

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

**«Развитие физического качества гибкость у прыгунов в воду младшего
школьного возраста»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Ларина Алексея Николаевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семёнова

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

Введение

В «Великой дидактике» (1633-1638) А. Я. Каменский писал: «человек должен учиться, чтобы стать тем, кем он должен быть».

Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако в сфере физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования.

Отличное здоровье, крепкое и закалённое тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врождённых и приобретённых физических недостатков можно лишь путём правильного и систематического использования физических упражнений.

К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому задача преподавателей физического воспитания и тренеров — разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей.

Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям.

Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем её в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость или сочетание этих качества. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону

двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности.

Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определённые двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств способствует успешному освоению двигательных навыков.

В настоящее время выдвинута важнейшая задача — разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы — воспитание всесторонне и гармонически развитого человека — является раскрытие закономерностей растущего организма ребёнка. Также, успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлён при условии тщательного учёта возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Прыжки в воду как вид спорта пользуются у нас в стране большой популярностью. Как средство развлечения и прикладной навык они интересны и доступны всем. Спортсмен, выполняющий в воздухе головокружительные вращения и входящий в воду без брызг, всегда вызывает восхищение у зрителей.

В системе физического воспитания прыжки в воду представлены как:

- средство закаливания, оздоровления и активного отдыха населения;
- средство профессионально — прикладной подготовки;
- вид массового детского и юношеского спорта и спорта высших достижений.

Занятия по прыжкам в воду не возможны без хорошего умения плавать, поэтому на начальных этапах занятия включают в себя обучение этому жизненно необходимому навыку. Кроме того занятия прыжками в воду включают в себя общеразвивающие, акробатические, гимнастические, хореографические упражнения, упражнения на батуте, что способствует гармоничному физическому развитию подрастающего поколения.

Прыгнув в воду для выполнения современных сложных прыжков необходимо быть хорошо физически подготовленным и обладать высоким уровнем развития таких физических качеств, как быстрота, сила, гибкость и ловкость.

Для прыгунов в воду гибкость имеет большое значение. Во — первых, растяжимость (пластика) мышц оказывает существенное влияние на способность красиво двигаться, кроме того, подвижность в плечевых и голеностопных суставах влияет на красоту линии (позы) спортсмена во время полёта. Во — вторых, прыгунам в воду необходимо иметь запас гибкости в тазобедренных суставах, что позволяет свободнее плотнее группироваться или «складываться» при выполнении прыжков с многократными вращениями. В — третьих, для прыгунов воду очень важна подвижность в плечевых суставах, так как ограниченная подвижность, невозможность поднять вверх руки, поставить в одну линию с телом приводит к осложнениям в освоении и совершенствовании винтовых прыжков.

Актуальность темы нашей работы определяется явной зависимостью уровня спортивных достижений в прыжках в воду от уровня развития гибкости.

Объект исследования — процесс формирования физического качества гибкость у прыгунов в воду.

Предметом исследования — является предложенная нами экспериментальная методика развития физического качества гибкость на основе использования её в занятиях.

Цель исследования — определение влияния экспериментальной методики в развитии физического качества гибкости у спортсменов занимающихся прыжками в воду. На основе выявленных особенностей предложить свои рекомендации по развитию гибкости у прыгунов в воду.

Задачи исследования:

1. Анализ научно и учебно-методической литературы.
2. Разработать наиболее эффективный комплекс упражнений для воспитания гибкости у прыгунов в воду младшего школьного возраста.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса упражнений для воспитания гибкости у прыгунов в воду младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: если не развивать гибкость, то существенно увеличивается спортивный травматизм и освоение новых технических упражнений будет более сложным.

Методы исследования:

- Анализ литературных источников;
- Опрос и собеседования;
- Педагогические наблюдения;
- Педагогический эксперимент;
- Контрольно-педагогические испытания;
- Математическая обработка.

1 Цель, задачи и методы организации исследований

В процессе исследования и проведения педагогического эксперимента, проводились специальные наблюдения с целью сбора и обобщения фактического материала по данной проблеме.

Педагогический эксперимент и организация его проведения. Ведущим в нашей работе было проведение педагогического эксперимента. Исследования

проводились в естественных условиях учебно-тренировочного процесса. Объектом исследования были прыгуны в воду тренирующиеся на этапе начальной подготовки на водно-спортивной базе «Динамо», в количестве 20 человек, разделённых на две группы по 10 человек. Группа А — контрольная, группа — Б экспериментальная. Работа выполнялась в четыре этапа.

На первом этапе были проведены тестовые упражнения для определения уровня гибкости на данном этапе исследования. Разработан экспериментальный комплекс упражнений для развития гибкости.

На втором этапе был проведён педагогический эксперимент с использованием экспериментального комплекса упражнений для развития гибкости.

На третьем этапе были проведены повторные тестовые упражнения для определения уровня гибкости после использования в работе с занимающимися экспериментального комплекса упражнений для развития гибкости.

На четвёртом этапе были обработаны результаты исследования, по этим результатам составлены таблицы и сделаны выводы.

Контрольно-педагогические испытания. Успешное управление учебным тренировочным процессом возможно в том случае, если тренер будет располагать широкой и объективной информацией об учениках, тренировочном процессе, физическим развитием, состоянием их здоровья. Основными в педагогическом тестировании являются контрольные упражнения. Прежде чем приступить к тестированию, нужно четко представить, для чего оно проводится и с какой целью. Учесть ряд принципиальных положений: соответствие теста характеру и специфике спортивной деятельности, контингенту испытуемых.

Математико-статистическая обработка. Изучение уровня развития гибкости, её оценка, а также расчёты полученных данных требовали применения методов статистической обработки. Достоверность полученных данных определялось с помощью критерия Стьюдента. За основу принимался

уровень значимости $p < 0,05$ нашедший широкое применение в биологических и педагогических исследованиях.

Этапы исследования по программе.

I этап — разработка исходных заданий на проведение исследований. Анализ литературных источников. Составление обзорного материала. Разработка гипотезы. Определение исходных заданий на исследование.

II этап — обзор практической информации по материалам исследования. Проведение исследования анализа теоретических и практических выводов.

III этап — проведение исследования и педагогического эксперимента. Обработка полученных данных.

IV этап — анализ и выводы данных исследований. Написание глав данной работы. Заключение. Подготовка к защите дипломной работы.

Задача данного исследования определить эффективность экспериментального комплекса упражнений для развития гибкости у прыгунов в воду.

К решению выдвинутой задачи были привлечены 20 прыгунов в воду, 10 мальчиков и 10 девочек младшего школьного возраста (7 лет), занимающихся на этапе начальной подготовки у разных тренеров — преподавателей. В начале эксперимента нами были проведены исследование уровня развития гибкости с помощью 4 различных упражнений.

- Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы верёвки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава.

- Подвижность позвоночного столба определяется с помощью упражнения «мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше гибкость.

- Подвижность в тазобедренном суставе определяется с помощью упражнения «шпагат». Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости.

- Подвижность голеностопных суставов. Испытуемый, садится, натягивает ноги. Подвижность голеностопного сустава оценивают по расстоянию между полом и натянутыми носками испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше гибкость.

Исследования проводились на учебно-тренировочных занятиях, которые проводились на водно-спортивной базе «Динамо», в период с марта 2015 года по декабрь 2015 года. При этом учитывались следующие факторы: время суток, психологический климат, педагогический такт.

Из числа испытуемых были созданы 2 группы по 10 человек в каждой, условно названные контрольная — (А) и экспериментальная — (Б). Обе группы занимались 3 раза в неделю по 2 часа.

Различия между группами заключалось в том, что группа «А» занималась по обычной программе, а группа «Б» занималась по экспериментальному комплексу упражнений.

Экспериментальный комплекс упражнений для развития гибкости.

Основным методическим условием, которого нужно придерживаться в работе над воспитанием подвижности в суставах, является обязательная разминка перед выполнением упражнений на растягивание.

Разминка имеет профилактическое (предупреждающее) значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняется движение, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий.

Для экспериментального комплекса были подобраны следующие упражнения:

1) .И.п. - о.с.

Круговые вращения прямыми руками вперед и назад

2) И.п. - сед на пятках, руки за спиной в замок.

Поднимание рук вверх.

3) И.п. - сед.

Переставляем руки назад, пока не почувствуем напряжение в мышцах рук и грудной клетке.

4) И.п. - упор лёжа на согнутых руках.

Выпрямить руки, прогнуться.

5) И.п. - лёжа на животе.

Согнуть ноги в коленях и взяться ладонями за лодыжки, вытянуть ноги и максимально прогнуться.

6) И.п. - стоя спиной к стене в шаге от неё.

Упереться руками в стену, прогнуться.

7) И.п. - о.с.

Наклониться, взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать.

8) И.п. - сед ноги врозь.

Наклониться, коснуться грудью пола..

9) «Шпагат».

10) И.п. - упор сидя на коленях.

Надавливание тазом на пятки, поднимание коленей вверх и покачивание на подъёмах стоп.

11) «Выкрут» руками.

При выполнении упражнений махового характера необходимо максимально расслаблять мышцы ноги, так как только в таком случае можно добиться максимальной амплитуды движения, для этого необходимо опорной ногой встать на возвышение или на скамейку, так как, чтобы работающая нога,

производя сгибание и разгибание, отведение и приведение, свободно свисала и не задевала площади опоры.

Пружинящее приседание в положении разведенных в переднезаднем направлении ног следует выполнять обязательно с опорой на руки. Если занимающийся не достает руками до площади опоры, то упражнение можно выполнять у стенки, опираясь на нее руками.

Выполняя упражнение на растягивание, амплитуду движений нужно увеличивать постепенно, так как в противном случае даже после хорошей разминки возможны повреждения мышц и связок. Постепенное увеличение амплитуды движения дает возможность организму приспособиться к специальной работе.

Темп движения с небольшой амплитудой (махи ногами, рывки руками и т.д.) – должен быть примерно 60 движений в минуту, в других движениях (наклоны туловища) - 40-50 движений в минуту. После упражнений на растягивание необходимо проделать упражнения на расслабление.

Перед проведением измерений было кратко и понятно рассказано участникам эксперимента, что именно они должны сделать, их будущие действия.

Во время проведения тестовых заданий и измерений, результаты заносились в протокол. Затем были составлены таблицы данных для расчета среднего арифметического значения в каждой группе по каждому тесту.

Сравнительный анализ полученных данных между группами показал, что испытуемые экспериментальной группы достигли более существенных сдвигов в уровне развития гибкости по сравнению с контрольной.

Поскольку возрастной и половой состав в обеих исследованных группах является одинаковым, различия в динамике развития гибкости объясняется особой методикой проведения учебно-тренировочных занятий, которая

положительно сказывается на развитие такого важного двигательного качества как гибкость.

В заключительной части нашего исследования мы определили зависимость влияния гибкости и подвижности в суставах на технику выполнения прыжков. Для этого мы провели контрольные соревнования по прыжкам в воду с независимыми судьями, которые оценивали технику выполнения прыжков по 5-тибальной системе. Результаты данных соревнований показали, что в контрольной группе средний результат составил – 3 бала, а в экспериментальной группе 4,5 балла. Дети выполняли прыжки в воду: Спадик полоборота вперед, полоборота вперед сидя и полоборота вперед из задней стойки.

Выводы:

1. Прыжки в воду являются сложнокоординированным видом спорта и предъявляющим высокие требования к развитию гибкости и подвижности в суставах. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным (сенситивным) для развития этого качества. Способность спортсмена свободно, красиво с большой амплитудой выполнять сложные по координации прыжки – одна из задач воспитания высококлассного спортсмена. Поэтому развитие гибкости и подвижности в суставах является первоочередной задачей на начальном этапе подготовки спортсмена в этом виде спорта.

2. Хорошая растяжка, пластичность оказывает существенное влияние на способность красиво двигаться.

3. Высокая степень подвижности в плечевых и голеностопных суставах влияет на красоту положения тела спортсмена во время полета. Подвижность в плечевых суставах помогает в освоении и совершенствовании винтовых прыжков.

4. В ходе изучения и анализа научной и специальной литературы были разработаны наиболее эффективные методы и комплексы физических упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах для прыгунов в воду младшего школьного возраста.

5. Целенаправленное развитие гибкости необходимо начинать с 6-7 лет. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у детей этого возраста.

6. Результаты тестовых заданий и измерений заносились в протокол для расчета среднего арифметического значения в каждой группе и по каждому тесту.

7. Сравнительный анализ полученных данных показал, что занимающиеся экспериментальной группы достигли значительных результатов в уровне развития гибкости и подвижности в суставах по сравнению с контрольной группой.

8. Проведенное исследование показало эффективность разработанного комплекса упражнений для воспитания гибкости у прыгунов младшего школьного возраста.

9. Экспериментально доказано, что техника выполнения прыжков зависит от гибкости и подвижности в суставах, а это в свою очередь доказывает прямое влияние на спортивный результат и дальнейшие высокие спортивные достижения.