

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ РЕГБИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 424 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Антиповой Анастасии Викторовны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Суменков

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

Рассматривая различные литературные источники и методические рекомендации Российских и зарубежных издательств в которых описываются методики развития разных физических качеств в подготовке регбистов, мы определили, что основное внимание уделяется развитию таких качеств как сила, быстрота, ловкость и выносливость. Однако мы не нашли методик развития такого важного качества как гибкость. Некоторые зарубежные методики предусматривают выполнение упражнений на гибкость в подготовительной части тренировочного занятия, выполняемые в основном с целью разминки. Дальнейшее развитие этого качества осуществляется самостоятельно.

Однако постоянно повышающийся уровень травматизма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности регбистов заставляет более серьезно относиться к развитию гибкости. Поскольку, как считают многие специалисты, высокий уровень развития гибкости снижает возможность повреждения мышц и связок, и создает более эффективные условия для проявления других физических качеств.

Изучая, литературные источники мы разработали методику развития гибкости в подготовки регбистов 12 - 13 лет, включающую 5 основных упражнений.

По окончании эксперимента мы провели повторное тестирование показателей физической подготовленности и выполнения технических тестов участников эксперимента. Результаты представлены в табл. 4.

Анализируя результаты, представленные в таблице 4 мы определили, что во всех тестах кроме бега на 60 метров и прыжка в длину с места различия результатов контрольной и экспериментальной групп являются достоверными.

Как видно из таблицы прирост результатов в тесте «шпагат правой» составил в контрольной группе 4 градуса, а в экспериментальной группе 15 градусов. «Шпагат левой» в контрольной группе 3 градуса, в

экспериментальной 19 градусов, и различия достоверны при ($P < 0,05$). Это говорит о том, что предложенные упражнения способствуют значительному повышению подвижности в тазобедренных суставах. Более наглядно это отображено на рисунке 1.

Таблица 4 - Результаты тестирования физической подготовленности регбистов 12-13 лет участвующих в эксперименте

Тест	Контрольная	Экспериментальная	t	t таб.	P
	$X \pm m$	$X \pm m$			
Наклон стоя (см)	$3,85 \pm 0,29$	$6,72 \pm 0,24$	7,75	2,04	$<0,01$
Шпагат правой	$125 \pm 1,54$	$138 \pm 1,75$	5,75	2,04	$<0,01$
Шпагат левой (градус)	$130 \pm 1,68$	$151 \pm 1,26$	10,4	2,04	$<0,01$
Прыжок в длину с места	$236 \pm 2,47$	$241 \pm 2,39$	1,45	2,04	$>0,05$
Бег 60 м.	$8,45 \pm 0,12$	$8,13 \pm 0,11$	2,0	2,04	$>0,05$
«Подъем мяча» 30 м.	$8,52 \pm 0,16$	$7,9 \pm 0,08$	3,64	2,04	$<0,01$
«Передача мяча» 30 м	$6,4 \pm 0,14$	$6,05 \pm 0,09$	2,19	2,04	$<0,05$

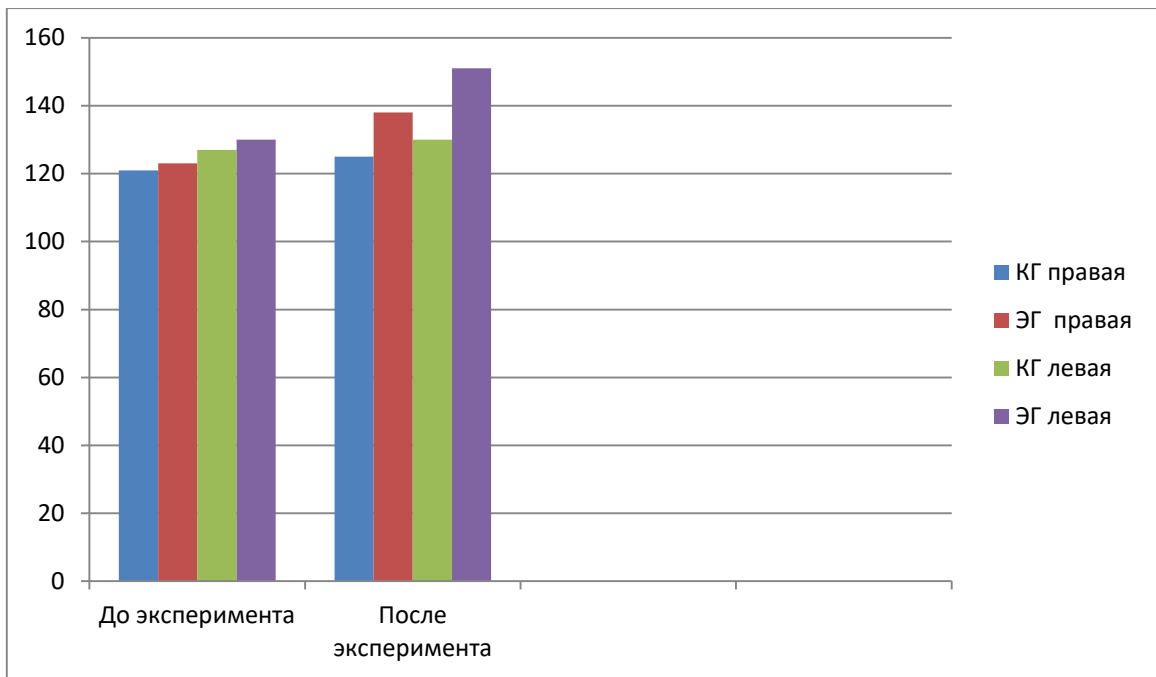


Рис. 1. Результаты теста «Шпагат правой» и «Шпагат левой».

Наивысший прирост результатов наблюдается в тесте «наклон стоя» (Рисунок 2). В контрольной группе он составил 26%, а в экспериментальной группе 131%, различия достоверны при $P(0,01)$.

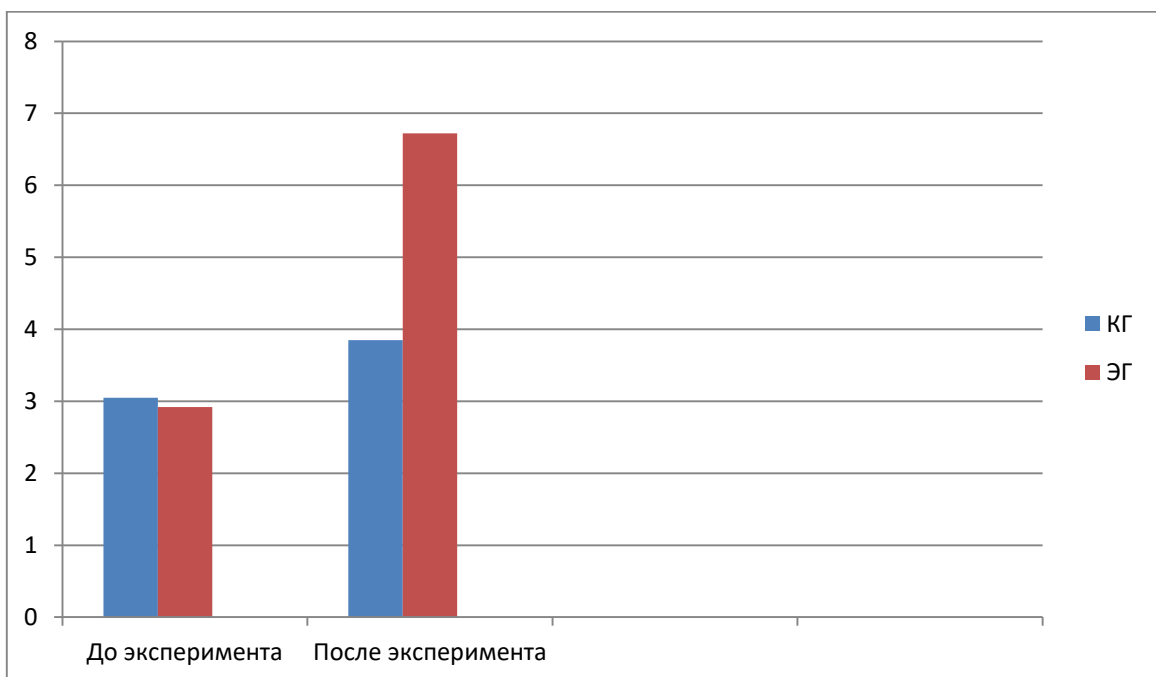


Рис. 2. Показатели теста «Наклон стоя».

В тестах «Прыжок в длину с места» и «Бег 60м со старта» (рисунки 3 и 4) различия между контрольной и экспериментальной группами не

достоверны. Однако, прирост результатов в экспериментальной группе составил 6% и 3,3%, а в контрольной группе 1,8 % и 1,7% соответственно.

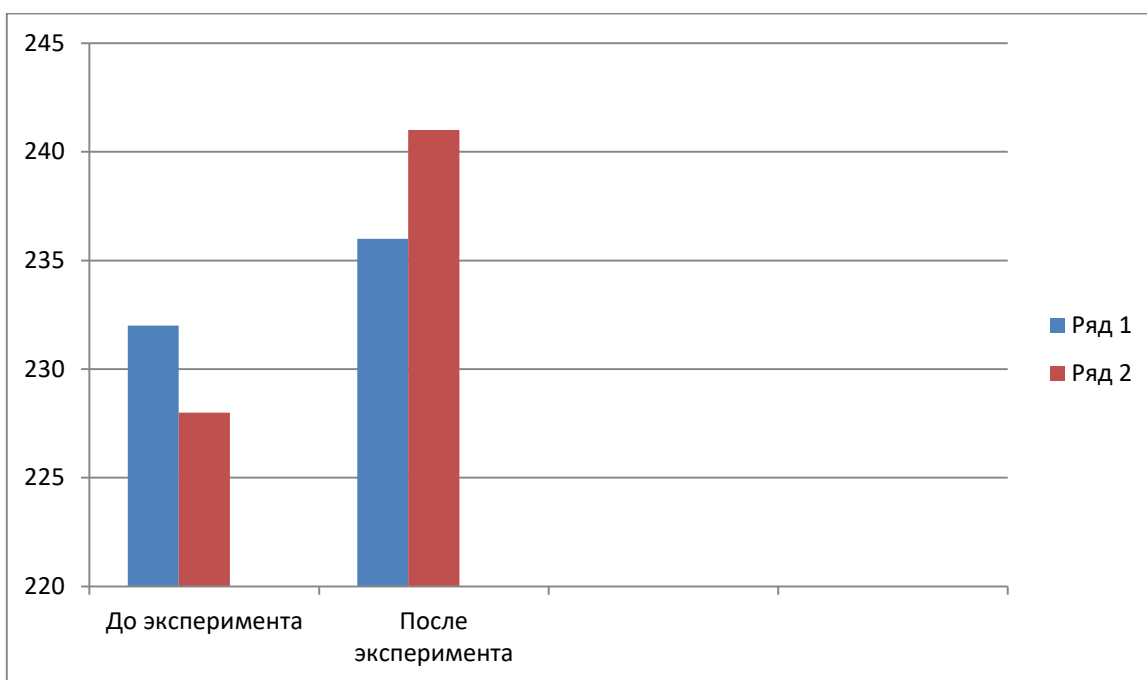


Рис. 3. Показатели теста «Прыжок в длину с места».

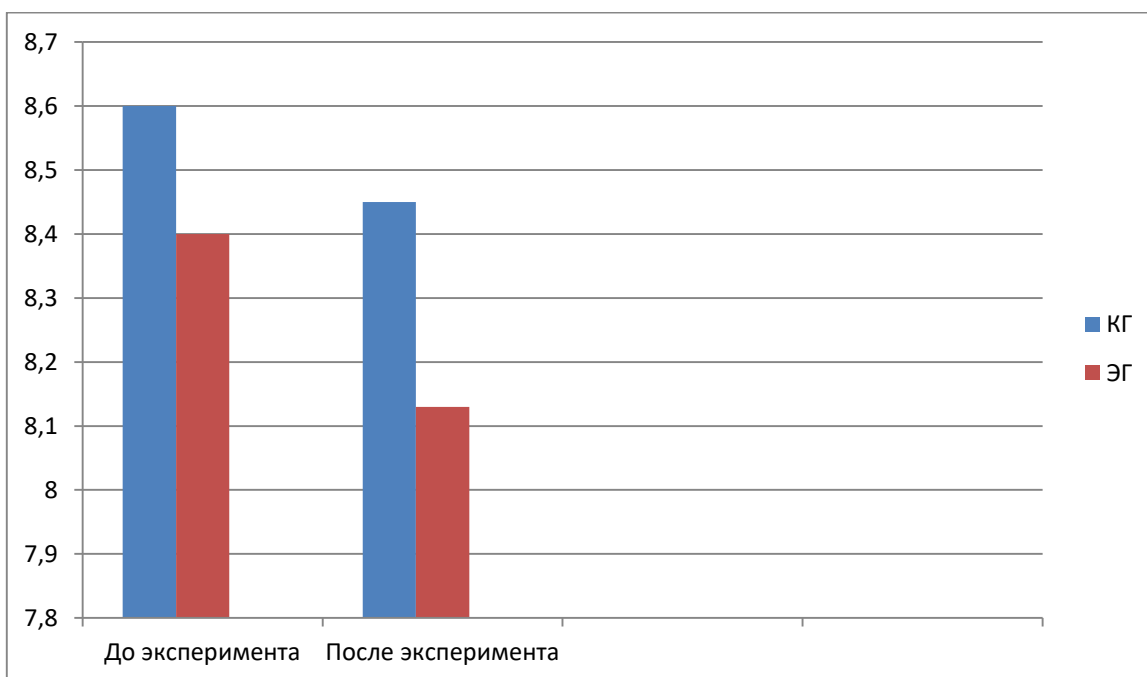


Рис. 4. Показатели теста «Бег 60 м со старта».

В тестах характеризующих техническую подготовку регбистов также

наблюдаются значительные улучшения показателей в экспериментальной группе. На рисунке 5 хорошо видно, что после применения нашей методики значительно уменьшилось время выполнения теста в экспериментальной группе, а различия достоверны при ($P < 0,05$).

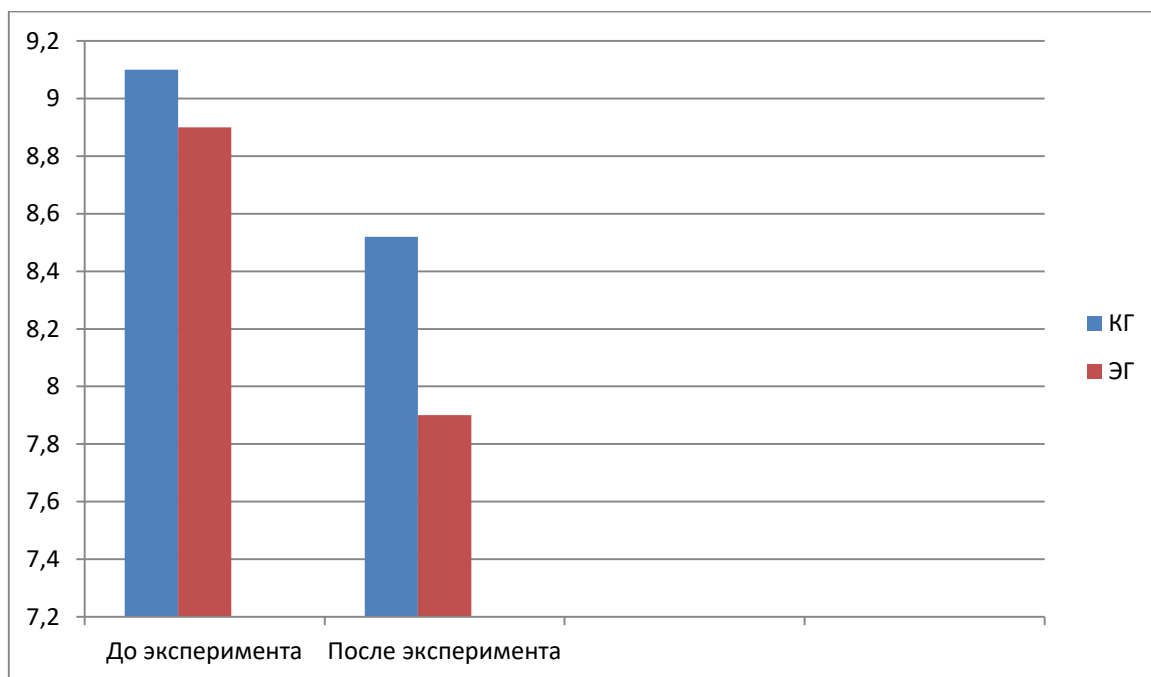


Рис. 5. Показатели теста «Подъем мяча с земли».

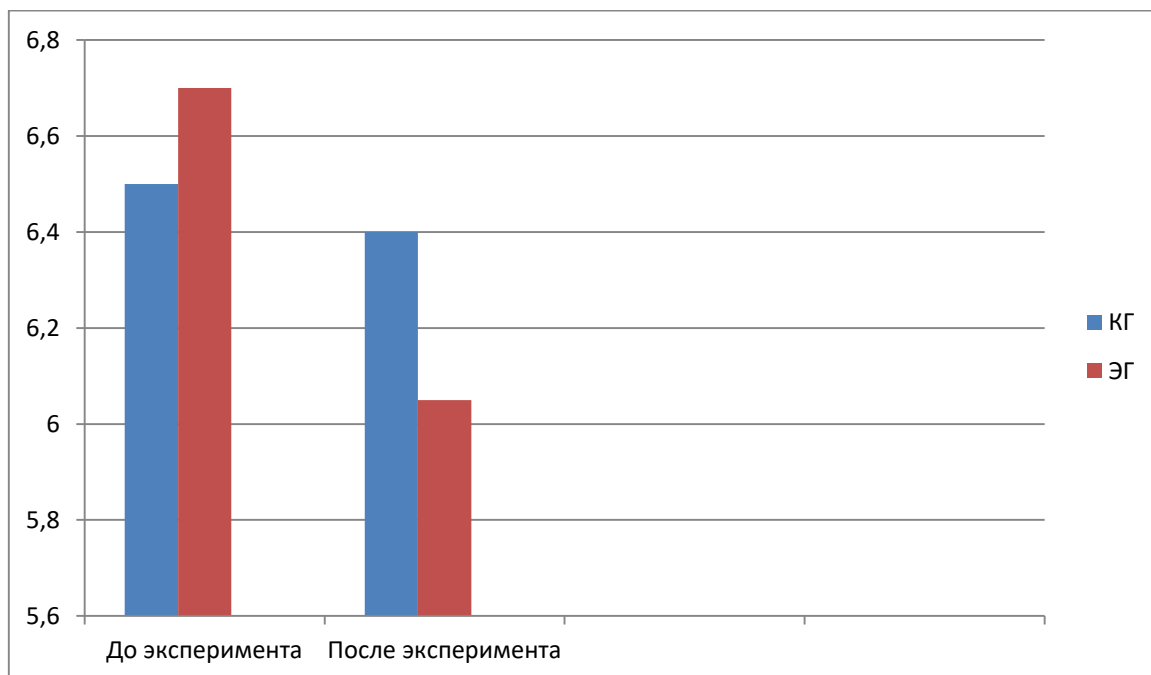


Рис. 6. Показатели теста «Передача мяча».

В тесте «Передача мяча» также наблюдаются значительные и

достоверные улучшения показателей в экспериментальной группе (Рис.6). Это свидетельствует о том, что предложенная нами методика повышает эффективность технических действий регбистов 12-13 лет.

У юношей вызвал интерес наш педагогический эксперимент. Они с интересом выполняли все упражнения для развития гибкости, которые были рекомендованы. Многие юноши были удивлены результатам эксперимента. Они стали более гибкими и после эксперимента собираются продолжать дополнительно выполнять эти упражнения.