

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА НАПРАВЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У  
ПРЫГУНОВ В ВОДУ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ  
(МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Шпанова Артема Сергеевича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

И.А. Суменков

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

В настоящее время проблема развития двигательных качеств находится под пристальным вниманием специалистов, педагогов, тренеров, врачей. Это объясняется общим снижением уровня здоровья, физической подготовки людей разных возрастных групп. Постоянно идет активный поиск эффективных, оптимальных путей, адекватных методик развития двигательных качеств.

Оптимальный уровень физической деятельности обусловлен целым рядом факторов. Среди них — координация, выносливость, мощность, сила и психическая устойчивость. Одним из критических факторов в развитии качественного движения, бесспорно, является гибкость. Гибкость также может играть важную роль в определении конечного результата соревновательных ситуаций. Опыт показывает, что адекватный уровень гибкости способствует оптимизации процесса усвоения, отработки и реализации качественного движения. Следовательно, целенаправленное увеличение или снижения диапазона движения в конкретных суставах в целях достижения оптимального уровня гибкости способствует улучшению определенных навыков.

Различные виды спорта предъявляют свои требования к гибкости, так как специфические спортивные упражнения имеют свою биомеханическую структуру. Спортивным специалистам, тренерам, спортивным врачам и, что также немаловажно, самим спортсменам, о таком физическом качестве как гибкость необходима вся полнота знаний для более качественного ведения спортивного процесса.

Изучая результаты различных исследований, определённо можно сказать, что специфика спортивной деятельности в разных видах спорта своя, и она предъявляет свой подход в развитии структур гибкости, тем самым повышая успешность соревновательного момента в каждом избранном виде. Отсюда тренировочные занятия для развития гибкости строятся с учётом специфичности каждого вида спорта.

В современном спорте прыжки в воду занимают особое место как ярко зрелищный и динамичный вид, в котором наиболее полно проявляются достижения спортсменов в искусстве управлять своими сложно координационными действиями. Хорошо сложенный спортсмен, стоящий высоко на вышке и затем непринужденно и легко выполняющий в полете сложные движения, головокружительные вращения и входящий в воду без брызг, вызывает восхищение у зрителей.

С эстетической точки зрения адекватный уровень гибкости является неотъемлемым компонентом качественного выполнения движения. Так, высокий уровень гибкости — необходимое условие для занятий прыжками в воду. Этому виду спорта обязательно включают эстетический компонент, и оптимальный уровень гибкости обеспечивает более качественное и эффективное выступление, являясь частью системы подсчета баллов. Высокий уровень гибкости позволяет спортсмену продемонстрировать легкое, плавное движение, грациозную координацию и общую свободу движений, а также самоконтроль. Именно гибкость обуславливает кардинальное различие между средним и выдающимся выступлением.

В прыжках в воду спортивное мастерство во многом определяет гибкость. Её недостаточность делает задачу по усвоению двигательных навыков медленнее и более сложной. Страдают проявления других физических качеств, таких как сила, скоростные и координационные способности, снижается экономичность работы, возникает риск получения травм и повреждений у спортсмена.

**Актуальность.** В сфере физического воспитания и спорта гибкость является необходимой основой эффективного технического совершенствования, а методика направленного ее развития ведет к уменьшению травматизма и более углубленному физиологическому воздействию на мышцы. Зная основные характеристики гибкости как физического качества, можно выявить закономерности ее направленного воздействия в физическом воспитании.

Чтобы подготовить прыгуна в воду практикуется широкий арсенал упражнений, в числе которых акробатические, гимнастические, хореографические, упражнения специальной направленности на суше и на воде.

Для более качественного выполнения движения спортсмен должен обладать хорошей подвижностью в различных суставах.

Таким образом, развитие гибкости у детей, прыгунов в воду, на начальном этапе спортивной подготовки остается одной из актуальных задач физической культуры и спорта. Теории и исследования, существующие на современном этапе развития детского спорта, свидетельствуют о том, что проблема развития гибкости у детей 7 - 8 лет, которые занимаются прыжками в воду, была и остается актуальной. Проведение дальнейших исследований по поиску средств, методов, приёмов развития гибкости у прыгунов в воду является перспективным направлением.

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

**Предметом исследования** является экспериментальная методика развития физического качества гибкость, разработанная на основе адекватно спланированных физических упражнений и предложенная в качестве самостоятельной структурной единицей тренировочного процесса, при условии её регулярного применения и соблюдая методические рекомендации.

**Цель работы:** определение влияния экспериментальной методики в развитии физического качества гибкости у детей, занимающихся прыжками в воду, на этапе начальной подготовки. На основе выявленных особенностей предложить свои рекомендации по развития гибкости у прыгунов в воду.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что разработанный комплекс физических упражнений будет способствовать эффективному развитию гибкости у детей, прыгунов в воду, младшего школьного возраста, тем самым оптимизируя тренировочный процесс, повышая освоение и выполнение

специальных сложно координированных движений, присущих данному виду спорта.

**Задачи:**

- 1) провести анализ научной и учебно-методической литературы по исследуемой теме
- 2) предложить комплекс упражнений для акцентированного развития гибкости.
- 3) проверить эффективность комплекса в ходе тренировочного процесса.

**Методы исследования:**

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) опрос и собеседования;
- 3) контрольные испытания;
- 4) педагогический эксперимент;
- 5) обработка данных и оформление результатов.

Практическая значимость: результаты исследования, практические рекомендации могут быть использованы тренерами-преподавателями по прыжкам в воду при организации учебно-тренировочного занятия в специализированных спортивных школах.

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

Различия весьма существенны и статистически достоверны ( $t = 3,3$  при  $p < 0,05$ )

Различия весьма существенны и статистически достоверны ( $t = 2,5$  при  $p < 0,05$ ).

Благодаря тренировочным занятиям по обычной программе гибкость у воспитанников контрольной группы улучшилась.

Комплекс упражнений, предложенный экспериментальной группе, с акцентом на развитие как активной, так и пассивной гибкости, внес

значительные изменения в конечный результат в развитие гибкости с положительной динамикой.

Таким образом, сравнивая обе группы, отмечается улучшение в развитие гибкости воспитанников. Более качественные результаты в экспериментальной группе объясняются особой методикой проведения спортивной тренировки.

Многочисленные факторы обуславливают оптимальный уровень физической деятельности; одним из наиболее важных среди них является гибкость. В профессиональной спортивной деятельности прыгуна в воду гибкость играет важную роль для выполнения сложнейших элементов. Это элементарное условие качественного и количественного выполнения движений. Гибкость оптимизирует процесс тренировки, повышая освоение и выполнение специальных сложно координированных движений. Свобода, быстрота, экономичность в выполнении движений при максимальном развитии гибкости увеличивает эффективность распределения усилий при выполнении поставленных тренировочных задач.

Большое значение в проявлениях гибкости имеет возраст человека - дети более гибки, чем взрослые, молодые люди более гибки, нежели пожилые. Поэтому целенаправленное развитие гибкости рекомендуется начинать с 6 - 7 лет, хотя известны немало случаев начала развития гибкости в более раннем возрасте. Представление о необходимости начала развития гибкости в столь раннем возрасте связано с возрастной заменой хрящевой ткани на костную, и чем раньше начинать подготовку детей по развитию гибкости, тем легче можно добиться необходимых результатов.

2. Положительное влияние программы развития гибкости определяется двумя факторами: индивидуальными целями или задачами, контекст которых может быть биологическим, психологическим, социологическим или философским, и средствами (методами и способами) достижения поставленных целей. В качестве средства для развития гибкости у прыгунов в воду младшего школьного возраста разработан комплекс упражнений на

растягивание. Специальные упражнения на растягивание выполнялись в основной части тренировки или в заключительной части, чередуя упражнения на развитие гибкости с отдыхом и упражнениями на расслабление. Таким образом, применяя разработанный комплекс специальных упражнений в экспериментальной группе, возникла необходимость в сравнении результатов в конце экспериментального срока, результаты которого фиксировались с помощью тестов и заносились в специальные таблицы

3. В ходе использования специальных упражнений, подобранных во время проведения эксперимента результаты уровня развития гибкости занимающихся прыжками в воду детей в возрасте 7-8 лет, позволили констатировать, что для повышения гибкости необходимо применение дополнительных, отличных от общепринятых упражнений.

Это открывает перед нами перспективы дальнейших исследований по поиску новых средств, методов, приемов развития гибкости у детей, занимающихся прыжками в воду.