лет, и их могут посещать как мальчики, так и девочки.

В акробатике выделяют три основные дисциплины, каждая из которых имеет свои особенности, а именно:

**Спортивная.** Этот вид акробатики является отдельным видом спорта, в котором насчитывается несколько видов программ. Акробатика может быть одиночной, парной, групповой и прыжковой. Каждая из этих программ имеет свои особенности выполнения упражнений и подсчетов результатов. В парных и групповых программах могут участвовать как женские, так и мужские, а также смешанные команды.

**Цирковая.** Этот вид включает в себя несколько разновидностей циркового искусства. Это может быть воздушная, силовая, прыжковая акробатика и другие. В цирковой акробатике также могут быть мужские, женские или смешанные команды.

**Специальная.** Эта дисциплина применяется как опорная для тренировки спортсменов в различных видах спорта. Также элементы специальной акробатики можно встретить в художественной гимнастике, спортивных танцах и других аналогичных дисциплинах.

На самом деле акробатика, это один из травмоопасных, но в, то, же время одна из самых полезных для ребенка видом спорта.

Польза акробатики:

- Развитие силы и выносливости;
- Тренировка всех групп мышц;
- Развитие гибкости;
- Укрепление вестибулярного аппарата;
- Улучшение координации движений;
- Улучшение ориентации в пространстве;
- Укрепление иммунитета;
- Укрепление сердечно-сосудистой системы;
- Укрепление позвоночника.

Более того, как и другие виды спорта для детей, акробатика не только положительно влияет на физическое здоровье, но и помогает воспитать волю и характер. Регулярные тренировки, позволяют развить в ребенке такие качества как уверенность в себе, трудолюбие, ответственность и целеустремленность. Эти качества помогают юному спортсмену не только добиваться вершин в спорте, но и достигать своих целей в повседневной жизни.

Одной из основных особенностей занятий спортивной акробатикой для детей является развитие гибкости. Это важно не только для достижения высоких результатов в акробатике, но и для общего физического развития ребенка [10, с. 41]. Гибкость помогает предотвратить болезни и травмы, а также способствует правильному формированию позвоночника.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем

у разных костей фазы развития неодинаковы. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей [11, с. 85].

Костная структура позвоночника маленького ребенка в возрасте от пяти до семи лет также чрезвычайно чувствительна к возможным деформациям. Мышцы и скелет в этом возрасте ещё недостаточно развиты, а сухожилия и связки остаются слабо развитыми [12, с. 193]. При возникновении лишнего веса или при неблагоприятных условиях, таких как частое поднимание тяжестей, постукивается в неблагоприятное положение, возникает ощущение неприятной напряженности в спине и животе, а также можно наблюдать появление плоскостопия.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм конечной и позвоночника (при неудачном приземлении). Причем часто наблюдается повреждение даже двух-четырех позвонков, что требует длительного лечения [1, с. 89].

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. При достижении у ребенка возраста шести лет, развитие его крупных мышц туловища и конечностей уже на хорошем уровне, однако мелкие мышцы по-прежнему остаются слабыми, особенно в кистях рук. Именно поэтому детям легко даются задания, связанные с ходьбой, бегом и прыжками, но они испытывают затруднения в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц [13, с. 201-202].

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются [2, с. 77].

Второй особенностью занятия спортивной акробатикой для детей является развитие силы и выносливости [20, с. 51]. Для выполнения сложных

элементов акробатических упражнений необходима сила и выносливость, которые развиваются через тренировки. К тому же, в возрасте 6-7 лет, когда ребенок активно растет и формируется, развитие силы и выносливости становится важным компонентом его здоровья и физического состояния.

Выносливость, ко всему прочему, играет ключевую роль в повышении резистентности организма и укреплении сердечно-сосудистой системы. Развитие выносливости позволяет улучшить работу сердца и легких, что способствует нормализации обмена веществ и снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний в будущем [14, с. 143]. Дети, имеющие хорошую физическую выносливость, также способны успешнее справляться с повседневными задачами и демонстрировать более высокий уровень активности и энергии в течение дня.

Третья особенность занятий спортивной акробатикой для детей - это развитие координации движений. В акробатике необходимо точно контролировать свое тело и синхронизировать движения с партнерами, что требует хорошей координации [15, с. 88].

Одной из важных составляющих координации движений является развитие грубой моторики. Это связано с умением контролировать крупные группы мышц для выполнения различных движений. Дети могут участвовать в активных играх, таких как бег, прыжки, метание мяча и препятствия на пути, чтобы развить свои навыки грубой моторики. Такие действия помогают повысить силу, выносливость и координацию в целом.

Кроме того, развитие мелкой моторики также является ключевым аспектом в формировании координации движений у детей 6-7 лет. Мелкая моторика связана с контролем и координацией движений малых мышц, таких как пальцы, кисти, глаза и язык. Развитие мелкой моторики может быть достигнуто через игровую деятельность, которая включает в себя рисование,

лепку, конструирование и игры с мелкими предметами. Эти занятия способствуют развитию точности, ловкости и контроля движений.

Важно отметить, что координация движений также играет ключевую роль в развитии психических функций детей 6-7 лет. Умение согласовывать движения помогает развивать внимание, концентрацию и память [16, с. 34]. Координация движений также влияет на развитие воображения и творческого мышления, поскольку дети, обладающие хорошей координацией, могут свободно и точно выразить свои идеи и мысли.

Наконец, координация движений имеет важное значение в социальном развитии детей. Умение контролировать свое тело и двигаться гармонично позволяет детям успешно участвовать в командных играх и спортивных мероприятиях. Координация движений также способствует развитию навыков сотрудничества, взаимодействия и самодисциплины, которые являются основой успешной социализации.

Еще одной особенностью занятий спортивной акробатикой для детей является возможность развития творческого мышления. В акробатике дети учатся создавать многообразные композиции и элементы, что требует креативности и оригинальности [17, с. 58]. Это помогает развить у ребенка воображение и способность преодолевать трудности.

Наконец, акробатика может стать отличным способом социализации для детей. Занятия проводятся в группе, где дети работают вместе, помогают друг другу и развивают командный дух. Это способствует формированию навыков коммуникации и учебной дисциплины [18, с. 31].

Социализация способствует формированию навыков общения, развитию эмоциональной и социальной компетентности.

Один из основных аспектов социализации в данном возрасте - это включение ребенка в различные группы и коллективы, такие как детский сад или школа. В этих социальных средах дети учатся сотрудничать, делиться,

вырабатывать навыки решения конфликтных ситуаций, адаптироваться к новой среде и учиться взаимодействовать с различными людьми [19, с. 54].

Социализация также включает в себя взаимодействие с членами семьи, друзьями и другими детьми. Во время игр и общения с одноклассниками, ребенок учится совместной деятельности, развивает социальные навыки, учится следовать правилам и нормам поведения в группе. Кроме того, взаимодействие с разными людьми помогает ребенку формировать свою идентичность и самооценку.

Таким образом, занятие спортивной акробатикой для детей имеет множество особенностей, которые способствуют развитию физических, интеллектуальных и социальных навыков, которые в дальнейшем окажут немаловажное влияние на формирование личности, ведь именно в этом возрасте у человека формируются привычки, большинство которых будут сопутствовать ему на протяжении всей жизни.

Это увлекательное и полезное занятие, которое помогает детям стать сильными, гибкими и уверенными в себе.

## **1.2. Возрастные особенности развития детей 6-7 лет**

Физиологические особенности развития детей 6-7 лет

Дети в возрасте 6-7 лет находятся на важном этапе своего физиологического развития. В этом периоде происходит активное развитие различных систем и органов организма.

Одной из основных физиологических особенностей детей 6-7 лет является рост и развитие мышц и костей. В это время дети становятся более активными и мобильными, у них улучшается координация движений. Развитие мышц и костей также способствует формированию правильной осанки.

В этом возрасте также происходит активное развитие нервной системы. Дети начинают осваивать новые навыки и умения, они становятся более самостоятельными и уверенными в своих действиях. У них появляется возможность более сложного восприятия информации и усвоения знаний.

Органы чувств также претерпевают изменения в этом возрасте. Дети становятся более впечатлительными и чувствительными к различным стимулам из окружающей среды. Их зрение и слух улучшаются, что способствует развитию способности к более глубокому восприятию окружающего мира.

Еще одной важной физиологической особенностью детей 6-7 лет является активное развитие речи. В этом возрасте дети начинают говорить более грамотно и сформировывают свой словарный запас. Они могут выразить свои мысли и чувства более разнообразно и точно.

Таким образом, физиологические особенности развития детей в возрасте 6-7 лет включают рост и развитие мышц и костей, развитие нервной системы, улучшение органов чувств и активное развитие речи. Это важный этап в жизни ребенка, который создает основу для его дальнейшего физического и умственного развития.

#### Анатомические особенности развития детей 6-7 лет

В период от 6 до 7 лет у детей происходят значительные изменения в анатомическом развитии, связанные с ростом и формированием органов и систем организма. В этом возрасте дети достигают определенных мильештонов в своем развитии, которые влияют на их физические способности и моторные навыки.

Одной из основных анатомических особенностей детей 6-7 лет является активное ростовое развитие скелета. На протяжении этого периода происходит активное образование и укрепление костной ткани, что влияет на рост и строение скелета ребенка. Кости становятся более прочными и

длиннее, что позволяет им выполнять более сложные движения и физические задачи.

Параллельно с ростом скелета происходит развитие мышц и связей между ними. Дети 6-7 лет активно развивают свою моторику и координацию движений, улучшая свою способность к точности и силе в выполнении различных задач. Формирование правильной осанки становится все более заметным, так как мышцы спины и живота укрепляются и становятся более сбалансированными.

В этом возрасте также происходят изменения в функционировании сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы. Ребенок начинает развивать более эффективные методы дыхания и сердцебиение становится более регулярным. Одновременно с этим улучшается кровообращение и поступление кислорода к органам и тканям организма.

Замечается также улучшение работы нервной системы и органов чувств. Дети в возрасте 6-7 лет развивают более точные и специализированные навыки моторики, такие как письмо, рисование, игра на музыкальных инструментах и др. Координация глаз и рук становится все точнее и ловчее, что способствует успешному освоению новых навыков и умений.

В заключение, анатомические особенности развития детей 6-7 лет включают в себя рост и развитие скелета, развитие мышц и координации движений, улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также развитие нервной системы и органов чувств. Эти изменения в анатомии детей позволяют им развиваться и осваивать новые навыки и умения, необходимые для их дальнейшего роста и развития.

Дети в возрасте 6-7 лет находятся на значимом этапе своего развития, который начался еще в 5 лет. Именно в этот период формируются и закрепляются важные психологические особенности, которые будут лежать в

основе других ключевых характеристик ребенка и готовности к будущему школьному обучению [3, с. 53].

Основным изменением в сознании дошкольника стал так называемый «внутренний план действий», который позволяет ребенку оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном варианте.

Важным в самосознании ребенка, его восприятии образа «Я», становится способность анализировать свои действия, цели и результаты, а также осознавать свои эмоции и переживания. В этом периоде формируются такие ценные качества, как заботливость и активное отношение к окружающему миру. Как следствие, увеличивается важность общественных мотивов перед личными. Кроме того, появляются интеллектуальные эмоции, такие как удивление и любознательность, а также чувства прекрасного, гордости, самоуважения и вины.

В детском возрасте у самооценки часто наблюдается стабильность и склонность к завышению. Важное значение имеет внешняя оценка, так как ребенок еще не способен сформировать объективное мнение о себе. В свою очередь, он создает свой образ, исходя из оценок, которые слышит от взрослых и сверстников. Дошкольники стремятся быть хорошими и первыми, и очень расстраиваются, когда сталкиваются с неудачами. Они эмоционально откликаются на изменение отношений. В этот период дети четче различаются на популярных и непопулярных. Основой популярности являются нравственные качества, такие как доброта, отзывчивость, способность помочь и проявить доброжелательность. непопулярные дети испытывают отчуждение, воспринимая сверстников как конкурентов. Их главной задачей в общении является доказательство своего превосходства или защита собственного достоинства [4, с. 49].

Ведущей потребностью дошкольника становится общение, как со сверстниками, так и с взрослыми.

Ведущая деятельность, как и в предыдущем возрастном периоде, остается сюжетно-ролевая игра. В данном возрасте игры становятся

особенными: дети начинают погружаться в сложные сценарии, передающие жизненные ситуации из реального мира. Игры становятся все более сложными, иногда в них вкладывается глубокий, не всегда очевидный смысл для взрослых. При этом детям удается полностью охватить игровое поле, сосредоточиться на каждом участнике игры и изменять свое поведение или роль в соответствии с требующимися игровыми действиями.

В данном возрасте ребенок достигает стадии полной развитости своих психических процессов, что означает, что он обладает способностью самостоятельно контролировать, направлять и оценивать свое поведение и активности. Однако формирование этого процесса является сложной задачей, и поэтому шестилетний ребенок по-прежнему легко теряет фокус и может переключиться на неожиданные, новые и привлекательные для него вещи. В семь лет ребенок уже способен сосредоточиться не только на деятельности, которые его увлекают и вызывают сильную эмоциональную реакцию, но и на тех, которые требуют некоторого усилия воли. К игровым интересам добавляется познавательный интерес, проявляющийся в виде многочисленных вопросов о причинах и последствиях, и взрослый становится непреложным источником знаний.

Также следует отметить, что к 7 летнему возрасту дети сталкиваются с очередным "возрастным кризисом". Главным внешним проявлением этого периода является так называемая "потеря детской непосредственности", которая выражается в капризах, излишней драматизации и эксцентричном поведении. Это поведение выполняет роль психологической защиты от эмоциональных травм и переживаний ребенка. Иными словами, ребенок стремится привлечь внимание взрослых своим "притворным" поведением [21, с. 84-85].

Также можно наблюдать такие моменты в поведении ребенка в кризисном этапе 7 лет:

- Появляются непослушание и споры со взрослыми по разным поводам. И демонстративно делать то, что родителям категорически не нравится.

- В семье дети начинают демонстрировать «взрослое» с их точки зрения поведения с позиции «Я не маленький!», при этом пытаюсь рассуждать

на темы, используя терминологию и фразы взрослых, не всегда логично и верно.

- Дети начинают обращать внимание на свою внешность (пытаться одеваться как взрослые или как «популярные» сверстники).

- Одновременно с трудными моментами кризиса, появляются и позитивные стороны этого периода:

- Появляется способность ребенка к осознанному поведению в общении

с взрослыми вне семейного круга. Ребенок четко понимает, что то, что можно сказать родителям никак нельзя воспитателю или тренеру в спорте или продавцу в магазине. То есть ребенок понимает и принимает определенные правила общения с внешним миром, вне семьи.

- Ребенок получает способность обобщать свои переживания, то есть понимать, что он чувствует (гамму чувств) и главное понимать причину их возникновения, а далее осознанно моделировать дальнейшее поведение и ставить цели [22, с. 131].

Общение в этом возрасте обозначают как внеситуативно-личностное, то есть отражающее не данную временную ситуацию, а «что было» или «что будет». Основное содержание общения – мир людей, правила поведения, природные явления.

Взрослый выступает носителем социальных норм, правил социальных контактов и человеком, открывающим природу мира.

Существует высокая потребность в процессе общения - потребность во взаимопонимании и сопереживании. Ребенок с радостью делится со взрослым своими самыми яркими переживаниями, будь то положительные или отрицательные. Основная задача родителей и педагогов заключается в

том, чтобы принимать эмоции ребенка, не недооценивая их важность в его жизни [23, с. 94].

В общении со сверстниками выражены следующие проявления возраста:

- инициирование общения;
- первые привязанности;
- потребности друг в друге, в признании и уважении;
- соревновательное подражание;
- высокая чувствительность к отношению партнера (обидчивость, протест, ссора);
- возникает дифференциация детей по их положению в группе.

К 7 годам завершается период дошкольного возраста ребенка. Основными навыками этого периода становятся:

- освоение ребенком мира вещей и предметов культуры человека;
- способность позитивного общения с людьми;
- развивается половая идентификация;
- формируется так называемая «внутренняя позиция школьника», то есть осознанное желание ребенка идти в школу, учиться, с полным пониманием того, что ему предстоит делать и чего от него ждут взрослые.

Развитие психических процессов ребенка 6-7 лет:

Восприятие.

Восприятие продолжает эволюционировать, приобретая значение, направленность и аналитическую силу. В данном случае имеется в виду, что ребенок способен на такие произвольные (осмысленные, направленные) действия, как наблюдение, изучение и поиск. В этом возрасте сенсорные эталоны, такие как форма, цвет и размер, полностью закрепляются в мозгу ребенка. Параллельно продолжается развитие способности воспринимать пространство. Дошкольник оперирует такими понятиями как: вниз, вверх,

на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево [24, с. 99].

Память.

По достижении данного возраста у ребенка формируется направленное восприятие и внимание, что приводит к развитию произвольной памяти. Дошкольник самостоятельно ставит перед собой задачу запомнить или вспомнить информацию. Эта способность является одной из ключевых в развитии психических функций, поскольку обеспечивает возможность детям (и в дальнейшем – взрослым) обучаться на протяжении всей жизни. Желание ребенка запомнить что-либо следует активно поощрять и направлять. Более того, данная способность способствует развитию нескольких других направлений, таких как мышление, внимание и воображение. В задачи взрослых входит обучение детей способам запоминания, таким как классификация и группирование.

Мышление.

По-прежнему основным остается наглядно образное мышление – представление о предмете в образе словесного описания. Но постепенно формируется и словесно-логическое мышление, то есть умение оперировать словами и понимать логику рассуждений. Но эта особенность развивается только с помощью взрослых, так как в этом возрасте ребенок обладает нелогичностью рассуждений при сравнении (например, величины и количества предметов). Стоит отметить, что словесно-логическое мышление полностью формируется только к подростковому возрасту.

Ребенок 6-7 лет способен устанавливать причинно-следственные связи («что было» - «что стало»- «что будет потом»).

Воображение.

Возраст 6-7 лет обусловлен особенной активностью воображения. Сначала это было репродуктивное воображение, которое могло создавать только сказочные образы, а теперь это творческое воображение, способное

создавать совершенно новые образы. Этот период особенно важен для развития детского воображения.

Речь.

Продолжается развития всех граней речи: грамматика, лексика и, как следствие, речь становится более связанной. Словарный запас увеличивается, дети активно употребляют обобщающие существительные, используют синонимы, антонимы и прилагательные. Если с ребенком много общаются и читают, то к этому возрасту должна быть хорошо сформирована как монологическая речь (объяснительная и описательная речь), так и умение участвовать в диалоге [25, с. 105].

### **1.3. Характеристика гибкости и ее физиологические основы**

Хорошая подвижность в суставах играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов, особенно в гимнастике, акробатике, прыжках в воду и фигурном катании. Это одно из необходимых условий для успешной практики данных видов спорта. Когда спортсмен достигает оптимального уровня подвижности в суставах, он может эффективнее использовать свою силу, быстроту и ловкость, а также более быстро осваивать рациональные спортивные техники.

Подвижность в суставах может проявляться в двух основных формах:

1. Подвижность при пассивных движениях.
2. Подвижность при активных движениях.

Пассивные движения, которые могут возникать под воздействием внешних сил. Эти движения способствуют значительному увеличению гибкости в суставах и соединениях человеческого тела, которые обычно ограничены в естественных условиях [26, с. 72].

Активная гибкость - это способность достигать больших амплитуд движения в суставе благодаря активности мышц, которые проходят через него. Активная подвижность в суставах имеет особую практическую

значимость, поскольку она проявляется во время выполнения физических упражнений.

Пассивная гибкость, в свою очередь, является потенциалом для увеличения активной подвижности в суставах, и именно показатели пассивной гибкости имеют особое значение. Поэтому при вступлении в группу художественной гимнастики, акробатики или спортивной гимнастики необходимо уделить большое внимание развитию пассивной гибкости [26, с. 79].

Отмечается, что потенциально возможные показатели гибкости ограничены анатомическими особенностями суставов связочного аппарата. Фактический же размах движений ограничивается, прежде всего, напряжением мышц-антагонистов.

Большое значение имеет длина мышц, так как при коротких мышцах нельзя выполнять движение в суставах по полной амплитуде. Так, например, короткие мышцы не обеспечивают полной дуги движения в костных соединениях, через которые они проходят. Это явление получило название пассивной недостаточности. Иногда мышцы спортсмена обладают активной недостаточностью, то есть мышцы не обладают необходимой силой, вследствие чего анатомическая подвижность костных соединений остается не использованной. Так, чтобы из основной стойки высоко поднять ногу вперед, необходимо обладать не только достаточно длинными и эластичными мышцами и сухожилиями на задней поверхности ноги, но и хорошей сократительной способностью мышц, расположенных на передней поверхности этой ноги [27, с. 142].

Таким образом, подвижность тех или иных звеньев двигательного аппарата обуславливается не только способностью мышц и сухожилий к растягиванию, но также и способностью к сокращению антагонистов этих мышц.

Недостаточное развитие силы и гибкости отдельных мышц влияет на выполнение упражнений, так как более сильные группы мышц берут на себя нагрузку. Ограниченная гибкость сужает амплитуду движений и требует большего усилия. Таким образом, существует зависимость между амплитудой движений и уровнем силы и гибкости мышц.

Строение многих суставов организма позволяет осуществлять широкий спектр движений, но из-за ограниченной эластичности мышечно-связочного аппарата полная подвижность суставов не может быть реализована. Улучшение эластичности мышечно-связочного аппарата представляет собой сложную задачу, требующую значительных усилий и очень медленного прогресса. Для достижения этой цели необходимо регулярно поддерживать достигнутые результаты, то есть ежедневно выполнять упражнения не только во время специальных тренировок, но и в домашних условиях.

Гибкость играет важную роль в улучшении техники движений. При этом необходимо развивать способность расслаблять мышцы, особенно те, которые мешают полному выполнению движений. Поэтому, развивая эластичные свойства мышечно-связочного аппарата, необходимо улучшать также умение выполнять движения без избыточного напряжения. Гибкость мышц, умение расслаблять и сочетать напряжение с расслаблением не только положительно влияет на общую эффективность работы, но и имеет важное профилактическое значение, предотвращая возможные повреждения мышечно-связочного аппарата [28, с. 148-149].

Таким образом, только через систематические упражнения и умение правильно напрягать и расслаблять участвующие и не участвующие мышцы можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата и, следовательно, подвижность суставов.

Гибкость позвоночного столба обычно достаточна для выполнения большинства работ и физических упражнений. Однако ограничение

подвижности суставов может быть вызвано закрепощенностью связок, сухожилий и мышц.

Систематическое растягивание сухожилий и мышц способствует повышению гибкости позвоночного столба. Особенно значительное влияние на подвижность суставов оказывают мышцы, проходящие рядом с ними. При любых движениях у человека активные сокращения мышц сопровождаются расслаблением и растягиванием антагонистических мышц.

В ходе обычных рабочих движений растягивание антагонистических мышц обычно невелико и практически неощутимо. Особенно это относится к мышцам, проходящим через тазобедренный сустав. Движение в суставе происходит благодаря действию синергистических мышц, которые контролируются центральной нервной системой, а торможение активного движения обеспечивается только антагонистическими мышцами.

Связочные структуры и другие элементы сустава не участвуют в процессе торможения при активных движениях. Под воздействием центральной нервной системы объем активного движения одного и того же человека может изменяться в зависимости от его функционального состояния.

Гибкость не зависит только от эластичности мышц и связок, но и от внешней температурной среды. Способность мышечных волокон расслабляться и удлиняться под воздействием растяжения может значительно изменяться в зависимости от различных внешних условий и состояния организма.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения на растягивание - можно выполнять с максимальной амплитудой.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6—9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности, занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.) [5, с. 103].

#### **1.4. Выводы по первой главе**

Подведя итоги по первой главе, мы выявили, что занятие спортивной акробатикой для детей имеет множество особенностей, которые способствуют развитию физических, интеллектуальных и социальных навыков, которые в дальнейшем окажут немаловажное влияние на формирование личности, ведь именно в этом возрасте у человека формируются привычки, большинство которых будут сопутствовать ему на протяжении всей жизни.

Это увлекательное и полезное занятие, которое помогает детям стать сильными, гибкими и уверенными в себе.

Дети в возрасте 6-7 лет находятся на важном этапе своего физиологического развития. В этом периоде происходит активное развитие различных систем и органов организма.

В возрасте 6-7 лет у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

Психологические особенности детей 6-7 лет выражаются в том, что длится значимый период детского развития, который начался в 5 лет. И это период, когда вырабатываются и устанавливаются важные психологические образования, которые в будущем станут основой для других важных характеристик психики ребенка и формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Хорошая подвижность в суставах играет важную роль в достижении высоких спортивных результатов, особенно в гимнастике, акробатике, прыжках в воду и фигурном катании. Это одно из необходимых условий для успешной практики данных видов спорта. Когда спортсмен достигает оптимального уровня подвижности в суставах, он может эффективнее использовать свою силу, быстроту и ловкость, а также более быстро осваивать рациональные спортивные техники.

## Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Методы исследования, применяемые для решения поставленных задач:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- тестирование;
- эксперимент;
- статистическая обработка полученных данных.

Анализ научно-методической литературы.

Мы применили данный метод для более четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также для выявления степени научной разработанности данной проблемы.

В ходе анализа литературы мы установили, насколько и как данная проблема освещена в общих научных работах и специальных трудах, вкладывающих результаты соответствующих исследований.

При этом мы получили информацию о разработанных аспектах, научных спорах, научных концепциях и идеях, устаревших подходах, нерешенных вопросах по данной тематике. На основе этих данных мы определили область своего исследования, которое касается воспитания гибкости у девочек в возрасте 6-7 лет посредством спортивной гимнастики.

Кроме того, проведенный обзор литературы стал основой для написания первой главы нашей выпускной квалификационной работы.

Контрольные испытания

Успешное решение задач спортивной тренировки во многом зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью занимающихся. В связи с этим в последние годы особенно широкое распространение получила методика контрольных

испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. [6, с. 39]

В начале нашего эксперимента, а также после, с занимающимися были проведены контрольные испытания. До эксперимента тестирование проводилось с целью выявления исходных данных для внесения корректировки тренировочного процесса. После эксперимента тестирование проводилось с целью выявления эффективности применения подобранного нами комплекса специальных упражнений.

В нашем эксперименте мы использовали следующие тесты:

**1. "Мост" из положения, лежа на спине.** Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

**2. "Наклон, стоя на скамье".** Испытуемый в положении стоя на скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются, ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

**3. "Наклон туловища вперед из положения седа".** Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются, ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+)

**4. «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе».** Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обеими руками он держит палку. Не отрывая

подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой. Измеряется расстояние от палки до скамьи.

Итоги контрольных испытаний позволили нам сделать выводы об эффективности тренировочного процесса по спортивной акробатике.

#### Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент представляет собой специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль призвано играть проверяемое нововведение [7, с. 90].

В основу экспериментальной работы легла методика тренировок для участников экспериментальной группы, рассчитанная на подготовительный период (общий, специально-подготовительные этапы) макроцикла. Состав обеих групп подобран таким образом, чтобы в каждой было одинаковое количество человек по максимально идентичным характеристикам. Тренировочный процесс, как в экспериментальной, так и в контрольной группе осуществлялся согласно общему плану, в котором уделялось должное внимание воспитанию гибкости.

Общий объем тренировочных нагрузок в группах был одинаков. Группы в недельном цикле проводили количество тренировочных занятий согласно тренировочному плану, в которых решалась задача - воспитать гибкость у детей 6-7 лет, на примере спортивной акробатики.

#### Статистическая обработка полученных данных.

В процессе обработки фактических данных мы провели расчеты средних величин, чтобы определить эффективность нашего комплекса специальных упражнений по развитию гибкости у детей 6-7 лет на примере

спортивной акробатики. Мы проанализировали полученные данные как в процентном, так и в количественном отношении. Контрольные испытания были проведены до и после эксперимента.

## **2.2. Организация исследования**

**1 этап.** Изучение и обобщение научно-методической литературы проходило в период с октября 2023 г. по ноябрь 2023 г. Мы исследовали различные источники для подбора комплекса специальных упражнений и контрольно-измерительных тестов.

**2 этап.** Подбор комплекса упражнений для воспитания гибкости, а также контрольных тестов с учетом программы подготовки детей 6-7 лет средствами акробатики (октябрь 2023 г.). Я считаю, что подобранный нами комплекс упражнений и тесты отлично подходит для детей 6-7 лет, именно эти упражнения разовьют гибкость.

**3 этап.** Мы провели первичное тестирование на базе МБОУ «Средняя школа №62» г. Красноярск. Тестирование проводилось среди контрольной и экспериментальной группы. Для этого было подобрано две группы с одинаковым физическим развитием. Каждая группа состояла из 10 девочек 6-7 лет. Девочек с одинаковым физическим развитием мы выбрали согласно консультациям с тренерами, которые занимаются с данным возрастом и контингентом (ноябрь 2023 г.)

**4 этап.** Педагогический эксперимент проходил с ноября 2023 г. по апрель 2024 г. на базе МБОУ «Средняя школа №62» г. Красноярск, в эксперименте принимали участие девочки 6-7 лет из первых классов. В тренировочный процесс юных акробатов был внедрен комплекс специальных упражнений по развитию гибкости. Данный комплекс упражнений мы применяли три раза в неделю, в понедельник, среду и пятницу, в основной части тренировочных занятий. Для проверки эффективности выбранного

нами комплекса специальных упражнений, проводилось тестирование на конец нашего эксперимента.

**5 этап.** Заключался в проведении статистической обработки результатов экспериментальной части, а также в написании глав выпускной квалификационной работы, осуществлялся с апреля 2024 года по май 2024 года. Выполнялся подсчет всех данных нашего эксперимента и тестов, подсчитывались средние показатели и абсолютный прирост, а также построение диаграмм для более детального обзора статистики.

**6 этап.** Включал в себя оформление выпускной квалификационной работы, подведение итогов эксперимента, а также подготовка презентации, осуществлялся в мае 2024 года. Мы оформляли текст, презентацию, исправляли недочеты, которые получили на предыдущих предзащитах и старались учесть все замечания членов экзаменационной комиссии.

Изложенные выше организация и план проведения экспериментального исследования позволили получить достаточный материал, в результате анализа которого удалось осуществить тщательную проверку основной гипотезы работы.

### **2.3. Выявление уровня сформированности гибкости у детей 6-7 лет**

В своей работе, для выявления начального уровня сформированности уровня гибкости, проводились следующие испытания, их особенности описал выше:

1. Мост из положения, лежа на спине.
2. Наклон, стоя на скамье.
3. Наклон туловища вперед из положения седа.
4. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе.

**Таблица 1.**

Результаты контрольной группы на начало эксперимента.

ТЕСТЫ (группы)  ФИО	До эксперимента			
	«Мост» из положения, лежа на спине (см)	Наклон, стоя на скамье (см)	Наклон сидя на пол (см)	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)
<b>К. Е.И.</b>	25	12	6	25
<b>Д.К.М.</b>	5	13	18	23
<b>Ш.Л.А.</b>	0	15	20	22
<b>А.М.И.</b>	11	17	18	25
<b>А.В.В.</b>	0	17	17	24
<b>Л.Л.А.</b>	16	4	2	27
<b>П.М.Ю.</b>	12	6	9	23
<b>М.А.Ю.</b>	0	15	10	20
<b>В.М.Н.</b>	26	3	15	24
<b>Ш.А.Д</b>	7	12	13	25
<b>Средний результат</b>	<b>10,2</b>	<b>11,4</b>	<b>12,8</b>	<b>23,8</b>

**Таблица 2.**

Результаты экспериментальной группы на начало эксперимента.

ТЕСТЫ (группы)  ФИО	До эксперимента			
	«Мост» из положения, лежа на спине (см)	Наклон, стоя на скамье (см)	Наклон сидя на пол (см)	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)
Е.Е.А.	24	15	5	25
С.К.М.	4	12	17	26
Ш.В.А.	2	14	20	24
Д.М.М.	11	16	17	23
А.Е.В.	0	15	17	24
А.Л.А.	15	3	3	22
И.М.А.	13	7	7	23
Е.А.Ю.	0	14	9	24
В.С.Н.	25	3	15	24
Н.А.Д	6	11	14	25
<b>Средний результат</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12,4</b>	<b>24</b>

Исходя из полученных результатов на начало эксперимента, можно сделать вывод о том, что развитие гибкости у обеих групп находится на среднем уровне и их показатели довольно-таки идентичны.

### **Выводы по второй главе**

Подведя итоги по первой главе, мы определили методы нашего исследования, описали каждый из них, указав временные промежутки применения того или иного метода.

Также, мы описали организацию нашего исследования, которое включало в себя все этапы эксперимента, начиная от изучения научного материала, заканчивая подведением итогов.

Провели тестирование на начало эксперимента, для определения развития гибкости перед применением комплекса, а также, для дальнейшего сравнения эффективности предложенного нами комплекса специальных упражнений.

### **Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ И ОЦЕНКА ЕГО ЭФФЕКТИВНОСТИ**

#### **3.1. Разработка и реализация комплекса специальных упражнений для развития гибкости у детей 6 – 7 лет на занятиях спортивной акробатикой**

Анализ педагогического наблюдения в спортивной акробатике демонстрирует, что повышение уровня гибкости существенно улучшает результативность соревновательной деятельности.

Однако, чтобы достичь оптимальной эффективности, необходимо продолжать специализированное совершенствование гибкости в рамках тренировочного процесса для акробатов в возрасте 6-7 лет.

1. *Упражнение*, лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямую ногу вверх, захватить её руками. Притягивать ногу к телу. Удерживать 10 секунд, затем поменять ногу и удерживать 10 секунд. Количество повторений 30 раз на каждую ногу, 10 секунд отдых между переменой ног, 30 секунд между количеством повторений. Темп выполнения малый, метод статодинамический [8, с. 63].

2. *Упражнение*, сед ноги врозь, выполнить наклон вперед, руки вперед. Удерживать 10 секунд, вернуться в исходное положение. Количество подходов 3, количество повторений 30 Темп выполнения малый, метод используется статодинамический.

3. *Упражнение*, лежа на боку, захватить ногу за голеностоп, подтянуть прямую ногу как можно ближе к голове, удерживать 10 секунд, вернуться в исходное положение, поменять ногу. Количество повторений 30, количество подходов 3, отдых между подходами 30 секунд. Темп выполнения малый, метод статодинамический.

4. *Упражнение*, сед ноги вместе, выполнить наклон вперед, удержание 10 секунд, вернуться в исходное положение. Количество повторений 30 раз, количество подходов 3, отдых между подходами 30 секунд. Темп выполнения малый, метод статодинамический.

5. *Упражнение*, основная стойка, руки на пояс, встать на загнутые носки, удерживать 1 минуту. Количество повторений 2 раза, количество подходов 3, отдых между подходами 20 секунд. Темп выполнения малый, метод статодинамический.

6. *Упражнение*, упор присев, ноги выпрямить, упор стоя, удержание 10 секунд, вернуться в исходное положение. Количество повторений 30 раз, количество подходов 2, отдых между подходами 30 секунд. Темп выполнения малый, метод статодинамический.

7. *Упражнение*, сед ноги вместе, руками взять голеностоп, тянуть на себя 10 секунд, вернуться в исходное положение. Количество повторений 30 раз, количество подходов 4, отдых между подходами 30 секунд. Темп выполнения малый, метод статодинамический.

8. *Упражнение*, поперечный шпагат, опора на руки, удерживать 2 минуты. Количество повторений 2 раза, количество подходов 4, отдых между подходами 30 секунд. Темп выполнения малый, метод статодинамический.

Таблица 3

Методы воспитания гибкости упражнение (средство). Содержание компоненто в нагрузки	Упражнения (средства)	Содержание компонентов нагрузки			
		Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых	Темп выполнения упражнения
Статодинамический	И.п лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямую ногу вверх, захватить её руками. Притягивать ногу к телу. Удерживать 10 секунд, затем поменять ногу и удерживать 10 секунд	30 раз на каждую ногу	3	30'' (между подходами)	Малый
Статодинамический	И.п сед ноги врозь, наклон вперед удержать 10 секунд	30 раз	3	30'' (между подходами)	Малый
Статодинамический	И.п лежа на боку захватить ногу за голеностоп подтянуть к голове ногу удерживать 10 секунд	30 раз	3	30'' (между подходами)	Малый
Статодинамический	И.п сед ноги вместе, наклон вперед удерживать 10 секунд	30 раз	3	30'' (между подходами)	Малый

Статодинамический	И.п основная стойка, руки на пояс, встать на загнутые носки удерживать 1 минуту	2	3	30'' (между подходами)	Малый
Статодинамический	И.п упор присев выпрямить ноги, удерживать 10 секунд, затем и.п	30 раз	2	30'' (между подходами)	Малый
Статодинамический	И.п сед ноги вместе, руками взять голеностоп, тянуть на себя 10 секунд	30 раз	4	30'' (между подходами)	Малый
Статодинамический	И.п "Поперечный шпагат". Удерживать 2 мин.	2 раза	4	30'' (между подходами)	Малый

Данный комплекс специальных упражнений мы применяли в нашем педагогическом эксперименте с ноября 2023 по апрель 2024 г. на базе МБОУ «Средняя школа №62» г. Красноярска, в эксперименте принимали участие дети 6-7 лет из первых классов. Подобранный нами комплекс специальных упражнений мы применяли три раза в неделю, по понедельникам, средам и пятницам, в начале основной части тренировочных занятий. Время выполнения вышеуказанных средств занимало 20-25 минут от всего тренировочного занятия. В остальные тренировочные дни, подобранные нами группы акробаток девочек 6-7, занимались по общей, стандартной методике.

### 3.2. Проверка эффективности применения разработанного комплекса специальных упражнений для развития гибкости детей 6-7 лет

Для объективной проверки эффективности эксперимента, мы повторили испытания, проводимые до начала эксперимента, их результаты оказались следующими:

**Таблица 4**

Результаты тестирования контрольной группы, на окончание эксперимента

ТЕСТЫ (группы)  ФИО	После эксперимента			
	«Мост» из положения лежа на спине (см)	Наклон, стоя на скамье (см)	Наклон сидя на пол(см)	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)
К. Е.И.	22	20	9	27
Д.К.М.	3	14	18	25
Ш.Л.А.	0	16	22	24
А.М.И.	11	18	18	26
А.В.В.	0	18	20	26
Л.Л.А.	14	6	4	29
П.М.Ю.	10	8	10	24
М.А.Ю.	0	14	11	22
В.М.Н.	24	9	17	26
Ш.А.Д	6	15	15	26
<b>Средний результат</b>	<b>9</b>	<b>12,3</b>	<b>14.4</b>	<b>25,5</b>

**Таблица 5**

Результаты тестирования экспериментальной группы, на окончание эксперимента

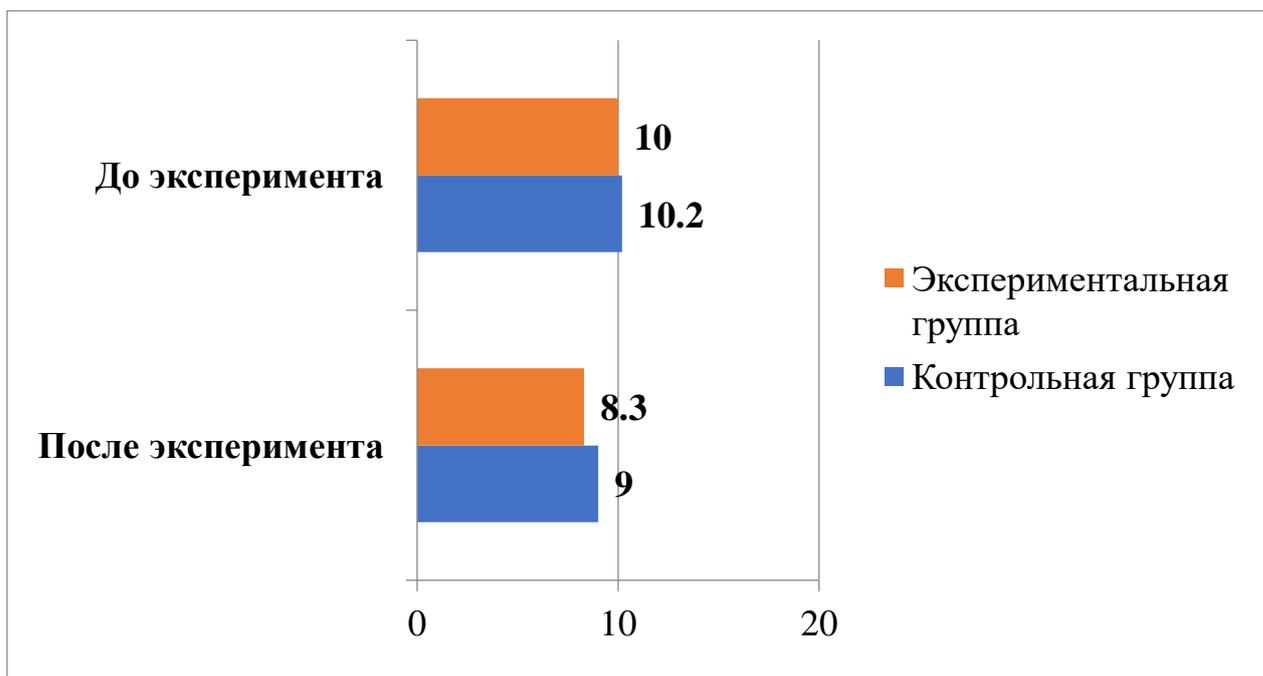
ТЕСТЫ (группы)  ФИО	После эксперимента			
	«Мост» из положения лежа на спине (см)	Наклон, стоя на скамье (см)	Наклон сидя на пол(см)	Подним ание рук вверх в положен ии лежа на животе (см)
Е.Е.А.	21	16	9	29
С.К.М.	2	17	20	28
Ш.В.А.	1	19	21	26
Д.М.М.	9	19	20	25
А.Е.В.	0	20	22	26
А.Л.А.	13	9	6	24
И.М.А.	12	8	12	24
Е.А.Ю.	0	18	14	28
В.С.Н.	22	8	18	25
Н.А.Д	3	15	16	28
<b>Средний результат</b>	<b>8,3</b>	<b>14,9</b>	<b>15,8</b>	<b>26,3</b>

Для наглядной проверки эффективности применения разработанного нами комплекса мы составили таблицу для анализа и сравнения показателей до и после эксперимента, у обеих групп.

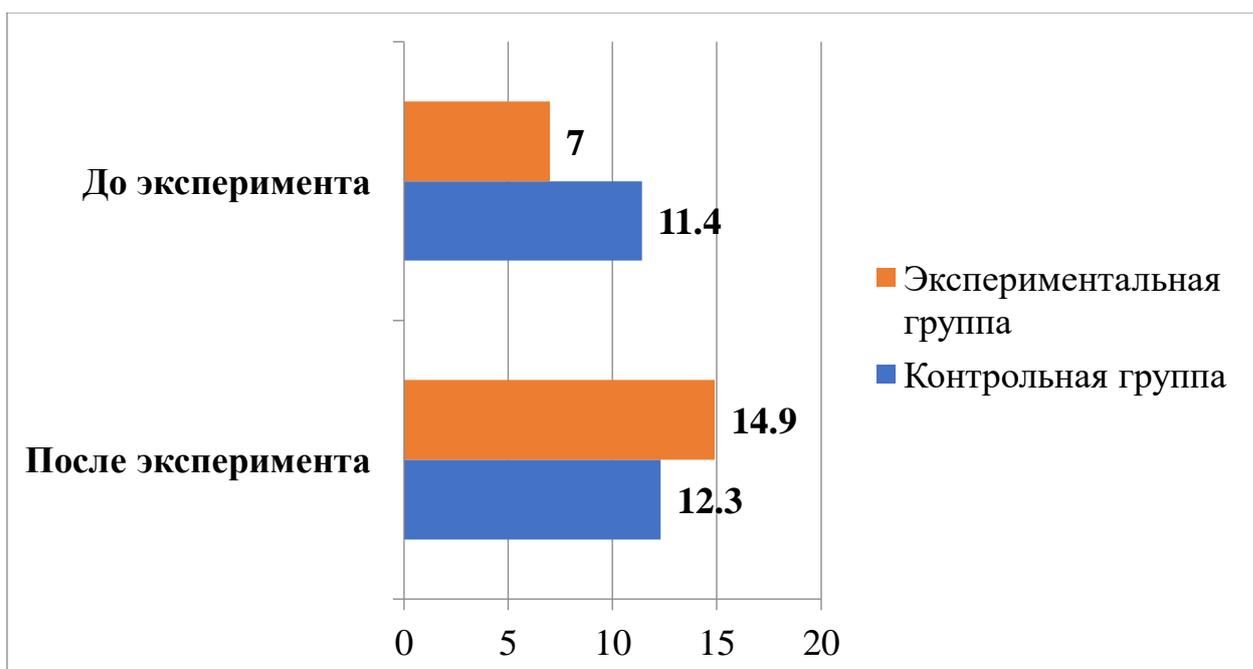
Таблица 6

Тест	Группы	До эксперимента	После эксперимента	Прирост	
				Абсолютная величина	%
"Мост" из положения, лежа на спине. (см.)	К	10,2	9	1,2	11,8
	Э	10	8,3	1,7	17
"Наклон, стоя на скамье". (см.)	К	11,4	12,3	0,9	7,9
	Э	11	14,9	3,9	35,5
"Наклон туловища вперед из положения сидя". (см.)	К	12,8	14,4	1,6	12,5
	Э	12,4	15,8	3,4	27,4
Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см.)	К	23,8	25,5	1,7	7,1
	Э	24	26,3	2,3	9,6

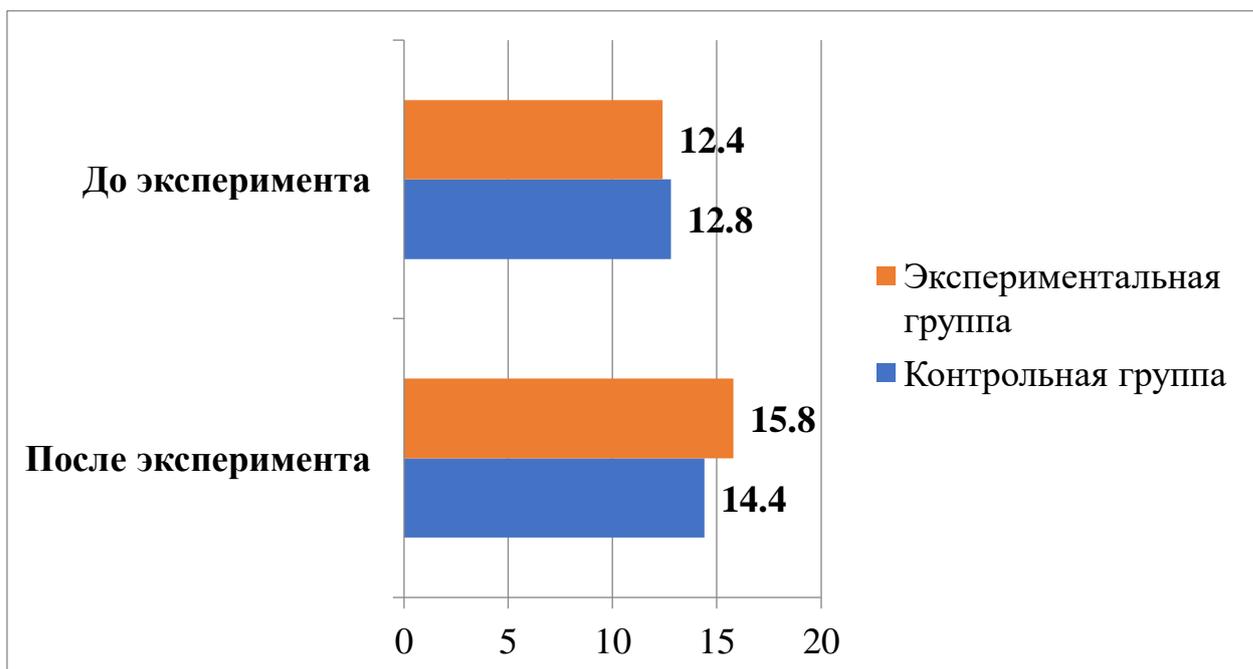
**Рис. 1. Анализ средних показателей в тесте «Мост» из положения, лежа на спине (Сантиметры).**



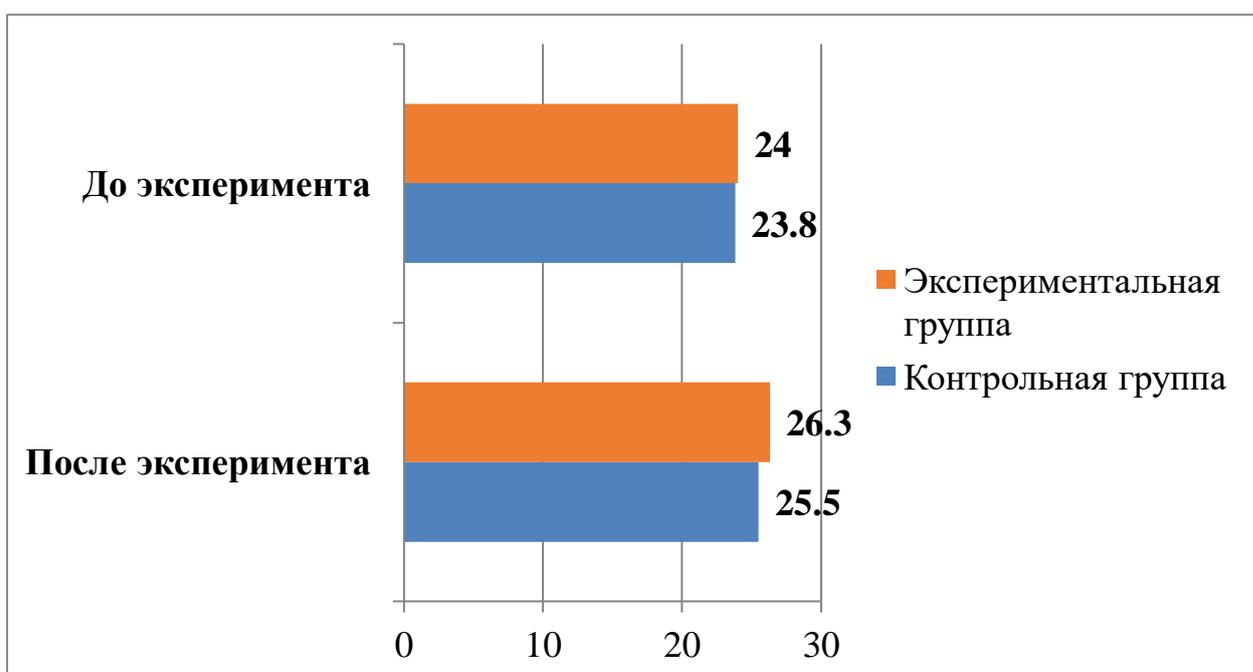
**Рис. 2. Анализ средних показателей в тесте «Наклон, стоя на скамье» (Сантиметры).**



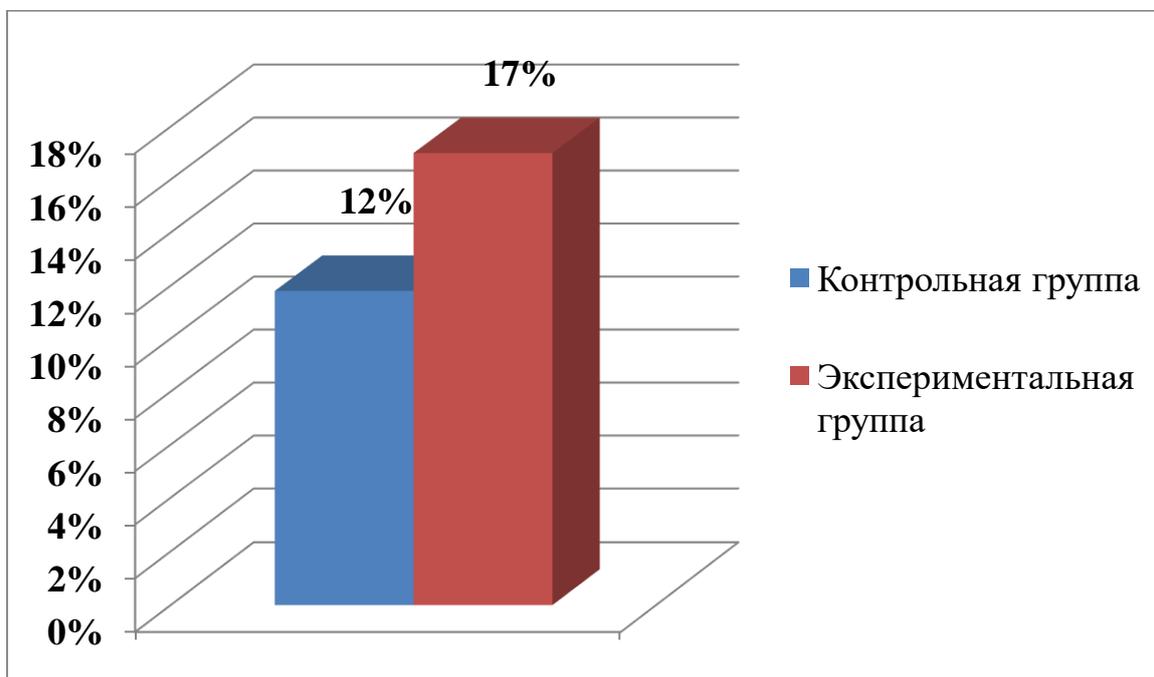
**Рис. 3. Анализ средних показателей в тесте «Наклон туловища вперед из положения седа» (Сантиметры).**



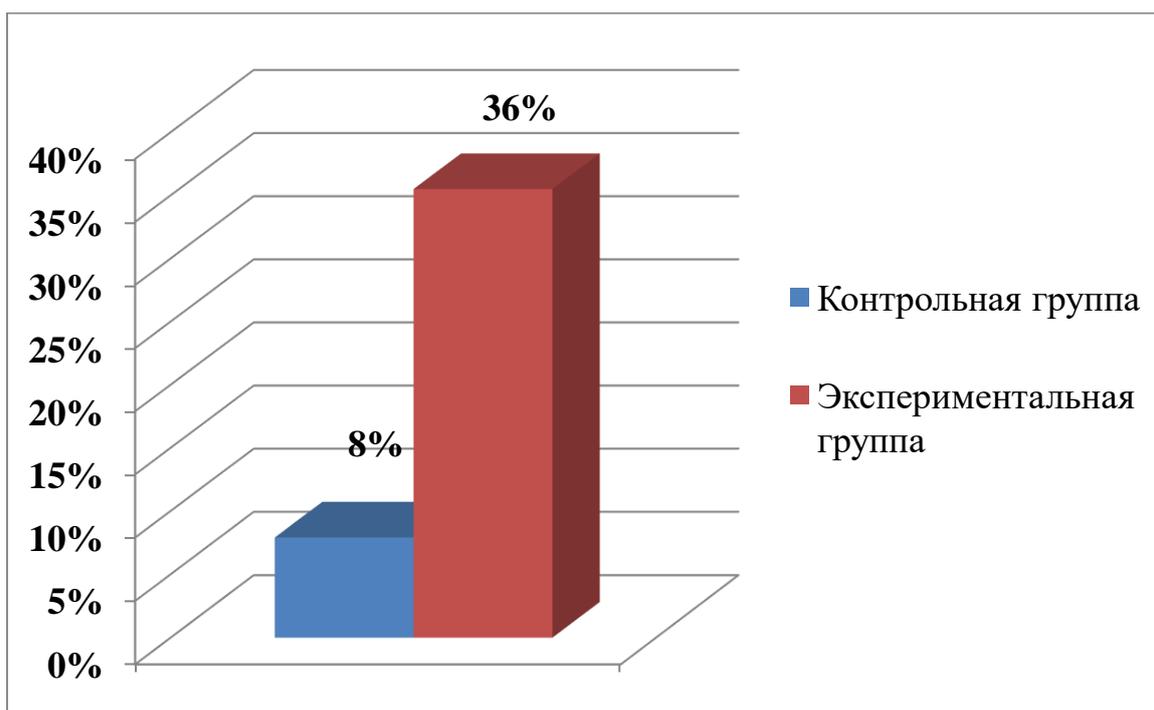
**Рис. 4. Анализ средних показателей в тесте «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» (Сантиметры)**



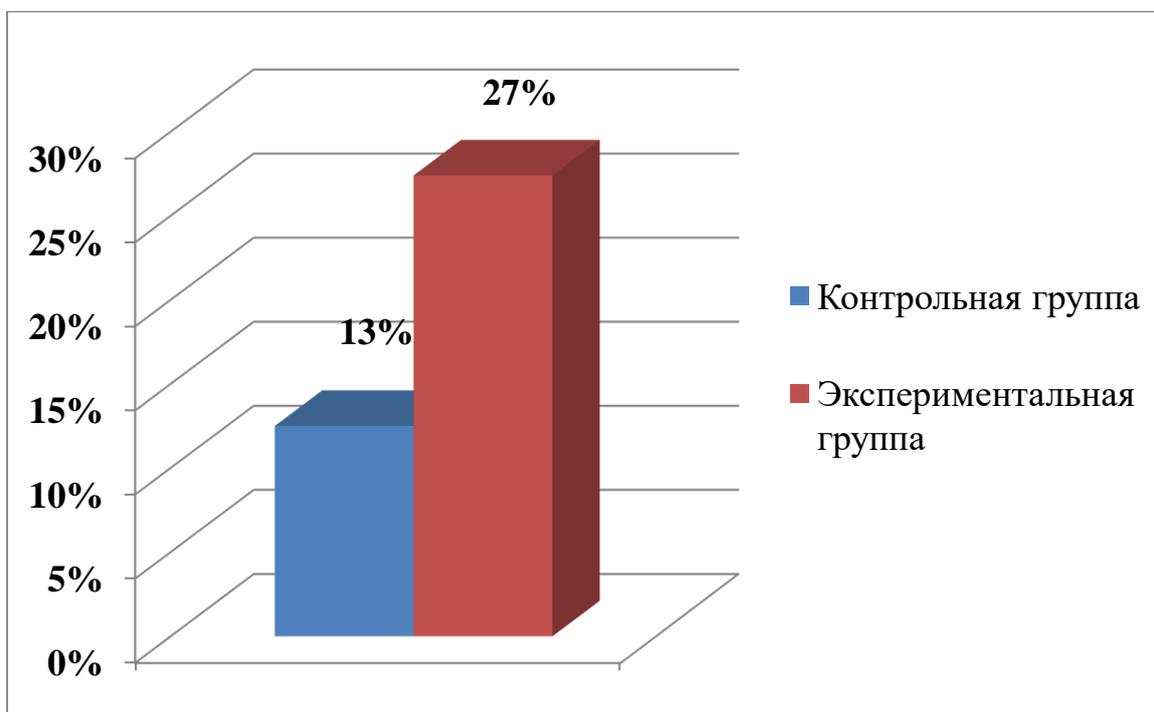
**Рис. 5. Прирост результатов после эксперимента в тесте «Мост» из положения, лежа на спине.**



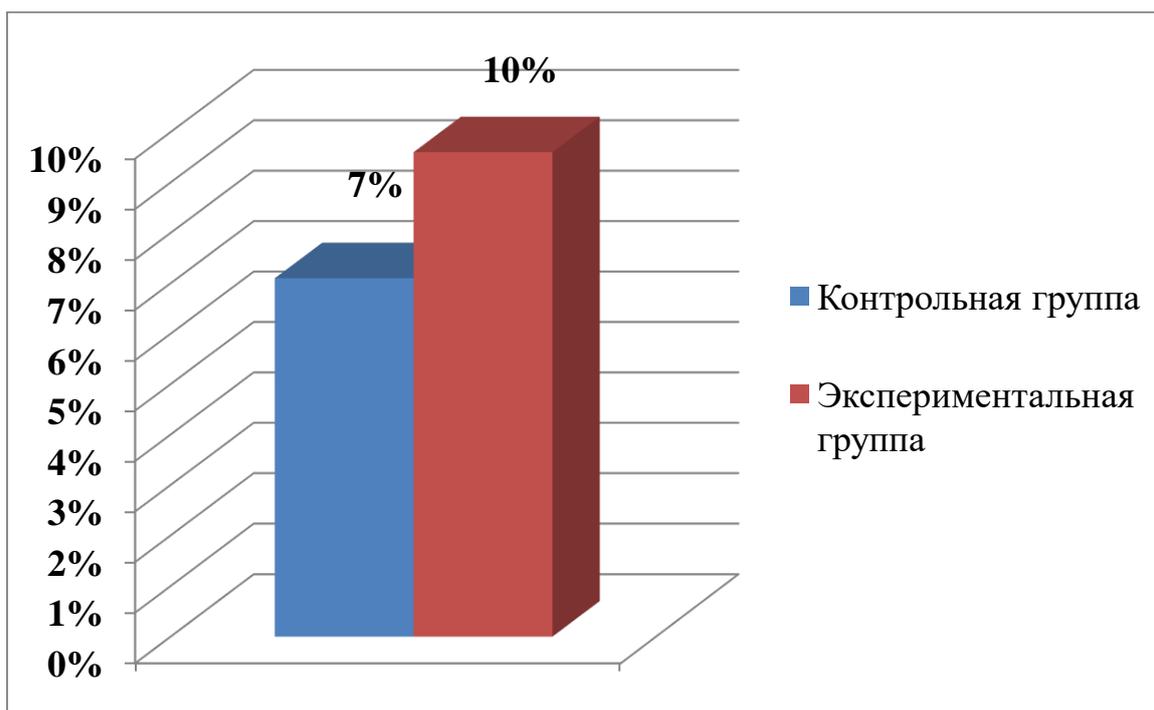
**Рис. 6. Прирост результатов после эксперимента в тесте «Наклон, стоя на скамье»**



**Рис. 7. Прирост результатов после эксперимента в тесте «Наклон, туловища вперед из положения седа (см)»**



**Рис. 8. Прирост результатов после эксперимента в тесте «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» (см.)**



После проведенного нами эксперимента, отчетливо видно, что показатели в экспериментальной группе имеют более высокий показатель по сравнению с контрольной.

Согласно полученным данным, прирост в показателях гибкости больше у девочек акробатов экспериментальной группы. **«Мост» из положения, лежа на спине** улучшился в экспериментальной группе на 17 %, а в контрольной на 11,8 %; **«Наклон стоя на скамье»** в экспериментальной группе на 35,5 %, а в контрольной - на 7,9 %; **«Наклон туловища вперед из положения седа»** улучшилось в экспериментальной группе на 27,4 %, а в контрольной – на 12,5%, **«Поднимание рук вверх в положении лежа на животе»** улучшилось в экспериментальной группе на 9,6%, а в контрольной 7,1%.

Самый наибольший прирост в экспериментальной группе оказался в **«Наклоне стоя на скамье»** и составил 35,5 %, а самый наименьший прирост оказался в **«Поднимание рук вверх в положении лежа на животе»** и составил 9,6%. В контрольной группе наибольший прирост оказался в **«Наклон туловища вперед из положения седа»** и составил 12,5%, а самый наименьший в **«Поднимание рук вверх в положении лежа на животе»** и составил 7,1%.

По результатам проведенного исследования, было установлено, что подобранный нами комплекс специальных упражнений по воспитанию гибкости более существенно повысил уровень гибкости у детей 6-7 лет.

### **Выводы по третьей главе**

1. Анализ воспитания гибкости в процессе педагогического наблюдения показал, что развитие гибкости требует дальнейшего специализированного совершенствования в процессе тренировочной деятельности у детей 6-7 лет, занимающихся акробатикой.

В процессе анализа специальной литературы по выявленной проблеме был подобран комплекс специальных средств на развитие гибкости у детей 6-

7 лет на основе акробатики. Данный комплекс включал в себя упражнения, которые стали эффективным средством воспитания гибкости у детей 6-7 лет.

2. Проведя педагогический эксперимент по воспитанию гибкости у детей 6-7 лет, можно увидеть тенденцию повышения развития гибкости в обеих группах, однако в экспериментальной группе прирост результатов оказался выше, нежели в контрольной группе, это говорит об эффективности подобранного нами комплекса специальных упражнений. Самый наибольший прирост в экспериментальной группе оказался в «Наклоне стоя на скамье» и составил 35,5 %, а самый наименьший прирост оказался в «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» и составил 9,6%. В контрольной группе наибольший прирост оказался в «Наклон туловища вперед из положения седа» и составил 12,5%, а самый наименьший в «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе» и составил 7,1%.

## Заключение

В ходе исследования актуальность которого была описана ранее, мною был решён ряд задач:

1. Осуществлён анализ накопленного в теории и практике опыта по проблеме исследования, раскрыты особенности развития гибкости.
2. Разработан комплекс специальных упражнений для развития гибкости у детей 6-7 лет.
3. Путем эксперимента проверена эффективность разработанного мною комплекса специальных упражнений, направленного на развитие гибкости у детей 6-7 лет.

По результатам проведенного исследования, было установлено, что подобранный нами комплекс специальных упражнений по воспитанию гибкости более существенно развил гибкость у детей 6-7 лет. К тому же, показатели экспериментальной группы превзошли показатели группы контрольной. Исходя из этого, цель данной работы достигнута, задачи исследования решены.

Следовательно, эксперимент можно считать успешным и его результаты положительными.

## Список литературы

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева.- М.: Лептос,2017-368 с. URL: [https://vk.com/wall-201137215\\_2662](https://vk.com/wall-201137215_2662)
2. Высочина Ю.В. Пути повышения эффективности подготовки юных и взрослых спортсменов 2014.
3. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 672 с. URL: [https://ipkfp.nspu.ru/file.php/1/Abramova\\_Vozrastnaja\\_psikhologija.pdf](https://ipkfp.nspu.ru/file.php/1/Abramova_Vozrastnaja_psikhologija.pdf)
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. - Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 288с.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М., 2021.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2016. – 272 с.
7. Федеральный стандарт по спортивной акробатике от 30.12.2014 URL: <https://gymnastnsk.ru/wp-content/uploads/2020/04/prikaz-«ob-utverzhdanii-federalnogo-standarta-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-sporta-sportivnaya-akrobatika»-№-1105-ot-30.12.2014-.pdf>
8. Сологуб Е.Б., Солодков А.С. Физиология человека, Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2019.– 528с.URL:[https://msrabota.ru/content/book\\_docs/Физиология\\_человека.\\_Общая.\\_Спорт.\\_Возрастн.\\_Солодков\\_Сологуб\\_2005\\_-528с\\_.pdf](https://msrabota.ru/content/book_docs/Физиология_человека._Общая._Спорт._Возрастн._Солодков_Сологуб_2005_-528с_.pdf)
9. Коркин, В. П. Гимнастика и акробатика в семье / В.П. Коркин. - М.: Польша, 2018. - 489 с.
10. Коркин, В. П. Акробатика / В.П. Коркин. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 994 с.

11. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] / В.Н. Шебеко. – М.: Академия, 1998. – 374 с. URL: [https://vk.com/wall-139260796\\_1079](https://vk.com/wall-139260796_1079)
12. Ким Т.К. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Т.К.Ким// Учебное пособие для вузов. – М.:МПГУ, 2015. – 204 с.
13. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология [Текст]: Уч. пособие для студентов пед. ВУЗов. – М.:Высш. шк., 1985. – 384 с.
14. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин // Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 176 с. URL: <https://book.oxu.uz/web/kitoblar/152371345.pdf>
15. Безруких М.М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) [Текст]: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2003. – 416 с. URL: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F1769470251/Bezrukikh\\_M.M.\\_Sonkin\\_V.D.\\_Farber\\_D.A.Vozrastnaya\\_fiziologiya\\_.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F1769470251/Bezrukikh_M.M._Sonkin_V.D._Farber_D.A.Vozrastnaya_fiziologiya_.pdf)
16. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. - Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 288с.
17. Кривое зеркало. Развитие творческих способностей у детей 3-9 лет. - М.: Алиса, 2019. - 798 с.
18. 115 сочинений с подготовительными материалами для младших школьников. - М.: Литера, 2020. - 272 с.
19. Башаева, Т.В. Лучшие развивающие задания и игры для дошкольников и младших школьников / Т.В. Башаева. - М.: Академия развития, 2020. - 608 с.
20. Холодов Ж.К Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 2021.-

- 480 с. URL: <https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/xolodovjk-kuznecovvsteoriyaimetodikafizicheskogo.pdf>
21. Занкин Н.А. Психология развития детей младшего школьного возраста. - М.: Академия, 2012. - 256 с.
22. Сергеева Н.А. Развитие детей 6-7 лет: психологические аспекты. - СПб.: Питер, 2019. - 224 с.
23. Фролов Н.С. Психология и педагогика детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Просвещение, 2009. - 368 с.
24. Яковлева Э.И. Физическое развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Академия, 2019. - 192 с.
25. Виготский Л.С. Психология развития ребенка: избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1983. - 352 с. URL: <https://ds232.centerstart.ru/sites/ds232.centerstart.ru/files/archive/Выготский%20Л.С.%20Психология%20развития%20ребенка.pdf>
26. Антонова, С. Секреты гибкости / С. Антонова. - М.: Терра, 2022. - 924 с.
27. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. - М.: МГСУ, 2022. - 128 с. URL: <https://bookz.ru/trial/pdf/23127323.pdf>
28. Боб, Андерсон Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Андерсон Боб. - М.: Попурри, 2017. - 566 с. URL: <https://контемпорари.рф/wp-content/uploads/2015/05/Растяжка-для-каждого.-Б.Андерсон.pdf>