

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У
СТАРШИХ ШКОЛЬНИЦ
ПОСРЕДСТВОМ РИТМИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКИ».**

Выполнил: А.А. Аксенов

Руководитель: Е.Н. Шпитальная

ЦЕЛЬ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ

- Изучить влияния ритмической гимнастики на развитие гибкости школьниц старшего возраста

Задачи

- Изучить возрастные особенности старших школьниц
- Выявить значение ритмической гимнастики в воспитании физических качеств старших школьниц
- Обосновать эффективность развития гибкости старших школьниц средствами ритмической гимнастики.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Ритмическая гимнастика, как средство развития гибкости.
- **ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ**
- Показатели физического развития старших школьниц

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Мы предполагаем, что занятия ритмической гимнастикой способствуют более успешному развитию гибкости для девушек старшего школьного возраста, чем более традиционные средства физической культуры, в рамках школьной программы.

РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

- Это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений)

- Занятия ритмической гимнастикой учат ребенка владеть своим телом, легко и прямо ходить, правильно бегать и прыгать, избавляться от дисгармонии движения. Они постепенно развивают у детей ловкость, силу, выносливость, гибкость, что помогает избавиться от чувства неудобства на уроках физической культуры.

РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ

- Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной-10-14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

- Необходимым условием для развития гибкости в ритмической гимнастике являются упражнения на растягивание. Упражнения могут выполняться в виде баллистических движений с изменением амплитуды выполнения и изменением скорости, так же не исключены варианты с отягощением.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №77 г. Саратова. В эксперименте приняло участие 48 девушек, школьниц 9-11 классов. Мы выявили девушек, которые занимались ритмической гимнастикой, различными направлениями аэробики. Эти девушки посещали фитнес клубы и учреждения дополнительного образования. Таких школьниц старших классов оказалось 23 человека. Мы поделили их по стажу занятий этим видом ФСД на 3 группы:
 - 1 группа стаж занятий до 1 года (10 человек)
 - 2 группа стаж занятий от 1 года до 3 лет (8 человек)
 - 3 группа стаж занятий более 3 лет (5 человек)
- 25 девушек старших школьниц никогда не занимались ритмической гимнастикой и другими направлениями аэробики, их двигательная активность ограничивалась уроками физической культуры

МЫ ПРОВЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИЦ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ:

- Бег 30 м, сек
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол раз
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, кол раз
- Удержание прямой ноги впереди под углом 90 градусов в положении стоя, сек
- Наклон вперед из положения стоя, см
- Упражнение «Рыбка», коснуться пальцами ног головы

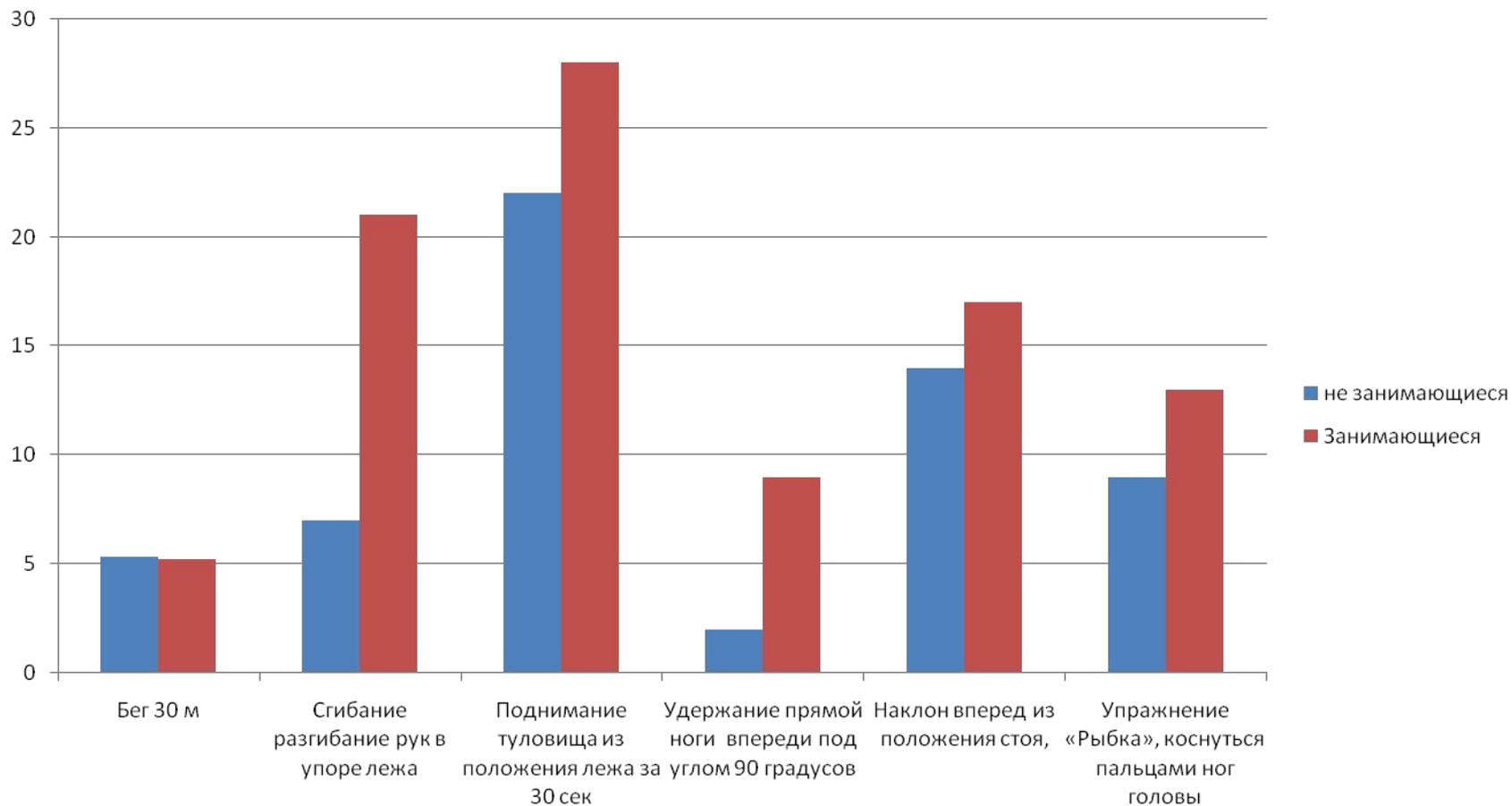
МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Контрольные измерения показателей физической подготовленности
- Метод обработки полученных данных.

Показатели тестирования девушек старшего школьного возраста МОУ СОШ №77, занимающихся и не занимающихся ритмической гимнастикой

| №п/п | Показатели | Занимающиеся РГ 23 чел | Не занимающиеся РГ, 25 чел |
|------|---|---------------------------|-------------------------------|
| 1 | Бег 30 м, сек | 5,2 | 5,3 |
| 2 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол раз | 21 | 7 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, кол раз | 27 | 21 |
| 4 | Удержание прямой ноги впереди под углом 90 градусов в положении стоя, сек | 9 | 2 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя, см | 17 | 14 |
| 6 | Упражнение «Рыбка», коснуться пальцами ног головы, кол чел | 13 | 9 |

Разница результатов тестирования девушек старшего школьного возраста МОУ СОШ №77, занимающихся и не занимающихся ритмической гимнастикой



ПОКАЗАТЕЛИ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МОУ СОШ №77, С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

| №п/п | Показатели | Занимающиеся РГ | | |
|------|---|--------------------|------------------|-------------------|
| | | 1 группа 10 чел | 2 групп 8 чел | 3 группа 5 чел |
| 1 | Челночный бег, сек | 5,2 | 5,3 | 5,1 |
| 2 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол раз | 12 | 24 | 28 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, кол раз | 25 | 26 | 29 |
| 4 | Удержание прямой ноги впереди под углом 90 градусов в положении стоя, сек | 4 | 8 | 15 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя, см | 13 | 17 | 21 |
| 6 | Упражнение «Рыбка», коснуться пальцами ног головы | 1 | 3 | 9 |

РАЗНИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МОУ СОШ №77, С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ЗАНЯТИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ (ПО ОТНОШЕНИЮ К 1 ГРУППЕ)

| №п/ п | Показатели | 2 групп 8 чел | | 3 группа 5 чел | |
|----------|---|------------------|-------|-------------------|-------|
| | | | | | |
| 1 | Челночный бег, сек | -0,1 | -1,9% | 0,1 | 1,9% |
| 2 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол раз | 12 | 100 | 16 | 133% |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, кол раз | 1 | 4% | 4 | 16% |
| 4 | Удержание прямой ноги впереди под углом 90 градусов в положении стоя, сек | 4 | 100% | 11 | 275% |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя, см | 4 | 30,7% | 8 | 44,4% |
| 6 | Упражнение «Рыбка», коснуться пальцами ног головы | 2 | 200% | 8 | 800% |

ВЫВОДЫ:

- Гибкость увеличивает амплитуду движений, что дает возможность наиболее эффективно выполнять упражнения ритмической гимнастики
- Старший школьный возраст является сензитивным для развития гибкости
- Ритмическая гимнастика воздействует комплексно на организм, развивая его физические качества, способствует развитию гибкости.
- Наши исследования показали, что девушки старшего школьного возраста, занимающиеся ритмической гимнастикой имеют лучше показатели гибкость, силы чем девушки не занимающиеся ритмической гимнастикой.
- Продолжительность занятий ритмической гимнастикой положительно влияют на уровень физической подготовленности девушек, в частности гибкости и силовых показателей.
-