**Главное управление профессионального образования и науки**

**Челябинский институт развития профессионального образования**

**ПЛ-40**

**Тема: «*Ритмическая гимнастика как средство***

***развития гибкости и координационных способностей девушек 15-16 лет».***

**Выполнила:**

**Преподаватель физвоспитания ПЛ-40**

**Шевченко Н.А.**

**Консультант:**

**Доцент кафедры управления**

**Калинкина Г.Т.**

***г. Златоуст***

***2004***

2

**ОГЛАВЛЕНИЕ.**

**стр.**

Введение. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3

Глава 1.Состояние проблемы в педагогической теории и практике.

1.1.Задачи физического воспитания в ПТУ. . . . . . . . . . . . . . . . . 5

1.2.Ритмическая гимнастика как фактор укрепления детского

организма. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7

1.3.Ритмическая гимнастика как средство развития гибкости

и координационных способностей. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 11

1.4.Возрастные и психологические особенности девушек

15 – 16 лет. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 15

Глава 2. Из опыта работы по использованию ритмической

гимнастики как средства развития гибкости

и координационных способностей.

2.1.Цель работы. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 20

2.2.Задачи исследования. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 20

2.3.Методы исследования. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 20

2.4.Организация исследования. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 24

Глава 3. Результаты исследования. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 25

Выводы. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 31

Используемая литература. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 33

Приложения. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 36

3

**ВВЕДЕНИЕ.**

В настоящее время на фоне интенсификации учебного процесса в профтехучилищах наметилась тревожная тенденция снижения объема двигательной активности обучающихся, что отрицательно сказывается на их физическом развитии, здоровье и в частности на репродуктивном здоровье. Одним из путей решения этой проблемы я вижу увеличение часов ритмической гимнастики. Поэтому справедливо было бы считать эту проблему актуальной.

Ни для кого не секрет, какую пользу для здоровья приносит двигательная активность. Вряд ли найдется человек, который взял бы на себя смелость отрицать, что движения, мускульные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием нормального состояния человеческого организма.

Известные афоризмы "Движение - это жизнь", "Движение - за­лы здоровья", "В здоровом теле - здоровый дух" и т. п., пожалуй, отражают общепризнанность и неоспоримость значения двигательной активности для развития и поддержания человеком нужных свойств и возможностей своего организма.

Аристотель говорил: "ничто так не истощает и не разрушает человека, как двигательное бездействие". А одно из мудрых изрече­ний Платона гласит так «Кто превосходно соединяет гимнастику с музыкой ..., того мы по всей справедливости можем назвать челове­ком вполне гармоническим.»

В нашей системе физического воспитания развиваются и совершенствуются различные направления и формы занятий физическими упражнениями. Традиционно общедоступными для детей и взрослых являются такие формы, как занятия в секциях, группах здоровья, клубах любителей бега и т.п.

Мало кто знает, что корни ритмической гимнастики берут свое начало в глубокой древности. Особой выразительности ритмизированные танцы

4

достигли в древней Индии. В античной Греции рит­мичные движения входили в ритуальные танцы орхестрики. Высоко це­нили ритмичные

движения эллинские философы. Например, Лукиан счи­тал, что телесный ритм захватывает сознание как исполнителей, так и зрителей и раскрывает соотношение между красотой телесной и ду­ховной, воздействует на чувства, воспитывает человека. Во­енизированные ритмические танцы включались в спартанскую систему подготовки молодых воинов и были очень сложными, такие танцы раз­вивали ловкость, выносливость, быстроту движений и другие качес­тва, необходимые воину.

В России еще в дореволюционные годы существовали школы художественного движения, как их называли, ритмики. Свободные, пластичные движения стали широко применяться и как средство физического воспитания.

Сейчас ритмическая гимнастика успешно культивируется в на­шей стране, современная музыка внесла новую струю в содержание ритмической гимнастики. Элементы мюзик-холла, популярных танцев придали новую эстетическую окраску уже существовавшим общеразвивающим движениям. Современная ритмическая гимнастика обогатилась и знаниями в области физических качеств, а так же физиологии мы­шечной деятельности, которые разработали ученые в спорте. "Си­ла, выносливость, гибкость плюс красота" - вот формула современной ритмической гимнастики.

Уровень физической подготовленности девушек очень низкий, а требования к гармоничному развитию своего тела высоки. Таким образом, решить проблему повышения уровня физической подготовленности можно через ритмическую гимнастику, которая будет способствовать развитию гибкости и координационных способностей.

5

**ГЛАВА I.**

***Состояние проблемы в педагогической теории и практике.***

***1.1. Задачи физического воспитания в профтехучилищах*.**

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы ПТУ и занимает важное место в подготовке обучающихся к жизни, к общественно-полезному тру­ду, к защите Родины. Оно представляет собой длительный организован­ный педагогический процесс, имеющий целью воспитание здоро­вых, жизнерадостных, всесторонне физически развитых людей (15).

*Основные задачи физического воспитания в ПТУ следующие:*

1. *Содействие укреплению здоровья, физическому развитию*

*обучающихся.*

Эта задача является важнейшей во всей работе по физической культуре и спорту, она должна быть в центре внимания каж­дого преподавателя физвоспитания, всего педагогического коллектива, медицинского работника, ро­дителя. Она решается всем комплексом занятий - физическими упраж­нениями на уроках физкультуры, при проведении физкультурных минуток, а так же во время внеурочных занятий (36).

*2. Содействие развитию двигательных качеств.*

В двигательной деятельности человека важную роль играют физичес­кие качества - сила, быстрота, ловкость, выносливость, а так же гиб­кость. Выполнение физических упражнений в разном темпе, с разными усложнениями, в течение определенного отрезка времени способствует их развитию. Программа по физической культуре построена так, что­бы дети, систематически занимаясь на уроках, дома, в физкультурных кружках и спортивных секциях овладели жизненно важными двигательными навыками (23).

6

*3.Воспитание морально-волевых качеств.*

Занятия физической культурой и спортом содействуют воспитанию ценных морально-волевых качеств. Многие физические упражнения, игровые действия способствуют воспитанию смелости и чувства друж­бы (23).

*4. Воспитание устойчивого интереса и привычки к системати­ческим занятиям физической культурой.*

Задача нашего учебного заведения состоит в том, чтобы дети систематически привыкали к различным занятиям физическими упражнениями не только в ПТУ, но и дома, чтобы эти занятия прочно вошли в их быт и стали привычными на всю жизнь. Для достижения этой цели все занятия с обучающимися необ­ходимо организовывать и проводить эмоционально, интересно по со­держанию и форме, в атмосфере большой доброжелательности со сторо­ны руководителя занятиями, создавая лучшие условия для проявления взаимоотношений занимающихся (36).

*5. Сообщения сведений из области физической культуры и спорта.*

Обучающимся необходимы знания из области физической культуры: о пользе занятий физическими упражнениями, о соблюдении гигиеничес­ких правил, о правильном использовании естественных сил природы, о режиме дня, о значении правильного выполнения всех упражнений, предусмотренных программой (36).

Физическое воспитание обучающихся ПТУ - сложный педагогический процесс, эффект которого определяется комплексным подходом к решению перечисленных задач, полноценным использованием всех основных форм работы: уроки физической культуры, мероприятия по физической культуре в режиме учебного дня, внеурочные формы организации обучающихся для занятий физической культурой и спор­том (36). Успех работы УНПО по физическому воспитанию зависит от усилий всего педагогического коллектива, родителей, общественнос­ти.

7

***1.2. Ритмическая гимнастика, как фактор укрепления детско­го организма.***

Ритмическая гимнастика. Что это? Модное увлечение или сис­тема физического воспитания? Современный человек, особенно в го­роде, ведет малоподвижный образ жизни. Цивилизация все больше и больше освобождает нас от физического труда. Что делать? Может быть заняться бегом? В самом деле, чего проще, а польза вне вся­ких сомнений. Но тут оказывается, что поблизости от дома нет ста­диона, парка. Может быть, просто включить магнитофон и потанце­вать, попрыгать, покружиться, помахать руками, ногами? Но куда полезнее, если не хаотично двигаться, выполняя случайные, пусть и доставляющие вам удовольствия движения, а соблюдая определенную последовательность и дозировку, делать упражнения, которые позво­лят вам эффективно воздействовать на организм: улучшить фигуру, повысить работоспособность, снять усталость. Вот тут ритмическая гимнастика и поможет Вам. Всевозможные наклоны, выпады, махи но­гами, скачки, подскоки, беговые движения, элементы современных танцев предлагает ритмическая гимнастика (17).

Ритмическая гимнастика - одна из разновидностей образова­тельно-развивающих видов гимнастики, содержанием ее являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения. Они выполняются в основном поточным способом под эмоциональ­но-ритмическую музыку. В них и современные линии, и свобода движений, раскрепощенность, гармония с музыкальным сопровождени­ем. Но, пожалуй, главное - они функциональны. Упражнение ритмичес­кой гимнастики позволяют проработать все группы мышц. Лучшие спе­циалисты мира, обобщив опыт различных гимнастических школ, изучив достижение в области современных танцев, движений мюзик-холла, сконструировали упражнения, активно воздействующие на мышцы рук, плечевого пояса, туловища, ног (17).

8

Систематические занятия ритмической гимнастикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы человека. Они могут быть средством активного отдыха и восстановления после напряжен­ной умственной работы (18).

Упражнения ритмической гимнастики являются эффективным средством развития координации движений, быстроты двигательных действий, мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и физической работоспособности. Они способствуют форми­рованию правильной осанки, красивой походки, культуры движений. Ритмика, как система специальных музыкально-ритмических упражне­ний, сочетает в себе духовное и физическое начало и, как бы пере­кидывая мостик от эмоционально-духовного к конкретно-физическому. Сущность ее заключается в том, что занимающиеся, слушая музыку, воспроизводят ее ритм, темп, характер движениями тела по заранее установленной форме (10).

Ритмика лежит в основе таких занятий, как аэробика, шейпинг, степ-аэробика и других современных направлений физической культуры. В настоящее время в ранг спорта введена спортивная аэробика, по программе которой проводятся чемпионаты страны, мира (33).

Актуальность ритмической гимнастики обусловлена тем, что она доступна, так как содержание ее базируется на знакомых зани­мающимся упражнениях. Она позволяет успешно использовать совре­менные технические средства: телевизор, видеомагнитофон, магнитофон.

Заниматься ритмической гимнастикой можно в группе или са­мостоятельно. Групповые занятая мобилизуют на выполнение упражне­ний в полную силу, заставляют больше стараться, "выкладываться" и, естественно, доставляют радость общения. В процессе занятий вос­питывается чувство коллективизма, взаимопомощи, дисциплинирован­ность и другие, необходимые занимающимся качества (14).

9

Автор одной из статей, посвященных ритмической гимнастике, написал: "Музыка, одежда, синхронность в группе - это да, да - дело десятое". Можно спорить с автором этой статьи о роли одежды, танцев, эстетики вообще, в частности в ритмической гимнастике. Но бесспорно то, что музыка - это дело далеко не "десятое". Музыка - это эмоции, это радость, которые люди ощущают на занятиях.

В занятиях ритмической гимнастикой может быть использована самая разная музыка, но главное она должна быть ритмичной. Однако она не должна утомлять нервную систему, то есть быть моно­тонной и однообразной, соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся (14).

Особенностью ритмической гимнастики является непрерывность движений под музыку в различных темпах. Музыка должна быть хорошо смонтирована по характеру, темпу и ритму. Эмоционально-возбужда­ющая музыка чередуется со спокойными, мягкими мелодиями

Занятия под музыкальное сопровождение развивают музыкальный слух, чувство любви к прекрасному, дает возможность занима­ющимся выразить в движение не только свои индивидуальные особен­ности и не только на занятиях ритмической гимнастикой, но и на вечерах отдыха, в художественной самодеятельности. Музыкальный ритм, размер содействуют воспитанию умения применять различные по длительности и амплитуде движения, помогают сочетать их во време­ни и пространстве, оказывают влияние на развитие координации дви­жений, быстроты реакции и других жизненно важных качеств (14).

Весомыми аргументами в пользу ритмической гимнастики явля­ются доступность, эффективность, эмоциональность (18).

Доступность ритмической гимнастики прежде всего в том, что ее содержание базируется на знакомых всем учителям физической культуры обшеразвивающих упражнениях.

10

Эффективность ее в разностороннем воздействии на опор­но-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систе­мы.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением. Работа в составе группы, стремление согласовать свои действия с действиями товарищей, возможность демонстрировать хорошо отработанные движения на лицейских праздниках, конкурсах так же оживляют занятия ритмической гимнастикой (18).

11

***1.3. Ритмическая гимнастика как средство развития гибкости и коор­динационных способностей.***

Развитие двигательных качеств, в частности гибкости и ко­ординационных способностей, занимает важное место в физическом воспитании обучающихся.

***Гибкость*** - это способность выполнять упражнение с большой амплитудой.

Размах движения зависит как от анатомических особенностей суставных поверхностей и окружающих сустав мягких тканей, так и от функционального состояния нервной системы, оказывающей влияние на тонус мускулатуры (13).

Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения.

Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяюшую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил).

Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. При эмоциональном подъеме уже в начале занятия гибкость увеличивается, а при повышенной степени утомления растягиваемых мышц может уменьшиться. Чтобы увеличить гибкость, применяются предварительная разминка или кратковременное напряжение мышц непосредственно перед выполнением основной части (13).

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой движения. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с внешней помощью (дозированной и максимальной), с отягощением и без них. Для движений в плечевых и тазобедренных суставах до 30 – 45 повторений; темп при активных

12

упражнениях – в среднем одно повторение в секунду, при пассивных – одно повторение за 1 - 2 секунды; выдержка в статических положениях – 4 – 6 секунд (37).

Упражнения на гибкость следует проводить в конце основной или заключительной части занятия. В этих условиях им предшествует разносторонняя разминка. Комплекс упражнений на гибкость лучше начинать с упражнений для развития активной гибкости или очень осторожных пассивных упражнений на гибкость. Чтобы достичь боль­шей подвижности, нужны ежедневные упражнения. Поэтому, кроме уро­ков физической культуры, рекомендуется включать упражнения на гибкость в другие формы физического воспитания обучающихся, в частности, в ежедневную утреннюю гимнастику (4).

Оптимум развития гибкости определяется величиной, которая должна несколько превосходить максимальную амплитуду движений в изучаемых двигательных умениях и навыках. После получения необхо­димой величины гибкости количество упражнений на гибкость следует уменьшить, сохранив при этом достигнутую амплитуду движений. Если же не соблюдать это условие, то гибкость, особенно у под­ростков быстро уменьшается. Уже через недельный перерыв в заняти­ях она начинает снижаться и быстро становиться равной исходным величинам (4).

Гибкость выступает как вспомогательное средство, способствующее освоению новых высококоординированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

В комплексной программе физического воспитания не мало внимания уделено координации движений.

Координационные способности – способность быстро освоить новые двигательные действия и быстро перестроить двигательную деятельность в зависимости от условий (13).

Развитию координационных способностей способствуют

13

систематическое разучивание новых усложненных движений и применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности. Упражнения должны быть сложными, нетрадиционными, отличаться новизной, возможностью и неожиданностью решения двигательных задач. Развитие координационных способностей тесно связано с совершенствованием специализированных восприятий: чувства времени, темпа, развиваемых усилий, положения тела и частей тела в пространстве. Именно эти способности определяют умение занимающегося эффективно управлять своими движениями (20).

Упражнения для развития координации движений особенно нужны в изучаемом возрасте, чтобы не допускать дискоординации движений.

В ритмической гимнастике для воспитания координации движений используют различные, постепенно усложняемые сочетания элементарных движений рук и ног; танцевальные движения – ритмическую ходьбу, чередование ходьбы и бега в различных сочетаниях; усложненные прыжки (со скакалкой, с различными дополнительными движениями рук, прыжки через препятствия (в степ-аэробике)) (37).

В возрасте 15 – 16 лет большое внимание должно быть уделено поддержанию и дальнейшему совершенствованию координации движений. Значительное место на занятиях следует уделять упражнениям, имеющим целью совершенствование деятельности двигательного анализатора (упражнения для развития точности пространственной и временной ориентировки, согласования движений отдельных частей тела при

выполнении сложных упражнений и их комплексом и др.). Неравномерность развития отдельных систем организма может привести к неловкости, скованности движений. При систематических упражнениях это явление в значительной мере ослабляется. В данном периоде развития у детей усиливаются процессы внутреннего торможения в коре головного мозга, что способствует развитию аналитико-синтетической деятельности коры (38).

14

Дети 15-16 лет могут достичь высокого уровня совершенства в сложных движениях, поэтому актуально развивать это качество у девушек 15-16 лет именно с помощью ритмической гимнастики.

15

***1.4. Возрастные и психологические особенности девушек 15-16 лет.***

Развитие организма у девушек идет непрерывно, но не равномерно. Темпы роста тела, увеличение мышечной массы, развитие органов и систем в различные возрастные периоды неодинаковы. В процессе роста отдельных органов и систем наблюдаются не только количественные сдвиги (34).

В юношеском возрасте ( 15 – 17 лет ) организм продолжает развиваться, хотя и медленнее, чем в предыдущих периодах. Этот возраст совпадает с периодом полового созревания. Изменения, связанные с процессом полового созревания оказывают свое влияние на весь организм (25).

Этот этап в развитии детей является одним из важнейших, требующим поиска новых и эффективных методов воспитания и обучения, т.к. это период перехода к взрослому состоянию как в социально-психологическом, так и в биологическом плане. Трудности юношеского возраста характеризуются эмоциональной неустойчивостью, неуравновешенностью, сниженной работоспособностью и быстрой утомляемостью. Н.К. Крупская писала: « Это самый мятующийся, самый неуравновешенный возраст ». Вместе с тем педагогика утверждает, что правильно организованный воспитательный процесс, учитывающий особенности этого периода возрастного развития, позволяет преодолеть

трудности этого возраста (25).

Наибольшее внимание в возрасте 15 – 16 лет следует уделять несовершенной еще нервной системе, к которой постоянно предъявляются очень высокие требования всеми учебными предметами. Интеллектуальные усилия в процессе обучения двигательным действиям, контроль за своими движениями и управление ими, повышенные волевые и эмоциональные напряжения, связанные с преодолением разного рода трудностей в условиях двигательной деятельности, - все это тоже является значительной нагрузкой для центральной нервной системы. Правильное регулирование,

16

видоизменение и постепенное, строго последовательное увеличение этой нагрузки позволяют укреплять центральную нервную систему и повышать ее работоспособность. Вместе с тем однообразие и просчеты в ее дозировке приводят к противоположным последствиям (1).

В рассматриваемом возрасте проявляется дисбаланс раздражительного и тормозного процессов в связи с нейроэндокринной перестройкой. В поведении девушек с наступлением полового созревания отмечено преобладание процесса возбуждения.

Повышенная возбудимость заметно сказывается и в двигательной деятельности, в частности в учебной, когда, например, возникает чрезмерная иррадиация возбуждения. Из-за недостаточного внутреннего торможения, частности дифференцировочного, затрудняется процесс координирования движений и не достигается необходимая их точность. В связи с этим важно особенно строго соблюдать правила последовательности в постановке учебных задач и конкретизации заданий, широко пользоваться подводящими упражнениями, устранять действие сильных внешних раздражителей. Много внимания следует уделять постепенному укреплению процессов торможения.

Характеристика физического развития в юношеском возрасте включает в себя свойственное всем этапам онтогенеза описание трех составляющих: уровня физического развития; соотношение трех основных размеров тела, приближенно отражающих развитие сомы – скелета, мускулатуры, жироотложения; интенсивности нарастания тотальных размеров тела (28).

В этом возрасте взаимодействие внутренних ( нейроэндокринная перестройка ) и внешних факторов, прежде всего социальных ( условия жизни, воспитание, учебная нагрузка, участие в общественно полезном и производительном труде, организация занятий физической культурой и спортом ), существенным образом сказывается на физическом развитии, умственной и мышечной работоспособности, состоянии здоровья (28).

17

В возрасте 15 – 16 лет, как и периоде второго детства у девушек наибольшую интенсивность увеличения проявляет масса тела по сравнению с его длиной и окружностью грудной клетки; последняя же возрастает с той же интенсивностью, что и длина тела. У девушек раньше, чем у юношей, наблюдается резкое увеличение длины и массы тела, окружности грудной клетки – это так называемый пубертатный скачок.

С 14 лет у девушек увеличивается скорость роста тазового диаметра. В 15 – 16 лет период повышения интенсивности роста сочетается с бурной нейроэндокринной перестройкой (39).

Соответствие биологического возраста девочек и мальчиков их календарному возрасту устанавливается преимущественно по развитию вторичных половых признаков. Стадии полового созревания связаны с оссификацией скелета – скелетной зрелостью. По мере перехода от низкой к высокой стадии полового созревания увеличивается массивность скелета, число постоянных зубов (39).

В рассматриваемом возрасте заметно снижается уровень работоспособности и быстро наступает утомление.

Итак, в возрасте 15 – 16 лет у девушек продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Совершенствуется нейронная организация коры больших полушарий, в особенности ее филогенетически наиболее новых отделов – ассоциативных областей коры, играющих важнейшую роль в осуществлении психофизиологических функций. Существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции. Созреваю отдельные звенья сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, почечный аппарат, эндокринные органы (8).

На этом этапе развития центральной нервной, сердечно-сосудистой и

18

дыхательной систем, органов пищеварения и почек на адекватные нагрузки выражены хуже, чем у детей 9-10 лет, а нередко чрезмерно усилены и выходят за оптимальные границы. Изменение реактивности физиологических систем в 15 лет к внешним воздействиям может привести к неблагоприятным отклонениям в состоянии здоровья обучающихся, что свидетельствует и необходимости особо тщательной дозировки нагрузок и медицинского контроля за здоровьем обучающихся на этом этапе развития (25).

Высокая активность диэнцефальных структур на этой стадии полового созревания приводит к сдвигу установившегося баланса корково-подкорковых отношений, что находит свое отражение в особенностях высших нервных и психических функций девушек. Анализом электрофизиологических показателей функционирования центральной нервной системы установлено, что в данном периоде вследствие повышенной активности диэнцефальных структур мозга и усиления их генерализованного влияния на кору больших полушарий происходит дезорганизация механизмов локальной корковой активации, лежащих в основе внимания и селективного восприятия, ухудшается возможность произвольной регуляции сенсорной и двигательной функции, снижаются адаптационные возможности центральной нервной системы и умственная работоспособность. Специфика функционирования мозга на этом этапе полового созревания обусловливает хорошо известные особенности поведения подростка, его неустойчивость, взрывчатость, сниженную контролируемость своих действий и поступков. Последнее может привести к нарушению социальных норм поведения. В специальных исследованиях, направленных на изучение функциональных особенностей ЦНС в этом возрасте, употребляющих алкогольные напитки (Е.Е. Губернаторов, Д.А. Фарбер, 1985), было показано, что вредоносное воздействие алкоголя особенно велико на этом этапе развития. Свойственная половому

19

созреванию повышенная активность структур мозга, являющихся, как известно, эмоциогенными, особо опасна для развития пристрастия к алкоголю (8, 34).

В заключении можно сказать, что юношеский возраст – ответственный период в становлении личности человека. В это время активно формируется мировоззрение, появляется устойчивый интерес к отдельным отраслям знаний, производства, определенной профессии. Задача учителя физической культуры – объяснить (и доказать), что физическая подготовка поможет обучающимся приобрести навыки, необходимые в их будущей деятельности. Отношения к юношам и девушкам необходимо строить на доверии к их возможностям. Обучающиеся этого возраста любят четко организованные занятия, отличающиеся творческим подходом к решению заданий, тогда они с готовностью выполняют упражнения (37).

20

**ГЛАВА 2.**

***Из опыта работы по использованию ритмической гимнастики как средства развития гибкости и координационных способностей.***

***2.1. Цель работы***

изучение влияния ритмической гимнастики на развитие гибкости и координационных способностей девушек 15 – 16 лет.

*Рабочая гипотеза.*

Было сделано предположение о том, что применение средств и методов ритмической гимнастики повысят интерес к урокам физической культуры, активизирует двигательную активность обучающихся на уроках, создаст положительный эмоциональный настрой, обеспечит условия для развития определенных двигательных качеств девушек.

***2.2. Задачи исследования:***

1.Определить уровень гибкости и координационных способностей девушек экспериментальной и контрольной групп в процессе педагогического эксперимента.

2.Определить уровень физической работоспособности и психической напряженности девушек контрольной и экспериментальной групп на сентябрь 2001г и сравнить с данными на май 2002г.

3.Разработать наиболее эффективную методику использования ритмической гимнастики для развития гибкости и координационных способностей.

***2.3. Методы исследования.***

**2.3.1. Метод анализа литературных источников.**

Было изучено 40 работ, сделан анализ литературных источников и инструктивных документов, прямо или косвенно касающихся темы исследования.

21

**2.3.2. Метод контрольных испытаний.**

Использовались тесты, позволяющие оценить уровень гибкости и координационных способностей:

а) для определения уровня развития гибкости.

Мост из положения лежа.

Испытуемый, лежа на спине на гимнастическом мате поднимался вверх, опираясь на руки и ноги прогибался назад, стараясь максимально снизить расстояние между руками и ногами. Измерялось расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

Выкрут в плечевых суставах.

Испытуемый, держа в руках гимнастическую палку, производил выкрут вперед и назад с прямыми руками. Измерялась ширина хвата. Чем меньше расстояние между кистями рук, тем лучше результат.

Наклон вперед, стоя на скамье.

Испытуемый вставал на скамью, выполнял наклон вперед-вниз, соединив стопы вместе и не сгибая коленей. Фиксировал положение 5 секунд. Измерялось расстояние от кончиков пальцев рук до пола.

б) для определения координационных способностей.

Выполнение комплекса упражнений.

После показа упражнений, движения изучались с обеими группами по 3 – 5 человек. Комплекс выполнялся два раза в медленном темпе, один раз в среднем и один раз в быстром. Затем давалось 45 сек. На самостоятельное выполнение. Контрольное выполнение производилось в среднем темпе.

И.П. – стойка ноги вместе, руки на поясе

1 – шаг на месте левой ногой, левая рука к плечу

2 – шаг на месте правой ногой, правая рука к плечу

3 – шаг на месте левой ногой, левая рука вверх ладонь кнутри

22

4 – шаг на месте правой ногой, правая рука вверх ладонь кнутри

5 – шаг на месте левой ногой, левая рука к плечу

6 – шаг на месте правой ногой, правая рука к плечу

7 – шаг на месте левой ногой, левая рука на пояс

8 – шаг на месте правой ногой, правая рука на пояс

И.П. – основная стойка

1 – шаг на месте левой ногой, левая рука вверх, правая к плечу локоть в сторону, голову направо

2 – шаг на месте правой ногой, левая рука к плечу локоть в сторону, правая рука вверх, голову налево

3 – прыжком левое плечо вперед, поворот кругом, хлопок над головой, посмотреть вверх

4 – прыжком правое плечо вперед, поворот кругом, хлопок над головой, посмотреть вперед.

**2.3.3. Метод математической статистики.**

Для обработки результатов исследования использовались методы математической статистики:

определение средней арифметической величины по формуле:

 , где

- суммирование результатов

n - число вариантов

# М - средняя арифметическая величина

# оценка достоверности измерений по коэффициенту Стьюдента:

# , где

- суммирование результатов

 a – среднее значение результатов, n – число вариантов

23

определение темпов прироста результатов по З.П. Сирису:

% , где

 W – темпы прироста результатов

 - средний результат в начале эксперимента

 - средний результат в конце эксперимента

**2.3.4. Метод результатных проб применялся для изучения физической работоспособности**.

 Использовалась проба Руфье-Диксона:

1. измеряется пульс за 15 сек. в покое();
2. выполняется 30 приседаний за 45 сек и сразу измеряется пульс

за 15 сек ( );

1. измеряется пульс за последние 15 сек первой минуты восстановления ( );
2. расчитывается физическая работоспособность по формуле: 

 , где

 ПСД – показатель сердечной деятельности

 5) оценить ПСД по шкале: 0,1 – 5,0 отлично

5,1 – 10,0 хорошо

10,1 – 15,0 удовлетворительно

15,1 – 20,0 плохо

**2.3.5. Для определения психической напряженности использовался тест Спилберга.**

Он содержит 20 высказываний, каждое из которых отражает ту или иную особенность самочувствия в данный момент по 4-х бальной шкале. Определяется сумма 20 высказываний по формуле: , где

24

ПН – психическая напряженность

обратные высказывания – 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19

Оценить ПН по шкале: менее 30 – низкая

30 - 45 – норма

свыше 45 – высокая

***2.4. Организация исследования.***

Исследование проводилось в г.Златоусте с сентября 2001г по май 2002г в профессиональном лицее № 40.

Было образовано две группы девушек. Объем выборки составлял по 15 человек в каждой группе. До эксперимента уровень развития исследуемых качеств обеих групп – примерно одинаковый.

Первая – контрольная, девушки занимались на уроках физической культуры по комплексной программе два часа в неделю.

Вторая – экспериментальная, девушки у которых в комплексную программу входил раздел ритмической гимнастики два часа в неделю (из них один час ритмической гимнастики), начиная с сентября 2001г. Примерная структура комплекса ритмической гимнастики показана в приложении.

20

**ГЛАВА 2.**

***Из опыта работы по использованию ритмической гимнастики как средства развития гибкости и координационных способностей.***

***2.1. Цель работы***

изучение влияния ритмической гимнастики на развитие гибкости и координационных способностей девушек 15 – 16 лет.

*Рабочая гипотеза.*

Было сделано предположение о том, что применение средств и методов ритмической гимнастики повысят интерес к урокам физической культуры, активизирует двигательную активность обучающихся на уроках, создаст положительный эмоциональный настрой, обеспечит условия для развития определенных двигательных качеств девушек.

***2.2. Задачи исследования:***

1.Определить уровень гибкости и координационных способностей девушек экспериментальной и контрольной групп в процессе педагогического эксперимента.

2.Определить уровень физической работоспособности и психической напряженности девушек контрольной и экспериментальной групп на сентябрь 2001г и сравнить с данными на май 2002г.

3.Разработать наиболее эффективную методику использования ритмической гимнастики для развития гибкости и координационных способностей.

***2.3. Методы исследования.***

**2.3.1. Метод анализа литературных источников.**

Было изучено 40 работ, сделан анализ литературных источников и инструктивных документов, прямо или косвенно касающихся темы исследования.

21

**2.3.2. Метод контрольных испытаний.**

Использовались тесты, позволяющие оценить уровень гибкости и координационных способностей:

а) для определения уровня развития гибкости.

Мост из положения лежа.

Испытуемый, лежа на спине на гимнастическом мате поднимался вверх, опираясь на руки и ноги прогибался назад, стараясь максимально снизить расстояние между руками и ногами. Измерялось расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

Выкрут в плечевых суставах.

Испытуемый, держа в руках гимнастическую палку, производил выкрут вперед и назад с прямыми руками. Измерялась ширина хвата. Чем меньше расстояние между кистями рук, тем лучше результат.

Наклон вперед, стоя на скамье.

Испытуемый вставал на скамью, выполнял наклон вперед-вниз, соединив стопы вместе и не сгибая коленей. Фиксировал положение 5 секунд. Измерялось расстояние от кончиков пальцев рук до пола.

б) для определения координационных способностей.

Выполнение комплекса упражнений.

После показа упражнений, движения изучались с обеими группами по 3 – 5 человек. Комплекс выполнялся два раза в медленном темпе, один раз в среднем и один раз в быстром. Затем давалось 45 сек. На самостоятельное выполнение. Контрольное выполнение производилось в среднем темпе.

И.П. – стойка ноги вместе, руки на поясе

1 – шаг на месте левой ногой, левая рука к плечу

2 – шаг на месте правой ногой, правая рука к плечу

3 – шаг на месте левой ногой, левая рука вверх ладонь кнутри

22

4 – шаг на месте правой ногой, правая рука вверх ладонь кнутри

5 – шаг на месте левой ногой, левая рука к плечу

6 – шаг на месте правой ногой, правая рука к плечу

7 – шаг на месте левой ногой, левая рука на пояс

8 – шаг на месте правой ногой, правая рука на пояс

И.П. – основная стойка

1 – шаг на месте левой ногой, левая рука вверх, правая к плечу локоть в сторону, голову направо

2 – шаг на месте правой ногой, левая рука к плечу локоть в сторону, правая рука вверх, голову налево

3 – прыжком левое плечо вперед, поворот кругом, хлопок над головой, посмотреть вверх

4 – прыжком правое плечо вперед, поворот кругом, хлопок над головой, посмотреть вперед.

**2.3.3. Метод математической статистики.**

Для обработки результатов исследования использовались методы математической статистики:

определение средней арифметической величины по формуле:

 , где

- суммирование результатов

n - число вариантов

# М - средняя арифметическая величина

# оценка достоверности измерений по коэффициенту Стьюдента:

# , где

- суммирование результатов

 a – среднее значение результатов, n – число вариантов

23

определение темпов прироста результатов по З.П. Сирису:

% , где

 W – темпы прироста результатов

 - средний результат в начале эксперимента

 - средний результат в конце эксперимента

**2.3.4. Метод результатных проб применялся для изучения физической работоспособности**.

 Использовалась проба Руфье-Диксона:

1. измеряется пульс за 15 сек. в покое();
2. выполняется 30 приседаний за 45 сек и сразу измеряется пульс

за 15 сек ( );

1. измеряется пульс за последние 15 сек первой минуты восстановления ( );
2. расчитывается физическая работоспособность по формуле: 

 , где

 ПСД – показатель сердечной деятельности

 5) оценить ПСД по шкале: 0,1 – 5,0 отлично

5,1 – 10,0 хорошо

10,1 – 15,0 удовлетворительно

15,1 – 20,0 плохо

**2.3.5. Для определения психической напряженности использовался тест Спилберга.**

Он содержит 20 высказываний, каждое из которых отражает ту или иную особенность самочувствия в данный момент по 4-х бальной шкале. Определяется сумма 20 высказываний по формуле: , где

24

ПН – психическая напряженность

обратные высказывания – 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19

Оценить ПН по шкале: менее 30 – низкая

30 - 45 – норма

свыше 45 – высокая

***2.4. Организация исследования.***

Исследование проводилось в г.Златоусте с сентября 2001г по май 2002г в профессиональном лицее № 40.

Было образовано две группы девушек. Объем выборки составлял по 15 человек в каждой группе. До эксперимента уровень развития исследуемых качеств обеих групп – примерно одинаковый.

Первая – контрольная, девушки занимались на уроках физической культуры по комплексной программе два часа в неделю.

Вторая – экспериментальная, девушки у которых в комплексную программу входил раздел ритмической гимнастики два часа в неделю (из них один час ритмической гимнастики), начиная с сентября 2001г. Примерная структура комплекса ритмической гимнастики показана в приложении.

31

***ВЫВОДЫ***

1.Исследование фоновых данных о развитии гибкости и координационных способностей у девушек 15 -16 лет позволяют сделать заключение о их недостаточном развитии, что послужило тому, чтобы в процессе исследования была разработана наиболее эффективная методика для развития исследуемых качеств.

2.За счет внедрения данной методики в занятия была повышена физическая работоспособность экспериментальной группы на 15,4 % по сравнению с контрольной 7,4 %, и снижена психическая напряженность на 10.5 % в сравнении с контрольной 5,8 %.

3.В процессе исследования был определен уровень развития гибкости и координационных способностей и, и сделан сравнительный анализ, который показывает, что среднегрупповой показатель гибкости в позвоночном столбе по окочании эксперимента увеличился в контрольной группе на 6.6 %, а в экспериментальной на 19.7 %; среднегрупповой показатель гибкости в плечевых суставах увеличился в контрольной группе на 4.4 %, в экспериментальной на 10.9 %; среднегрупповой показатель гибкости в тазобедренных суставах – в контрольной группе на 10.6 %, в экспериментальной на 33.3 %; среднергупповой показатель координационных способностей вырос в контрольной группе на 12.4 %, а в экспериментальной на 26.2 %.

Таким образом, в контрольной группе уровень развития гибкости в тазобедренных суставах стал средний (до начала эксперимента был низкий), координационных способностей стал средний (до эксперимента был ниже среднего), а уровень развития гибкости в плечевых суставах и позвоночном столбе остался средний.

В экспериментальной группе по окончании эксперимента уровень развития гибкости в тазобедренных суставах стал высокий ( до начала эксперимента был низкий), координационных способностей стал высокий

32

(был ниже среднего), уровень развития гибкости в позвоночном столбе и плечевых суставах стал высокий (был средний).

4.Проведенные исследования подтверждают необходимость значительного увеличения двигательной активности девушек среднего школьного возраста с целью всестороннего развития, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

33

***Используемая литература:***

1. Аршавский М.А. Очерки о возрастной физиологии.-М.: Педагогика, 1975.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.-М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека.-Киев: Здоровье, 1987.
4. Богданов Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников. Пособие для руководителей школ.-М.: Просвещение, 1972.
5. Вайцеховский С.М. Книга тренера.-М.: Физкультура и спорт, 1971.
6. Васильева В.В. Физиология спорта.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Возрастная физиология. В серии Руководство по физиологии.- Ленинград, 1975.
8. Воронмн Л.Г. и др. Физиология высшей нервной деятельности и психология. Учеб. пособие по факультативному курсу для учащихся 9-10 кл. Изд. 2-е, перераб., М., Просвещение, 1977.
9. Годик М.А. Спортивная метрология.-М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи: Межвузовский об. науч. тр. (от ред. А.Г. Фалаеев, А.Г. Комков), СпбНИ МФК.-СПб, 1996
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спорсмена.-М.: Физкультура и спорт, 1967.
12. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии.-М.: Физкультура и спорт, 1979.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.-М.: Физкультура и спорт, 1970.
14. Идеальная фигура. /Под ред. Джулианы Джани.-М.: Знание, 1990.- (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №4).

34

1. Книга учителя физической культуры. Под общ. ред. В.С. Каюрова.-М.: Физкультура и спорт, 1973.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся средних профтехучилищ.-М., 1986.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ.-М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ.-2-е изд. доп., перераб.-М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников.-М., 1998.
6. Лях В.М. Координационные способности школьников.- Минск:Пламя,1989.

21.Лях В.М. Критерии определения координационных способностей // Теория и практика физической культуры.-1991-№11,-С17-20.

22.Макатун М.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин.-

М.: Знание, 1990.- (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №4

1. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ.-М.: Просвещение, 1991.
2. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста./Под. Ред. В.М. Антроповой и М.М. Кольцовой.-М.: Педагогика, 1983.

26.Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области. Горшков В.П., Ворошнин В.П., Мальцев А.Н.-Челябинск, 1994.

1. Спортивная метрология: Учебн. для институтов ФК Под ред. В.М. Зациорского.-М.: Физкультура и спорт, 1982.

35

1. Станкин М.И. Спорт и воспитание подростков.-М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Суслаков Б.А. Статистические методы обработки результатов измерений. (Спортивная метрология).-М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Теория и методика физического воспитания. Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. (Под общ. ред. Б.А. Ашмарина).-М.: Просвещение, 1990.
4. Теория и методика физического воспитания. Под. общ. ред. Г.Д. Харабуги.-М.: Физкультура и спорт, 1969.
5. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терм. Сост. Ф.Н. Суслов, В.М. Вайцеховский.-М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Томсон Джанет. Фигура мирового стандарта,-М.: В.Секачев, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
7. Физиология подростка.(Педагогическая наука-реформе школы) Под. ред. Д.А.Фарбер; Науч.-исслед. Ин-т физиологии детей и подростков. Акад. пед. наук СССР.-М.: Педагогика, 1988.
8. Физиология человека/С.А. Георгиева, Н.В. Белинина, Л.И. Прокофьева, Г.В. Коршунов, В.Ф. Киричук, В.М. Головченко, Л.К. Токаева.-М.: Медицина, 1981.
9. Физическая культура. Учеб. для профтехобразования. Залетаев И.П., Шеянов В.П., Загорский Б.И. и др.-М.: Высшая школа, 1981.
10. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича.-М.: Гардарики, 2002.
11. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.-М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология.-М.: Просвещение, 1975.

36

***ПРИЛОЖЕНИЯ***

### Оценка обычного самочувствия.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф И О дата

ИНСТРУКЦИЯ: Внимательно прочитайте каждое слово из приведенных выражений и обведите кружком цифру справа в зависимости от того как обычно вы испытываете это ощущение. Над содержанием выражения долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| утверждения | почти  никогда | иногда | часто | почти  всегда |
| 1.Я испытываю удовлетворение  2 Я быстро устаю  3.Я легко могу заплакать  4 Я хочу быть таким же счастливым, как и другие  5.Я проигрываю из-за медленного принятия решения  6.Я чувствую себя бодрым  7.Я спокоен, хладнокровен и собран  8.Ожидание трудностей очень тревожит меня  9.Я слишком переживаю из-за пустяков  10.Я бываю вполне счастлив  11.Я принимаю все слишком близко к сердцу  12.Мне не хватает уверенности в себе  13.Я чувствую себя в безопасности  14.Я стараюсь избегать трудных ситуаций  15.У меня бывает тоска или хандра  16.Я бываю доволен собой  17.Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня  18.Я сильно переживаю разочарования и долго их помню  19.Я уравновешенный человек  20.Я сильно беспокоюсь, когда думаю о делах | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | 2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2  2 | 3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3  3 | 4  4  4  4  4  4  4  4  4  4  4  4  4  4  4  4  4  4  4  4 |

37

Структура комплекса ритмической гимнастики для девушек 15 – 16 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧАСТИ  КОПЛЕКСА | ДЛИТЕЛЬНОСТЬ  (МИН.) | КОЛИЧЕСТВО  УПРАЖНЕНИЙ | НАПРАВЛЕННОСТЬ  УПРАЖНЕНИЙ |
| ***ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ***  разминка | 10 – 12 | 10 - 15 | ходьба на месте с поворотами, танцевальные шаги |
| ***ОСНОВНАЯ***  1.упражнения стоя  2. нагрузка  3.упражнения сидя, лежа | 10  5  10 | 7 – 10  10 – 12  5 - 10 | для мышц шеи, рук, ног, туловища  разнообразные виды прыжков, танцевальные шаги, ходьба в сочетании с бегом  брюшной пресс, мышц ног, общего воздействия |
| ***ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ*** | 3 - 5 | 5 - 8 | упражнения  на растягивание и расслабление, дыхательные упражнения |

38

План-конспект урока ритмической гимнастики

для обучающихся 1курса (девушки)

Задачи урока:

1. Обучение отдельным упражнениям комплекса ритмической гимнастики.
2. Совершенствование упражнений комплекса № 1 ритмической гимнастики.
3. Дальнейшее развитие двигательных качеств (силовых, гибкости, выносливости, координации движений.

Дата проведения: -

Место проведения: спортзал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **части ур.** | ***содержание урока*** | **дозировка** | **организационно**  **методические**  **указания** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подготовительная часть 12 мин. | 1.Построение группы  2.Сообщение задач урока  3.Необходимые перестроения  Комплекс разминочных упражнений под музыку:  1.И.П. ноги вместе, руки в стороны, правая на носке.   * шагая, поочередная смена ног   2.И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны  1-поворот головы влево  2-поворот головы вправо  3-наклон головы вперед  4-наклон головы назад  3.И.П.ноги на ширине плеч в полуприседе, | 3 мин.  5 мин. | -своевременность  -в три шеренги  -выполнять с максимальной амплитудой |

Инвентарь: коврики, гантели (500г), магнитофон

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | руки на бедрах  1-прогнуться вперед  2-выгнуть спину - И.П.  4.И.П.выпад левой в сторону, руки на бедрах  1-перенос ОЦТ на правую, круг плечами  2-в левую сторону то же  5.И.П. - О.С.  1-шаг правой вперед, круг плечами назад  2-левую ногу приставить  3-шаг левой назад, круг плечами назад  4-И.П.  5-шаг правой вперед, круг руками назад  6-левую приставить  7-шаг левой назад, круг руками назад  8-И.П.  6.И.П. – О.С.  1-шаг правой вперед-всторону,руки в стороны  2-левую приставить, руки вперед  3-шаг правой назад, руки в стороны  4-приставить левую; И.П.  7.И.П.ноги вместе, руки в стороны  1-шаг правой вперед-всторону, левую руку согнуть в локте, правая в сторону  2-шаг левой вперед-всторону, руки поменять  3-шаг правой ногой назад, руки сменить  4-левую ногу в И.П.  8.И.П. – О.С.  1-шаг правой вперед-всторону,руки в стороны  2-левую приставить, руки согнуть в локтях перед собой под углом 90град. | 2 раза | -1раз медленно  -1 раз быстро  -внимательно слушать счет  -руки менять поочередно  -кисти сжаты в кулак,повернуты внутрь |

40

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 3-шаг правой назад, руки в стороны  4-приставляя левую; И.П.  9.И.П. – О.С.  1-шаг правой вперед  2-прыжок на правой, левую согнуть в колене, хлопок  3-шаг левой назад  4-правую приставить на носок  то же другой ногой  10.И.П.ноги на ширине плеч, руки к плечам  1-шаг левой скрестно вперед-всторону, руки разогнуть  2-прыжок на левой, правую согнуть назад, руки в И.П.  3-правую назад, руки разогнуть  4-шаг левой в И.П.  5-8-то же в другую сторону  11.И.П.ноги на ширине плеч, руки вперед  1-шаг левой скрестно вперед-всторону  2-прыжок на левой правое колено вверх  3-шаг правой назад  4-шаг левой в И.П.  5-8-то же в другую сторону  12.то же, что в №10, но выполнять 3 прыжка  13.то же, что в №11, но выполнять 3 прыжка  14.И.П. – О.С.  1-шаг правой вперед,руки вверх локти согнуть  2-шаг левой, руки развести в стороны  3-шаг правой назад, руки в И.П.  4-левую в И.П. | 4 раза | мышцы напрягать  руки произвольно  руки опускать в стороны максим.  мышцы напряжены |

41

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 5-шаг правой вперед, руки вверх  6-шаг левой, руки в стороны  7-8-два прыжка назад, два хлопка  15.И.П. левая назад скрестно, правая согнута в колене, рука согнута в локте  1-правую приподнять, пренести ОЦТ на левую ногу  2-шаг левой ногой в сторону  И.П.; то же правой ногой  16.И.П. ноги на ширине плеч  1-полуприсед на правой, левая вперед на пятку, правую руку согнуть в локте вперед  2-И.П.  3-4-на другую ногу; И.П.  17.повторить упражнение №15 |  | руки работают произвольно |
| Основная часть – 25 мин. | Упражнения для передних мышц бедра.  1.И.П.ноги вместе руки в стороны  1-выпад правой вперед  2-И.П.  3-выпад правой вперед-всторону  4-И.П.  то же другой ногой  2.И.П. – О.С.  1-мах правой вперед  2-4-три приседа на правой ноге; И.П.  то же другой ногой  Упражнения для задних мышц бедра.  1.И.П.-упор стоя на левом колене, правая выпрямлена назад-вверх | 10 раз  10 раз  10 раз | ОЦТ переносить на согнутую ногу  выполнять повернувшись вполоборота  пятку на себя |

42

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 1-3 сгибать в колене правую ногу  4-И.П.  то же другой ногой  2.И.П.-упор стоя на левом колене, правая выпрямлена в сторону-вверх  1-3 сгибать в колене правую ногу  4-И.П.  Упражнения на внутренние мышцы бедра.  1.И.П.-лежа на правом боку с опорой на локоть, стопа левой на полу  1-поднять правую вверх  2-И.П.  тоже другой ногой  2.И.П.-сед, упор на локти, ноги вверх полусогнуты в коленях  1-развести ноги в стороны  2-соединить  Упражнения на боковые мышцы бедра.  1.И.П.-упор, стоя на коленях  1-мах правой согнутой в сторону  2-опустить скрестно  3-мах правой согнутой в сторону  4-И.П.  то же другой ногой  2.И.П.-лежа на левом боку с опорой на локоть, ноги согнуты в коленях  1-6 поднимать и опускать согнутую правую вверх  7-поставить на пятку  8-И.П.; то же в другую сторону. | 10 раз  15 раз  10 раз  10 раз  7 раз | пятку на себя  стопа параллельно полу  акцент на сведении ног  акцент на внешнюю поверхность бедра  ставя на пятну, ногу разворачивать максимально |

43

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Упражнения на большие ягодичные мышцы.  1.И.П.-упор на локти, стоя на коленях  1-мах согнутой правой вверх  2-опустить скрестно  3-мах согнутой правой вверх  4-И.П.  2.И.П.-упор на локти, стоя на коленях  1-2 правую согнутую по дуге скрестно назад  3-4 в обратную сторону; И.П.  то же другой ногой  Дополнительные упражнения на боковые мышцы бедра и большие ягодичные мышцы.  1.И.П.-лежа на животе  1-мах правой назад-вверх  2-скрестно опустить  3-4 в обратную сторону (другой ногой)  2.И.П.-лежа на левом боку, левая согнута в колене  1-мах правой в сторону-вверх  2-И.П.  3-мах правой назад-вверх  4-И.П. (то же другой ногой)  Упражнения на косые мышцы области талии  1.И.П.-сидя на коленях, руки за головой  1-2 наклон вправо – И.П.  3-4 наклон вправо, рука в сторону – И.П.  то же в другую сторону | 10 раз  8 раз  8 раз  8 раз  5 раз | максимальная амплитуда, пятка вверх  ногу поднимать выше  ноги менять поочередно  стопа параллельно полу, пяткой вверх  спину держать прямо |

44

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | Упражнения для мышц брюшного пресса.  1.И.П. лежа на спине, стопы стоят на полу  1-2 поднять согнутые ноги вверх – И.П.  3-4 повторить  5-выпрямить угол 45 град.  6-правую скрестно на левую  7-левую скрестно на правую  8-И.П.  2.И.П.-лежа на спине, левая стоит на полу, правую сверху на колено, руки за голову  1-2 поднять туловище, левым локтем коснуться колена – И.П.  то же в другую сторону  3.И.П.-лежа на спине стопы на полу, руки за головой  1-2 подъем туловища (выдох)  3-4 И.П.(вдох)  Упражнения для мышц груди.  1.отжимания от пола, стоя на коленях, голень скрестно  2.сед на коленях, растягивание мышц рук  Упражнения для передних мышц плеча.  1.И.П. ноги на ширине плеч, руки вниз  1-полуприсед, руки согнуть к плечам  2-И.П.  3-поворот туловища влево, руки в стороны  4-И.П.  5-8 в другую сторону | 8 раз  10 раз  15 раз  16 раз  10 раз | выпрямленную ногу не опускать  спину прямо  спину прямо  не прогибаться  по 2 гантели |

45

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | 2.И.П.ноги на ширине плеч  1-2 полуприсед, руки вперед – И.П.  3-4 полуприсед, руки в стороны – И.П.  Упражнения для задних мышц плеча.  1.И.П. ноги на ширине плеч в полуприседе, руки соединить над собой  1-2 опустить руки в стороны – И.П.  3-4 опустить с поворотом влево – И.П.  5-8 в другую сторону  Упражнения для мышц голени  1.И.П.-полуприсед на левой, правая вперед на пятку, руки вперед  1-подъем на носок, мах руками вниз-назад  2-И.П. (то же другой ногой)  2. И.П. – О.С.  1-2 подъем на носки, руки вперед  3-4 подъем на носки, руки в стороны И.П. | 10 раз  8 раз  10 раз  10 раз | гантели  спину прямо, руки точно в стороны  выше подъем на носок |
| З  А  К  Л. | Комплекс упражнений на расслабление и восстановление дыхания, растягивание мышц.  - построение группы  - подведение итогов  - домашнее задание | 3 мин. | выполняются под медленную музыку |

46

Шкала оценок результатов тестирования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | уровень гибкости | | |
| низкий | средний | высокий |
| мост из положения  лежа | 56 | 55 - 56 | 45 – 40 |
| выкрут в плечевых  суставах | 80 | 79 - 70 | 69 - 60 |
| наклон вперед стоя на скамье | 10 | 13 | 17 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | уровень координации | | | |
| низкий | ниже  среднего | средний | высокий |
| комплекс упражнений | 2 | 3 | 4 | 5 |

***Результаты тестирования***

***контрольная группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| норм.  № | мост из положения лежа  (см) | | выкрут в плечевых суставах  (см) | | наклон вперед  (см) | | комплекс упражнений  (см) | |
| 09.01 | 05.02 | 09.01 | 05.02 | 09.01 | 05.02 | 09.01 | 05.02 |
| 1 | 56 | 53 | 75 | 71 | 12 | 13 | 3 | 4 |
| 2 | 56 | 52 | 77 | 73 | 14 | 14 | 4 | 4 |
| 3 | 52 | 49 | 72 | 70 | 12 | 14 | 3 | 4 |
| 4 | 57 | 53 | 71 | 69 | 12 | 12 | 4 | 4 |
| 5 | 55 | 52 | 76 | 72 | 11 | 14 | 3 | 4 |
| 6 | 57 | 54 | 77 | 73 | 14 | 14 | 3 | 4 |
| 7 | 54 | 53 | 75 | 71 | 13 | 15 | 4 | 5 |
| 8 | 56 | 51 | 72 | 69 | 11 | 12 | 5 | 5 |
| 9 | 54 | 51 | 77 | 74 | 13 | 14 | 3 | 3 |
| 10 | 54 | 52 | 74 | 70 | 10 | 12 | 5 | 5 |
| 11 | 52 | 48 | 72 | 70 | 14 | 17 | 3 | 3 |
| 12 | 54 | 50 | 71 | 67 | 13 | 15 | 4 | 4 |
| 13 | 54 | 49 | 73 | 70 | 12 | 13 | 4 | 4 |
| 14 | 56 | 52 | 73 | 70 | 12 | 14 | 3 | 4 |
| 15 | 54 | 50 | 74 | 71 | 14 | 15 | 3 | 4 |

***Результаты тестирования***

***экспериментальная группа***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| норм.  № | мост из положения лежа  (см) | | выкрут в плечевых суставах  (см) | | наклон вперед  (см) | | комплекс упражнений  (см) | |
| 09.01 | 05.02 | 09.01 | 05.02 | 09.01 | 05.02 | 09.01 | 05.02 |
| 1 | 53 | 43 | 77 | 70 | 13 | 18 | 3 | 5 |
| 2 | 55 | 46 | 73 | 66 | 11 | 15 | 4 | 5 |
| 3 | 56 | 47 | 72 | 64 | 12 | 17 | 4 | 5 |
| 4 | 54 | 44 | 75 | 69 | 12 | 18 | 3 | 5 |
| 5 | 53 | 42 | 72 | 65 | 13 | 17 | 4 | 4 |
| 6 | 55 | 46 | 74 | 68 | 12 | 16 | 3 | 4 |
| 7 | 56 | 47 | 76 | 69 | 14 | 19 | 3 | 5 |
| 8 | 55 | 45 | 73 | 66 | 13 | 18 | 4 | 5 |
| 9 | 56 | 47 | 71 | 63 | 14 | 20 | 3 | 5 |
| 10 | 54 | 44 | 73 | 64 | 12 | 17 | 4 | 4 |
| 11 | 55 | 45 | 76 | 67 | 14 | 18 | 5 | 5 |
| 12 | 55 | 47 | 71 | 63 | 11 | 16 | 4 | 5 |
| 13 | 56 | 48 | 75 | 67 | 13 | 19 | 3 | 4 |
| 14 | 54 | 42 | 76 | 68 | 14 | 18 | 4 | 5 |
| 15 | 54 | 41 | 74 | 66 | 10 | 16 | 3 | 5 |