

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СИНХРОНИСТОК НА  
НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студентки 4 курса 413 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Родниковой Людмилы Александровны

**Научный руководитель**

старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

П.А. Андюков

**Зав. кафедрой**

доцент, кандидат медицинских наук

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

В синхронном плавании развитию гибкости уделяется особое внимание. Хорошо развитая гибкость у спортсменок синхронного плавания способствует овладению рациональной техникой движения, достижению легкости, непринужденности и грациозности исполнения.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике. Вопросы гибкости и растяжки занимают ведущее место практически во всех видах двигательной активности.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой.

Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства в различных видах спорта. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов. Недостаточный уровень гибкости является также причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств. Недостаточная подвижность в суставах не позволяет в должной мере использовать эластические свойства предварительно растянутых мышц для повышения эффективности силовой

подготовки, ограничивает возможности методов тренировки, направленных на совершенствование экономичности работы, повышение мощности рабочих движений, улучшение координационных способностей. В синхронном плавании все тело должно быть гибким, однако особыми зонами для растягивания являются тазобедренные, коленные, плечевые суставы и поясничный отдел спины.

Поэтому в синхронном плавании гибкость является фундаментальным физическим качеством, от развития которого зависит результативность как тренировочного, так и соревновательного процесса.

Актуальность данной темы состоит в том что, в синхронном плавании в последнее время предъявляются высокие требования к выполнению отдельных элементов. Для многих из них необходим высокий уровень развития гибкости. Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости и смогут активно сочетать её с другими физическими качествами. Поэтому требуется еще более качественный подход к специальной подготовке синхронисток, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых они функционируют.

Целью исследования явилось определение эффективности методики для развития гибкости у синхронисток на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки синхронисток младшей возрастной группы.

Предмет исследования: развитие гибкости у девочек 7-8 лет.

Для достижения цели исследования нами последовательно решались следующие задачи:

1. Определить исходные показатели гибкости у девочек 7-8 лет.
2. Разработать комплексы специальных упражнений для развития гибкости у синхронисток младшей возрастной группы.

3. Выявить эффективность применения методики для развития гибкости у синхронисток на этапе начальной подготовки.

Нами применялись следующие методы исследования:

- анализ научно-методической и специальной литературы,
- тестирование,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Гипотеза исследования основана на предположении, что подготовка синхронисток младшей возрастной группы будет более эффективной, если во всех частях тренировочного занятия применять специально подобранные комплексы упражнений на развитие гибкости.

Опытно-экспериментальная база исследования: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа по водным видам спорта» (МАУ ДО ДЮСШ по ВВС), Саратовская обл., г. Балаково, ул. Вольская, 2.

Структура и объем работы. Бакалаврская работа изложена на 56 страницах и состоит из введения, двух глав, методических рекомендаций, заключения, списка литературы. Список литературы включает 43 источника. Работа иллюстрирована таблицами, диаграммами и рисунками.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

Синхронное плавание в классификации видов спорта очень сложно отнести к какой-то определенной группе, за исключением того, что оно относится к водным видам спорта.

Арсенал фигур, используемых в сольной программе, весьма обширен. Однако для того чтобы эти фигуры хорошо зрительно воспринимались, необходимо их объединить в композиции, дать связки фигур, выполняемых под музыку в определенном ритме и темпе.

В композиции не все фигуры по трудности исполнения будут одинаковыми. Они отличаются друг от друга и различной степенью сложности, и временем, затрачиваемым на их выполнение (от 2-4 до 15 и более секунд).

При выполнении парной комбинации к ее участницам предъявляются повышенные требования – как к технике исполнения самих упражнений, так и к синхронности действий, т.е. согласованию своих движений друг с другом.

Расположение партнеров в парной композиции может быть самым разнообразным: они могут находиться друг за другом в колонне, шеренге, синхронно делать одни и те же упражнения или, если это обусловлено сценарными решениями, выполнять свои действия в соответствии с конкретным сюжетом (сценарием) выступления.

Однако во всех случаях требуется, чтобы движения спортсменок были элегантными, непринужденными, выполнялись легко, в точном соответствии с характером музыкального сопровождения и на высоком эмоциональном уровне. В парную композицию могут включаться упражнения из индивидуальной программы, но выполняемые синхронно двумя спортсменками. Парная композиция может представлять собой и самостоятельное произведение, состоящее из фигур, которые нельзя выполнить в одиночку.

В создании групповых плавательных композиций принимают участие 3-6 и более спортсменок. Следует иметь в виду, что увеличение состава группы предъявляет к действиям всех участниц большие требования.

Действия каждого члена команды должны стать гармоничной частью всей композиции. А это достигается длительной и упорной тренировкой.

Многолетний учебно-тренировочный процесс в синхронном плавании подразделяется на несколько этапов – этап предварительной подготовки, базовой подготовки (или ранней специализации), углубленной специализации и спортивного совершенствования. Успех выступлений зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки,

рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Начальный возраст занятий синхронным плаванием колеблется от 6 до 9 лет, однако за последние годы намечается тенденция начальной подготовки с 5 лет (при наличии специального разрешения врача и дирекции бассейна).

При отборе необходимо опираться на уровень двигательной моторики и желание спортсменки заняться данным видом спорта. Как показала практика, чем ниже возраст начала занятий, тем методически грамотней можно построить учебно-тренировочный процесс, опираясь на основные принципы дидактики.

На первых двух годах обучения особое внимание стоит уделять умению держаться на воде, плавать и пластически осваивать новое пространство, а также развитию двигательных-координационных способностей занимающихся.

Для определения содержания отдельных этапов многолетней спортивной подготовки в синхронном плавании следует учитывать особенности биологического развития девочек (девушек). Большая часть подготовки приходится на пубертатный период (период полового созревания), который охватывает широкий возрастной диапазон (от 8-9 лет до 16-17 лет).

Результаты исследований (по данным КНГ) указывают, что оптимальным возрастом для развития гибкости является возраст 5-8 лет.

Гибкость зависит от эластичности связок, сухожилий и мышц. Хорошо развитая гибкость способствует овладению рациональной техникой обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности и непринужденности в исполнении произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительского мастерства.

С увеличением силы эластичность мышц и связок заметно снижается, в этом случае рекомендуется целенаправленная и систематическая тренировка в статическом и динамическом режимах для поддержания и дальнейшего развития гибкости.

Для изучения определения гибкости синхронисток были использованы тесты, разработанные В.И. Ляхом, Ю.В. Менхиным, Л.В. Волковым, Е.Ю. Розиным.

Была разработана методика развития гибкости, состоящая из ежедневных учебно-тренировочных занятий, включающих 6 специально подобранных комплексов упражнений на развитие гибкости во всех частях тренировочного занятия:

1. Комплекс упражнений с применением повторных пружинящих движений.
2. Комплекс упражнений, повышающий интенсивность растягивания.
3. Комплекс упражнений с выполнением движений по возможно большей амплитуде.
4. Комплекс упражнений с использованием инерции движения какой-либо части тела.
5. Комплекс упражнений с использованием дополнительной внешней опоры.
6. Комплекс упражнений с применением активной помощи партнера.

Для эффективности развития гибкости мы использовали следующие методы:

- метод многократного растягивания;
- метод статистического растягивания;
- метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием;
- метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости.

В подготовительной части занятий упражнения применялись в ходе

разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений (комплекс №1) по 7-10 мин.

В основной части такие упражнения выполнялись сериями, чередуя с работой основной направленности (комплексы №2-3) по 12-15 мин.

В заключительной части упражнения на растягивание сочетались с упражнениями на расслабление (комплексы № 4-5) по 7-8 мин.

Оценка эффективности экспериментальной методики развития гибкости у синхронисток младшей возрастной группы (7-8 лет) осуществлялась на основе сравнения результатов исследования в динамике в период эксперимента (с мая по декабрь 2015 г.).

В контрольном тестировании синхронистки как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты.

Далее в конце эксперимента, после занятий по специально разработанным комплексам, было проведено повторное тестирование гибкости.

В контрольной группе изменение показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 1,3%, в тесте 2 – на 2,5%, в тесте 3 – на 4,2, в тесте 4 – 4,7%, в тесте 5 – на 8,2%.

В экспериментальной группе изменения показателей наблюдаются во всех тестах. В тесте 1 показатели улучшились на 4,6%, в тесте 2 – на 7,5%, в тесте 3 – на 6%, в тесте 4 – 10,5%, в тесте 5 – 8,2%.

После окончания эксперимента средние показатели уровня развития гибкости девочек в экспериментальной группе увеличились больше, чем средние показатели гибкости контрольной группы.

Сравнительный анализ результатов показал, что у синхронисток экспериментальной группы по окончании эксперимента прирост исследуемых показателей выше, чем у спортсменок контрольной группы, показатели улучшили все занимающиеся.



Результаты эксперимента подтверждают гипотезу, о том, что за счет использования комплекса специальных упражнений, повысится уровень развития гибкости у синхронисток младшей возрастной группы. Положительная динамика результатов исследования подтверждает эффективность использования разработанной научно-экспериментальной методики.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Проанализировав научную и учебно-методическую литературу, по вопросам теории и методики, педагогики, физиологии, мы выявили, что наиболее благоприятным возрастом для развития гибкости является возраст 7-8 лет.

Были проведены исходные тестирования для определения показателей гибкости у синхронисток младшей возрастной группы. Изучив показатели гибкости до начала эксперимента можно сделать выводы, что в тестировании гибкости девочки как экспериментальной, так и контрольной группы показали практически одинаковые результаты.

2. Нами была разработана методика развития гибкости у синхронисток младшей возрастной группы, состоящая из ежедневных учебно-тренировочных занятий, включающих 6 специально подобранных комплексов упражнений на развитие гибкости во всех частях тренировочного занятия.

В подготовительной части занятий упражнения применялись в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений (комплекс №1) по 7-10 мин.

В основной части такие упражнения выполнялись сериями, чередуя с работой основной направленности (комплексы №2-3) по 12-15 мин.

В заключительной части упражнения на растягивание сочетались с упражнениями на расслабление (комплексы № 4-5) по 7-8 мин.

3. На заключительном этапе экспериментальной работы мы доказали, что предложенная нами методика, направленная на развитие гибкости, эффективна.

Мы сравнили результаты, показанные девочками в экспериментальной и контрольной группах, на начальном этапе диагностики с результатами показателей, выявленными при итоговой диагностике. Анализ результатов показал, что были улучшены показатели в обеих группах, но более высокие результаты были показаны занимающимися из экспериментальной группы.