

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных дисциплин

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГА КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ И ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ ДЕВОЧЕК 9-11 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 341 группы

Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Гадлевской Дарьи Сергеевны

Научный руководитель
к.п.н., доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.п.н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2021

Введение. В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морффункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела .

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость.

Для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта.

Вместе с тем, нельзя забывать и оздоровительном эффекте тренировок, связанных с воспитанием гибкости. Одной из эффективных оздоровительной системой, положительно влияющей на гибкость, является гимнастика растягивания или стретчинг.

Элементы стретчинга активно используются в разных видах спорта и в разных возрастных группах, при этом эффект от упражнений тоже различный. В нашем исследовании представляло интерес установить степень эффективности стретчинга при работе с юными танцорами не только как системы воспитания гибкости, но и как оздоровительной технологии.

Объект исследования – тренировочный процесс девочек 9-11 лет, занимающихся танцами.

Предмет исследования – влияние занятий стретчингом на уровень физического состояния и на показатель гибкости девочек 9-11, занимающихся танцами.

Гипотеза – усиление тренировочного процесса занятиями стретчингом окажет положительный эффект на субъективную оценку здоровья, на

уровень физического состояния, и на показатели гибкости девочек 9-11 лет, занимающихся танцами.

В связи с этим, **целью** работы явилось изучение влияния стретчинга на уровень физического состояния и показатели гибкости девочек 9-11 лет, занимающихся танцами.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования стретчинга как технологии оздоровления организма.
2. Определить исходный уровень физического состояния девочек и показателей гибкости девочек 9-11 лет, занимающихся танцами.
3. Организовать и провести эксперимент по внедрению в тренировочный процесс юных танцоров системы стретчинга.
4. Провести анализ динамики показателей уровня физического состояния и показателей гибкости девочек контрольной и экспериментальной групп после использования упражнений на гимнастическое растягивание.
5. Выявить эффективность использования стретчинга в процессе подготовки юных танцоров – девочек 9-11 лет.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, анкетирование, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для субъективной оценки состояния здоровья использовалась методика Войтенко.

Для определения уровня физического состояния - методика Пироговой.

Для оценки показателей гибкости использовался комплекс контрольных упражнений.

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента .

Исследования проводились с сентября 2019 по май 2020 года на базе спортивного клуба Forte Club. В эксперименте приняли участие 20 девочек 9-11 лет, занимающихся эстрадными танцами в танцевальной студии Акварель dance.

Положения, выносимые на защиту:

1. Усиление тренировочного процесса занятиями стретчингом оказывает положительный эффект на субъективную оценку здоровья и на уровень физического состояния девочек 9-11 лет, занимающихся танцами.

2. Включение стретчинга в подготовку юных танцоров является эффективным средством воспитания активной и пассивно гибкости у девочек 9-11 лет.

Теоретическая значимость работы: обобщены представления о стретчинге как о оздоровительной технологии, системе воспитания гибкости; выявлены особенности организации занятий по стретчингу с детьми младшего школьного возраста.

Практическая значимость результатов исследования заключается в рекомендациях по организации тренировочного процесса при работе с юными танцорами при включении занятий по стретчингу не только как системы воспитания гибкости, но и как оздоровительной технологии при работе с детьми младшего школьного возраста.

Структура и объем магистерской диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы, включающего 40 источника. Текст магистерской диссертации изложен на 64 страницах, содержит 8 таблиц и 14 рисунков.

Психофизиологические аспекты стретчинга как оздоровительной технологии. Упражнения системы стретчинг были разработаны в 50-х годах прошлого века в Швеции и предназначались для разминки спортсменов перед общими тренировками.

Слово stretch с английского переводится как «растягивать», «тянуть», именно на этом принципе был основан новый комплекс занятий. Самое известное упражнение на растягивание мышц – шпагат.

В основе занятий стретчингом лежат упражнения, которые чередуют напряжение и расслабление мышц. За счет смены интенсивности нагрузок, происходит проработка определенных зон, а выполнение разных упражнений повышает эластичность практически всех групп мышц организма.

Стретчинг может использоваться как инструмент для коррекции фигуры. Регулярные занятия способствуют устранению лишнего жира, а также, улучшают рельеф тела, особенно подтягивают бедра и ягодицы. В результате уже через полгода тренировок стретчингом можно увидеть результат - тело становится стройнее, движения легче, работоспособность выше, улучшается общий настрой.

Упражнения на гибкость носят многосторонний характер:

- повышают общий тонус организма,
- нормализуют состояние нервной системы,
- служат профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний,
- профилактика травм,
- повышение иммунитета,
- профилактика болезней опорно-двигательного аппарата.

Стретчинг, как система тренировок имеет определенные отличия:

1. Плавность выполняемых движений – при соблюдении всех правил занятий исключается травматизация;
2. Для тренировок требуется только спортивный коврик, дополнительные тренажеры не нужны;
3. Не предъявляется ограничений по уровню физподготовки и возрасту;
4. Во время занятий воздействию подвергаются не только мышцы, но и весь организм в целом, включая связочно-суставной аппарат.

Стретч-упражнения дают срочные эффекты воздействия на мышечно-связочный аппарат и все тело, то есть проявляются они либо сразу во время тренировки, либо по ее завершению:

1. Стретч-упражнения оказывают на организм реакции, которые по физиологическому действию схожи с теми, что вызывает массаж или упражнения, направленные на динамику. Такое физиологическое действие приводит к повышению местной температуры в области мышц, что способствует общему прогреванию тела, а опосредованно к активации работы жизнеобеспечивающих систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной);

2. Усиливаются биохимические реакции и процессы метаболизма в прорабатываемых связках и мышцах. Подобный эффект хорошо подходит для разогрева перед основными тренировками, используется при лечении заболеваний мышечно-связочного аппарата и травм;

3. Улучшение гибкости нормализует синтез белков и ДНК в тканях, активизирует заложенные на генетическом уровне возможности, что в итоге способствует увеличению волокон мышц в длину, стимулирует процессы регенерации и обновления тканей;

4. Появление болевых ощущений во время тренировки указывает на расщепление жировых клеток;

5. Последовательное расслабление и напряжение мышц положительно сказывается на функционировании нервной системы, повышая сопротивляемость организма к психоэмоциональным нагрузкам.

Выраженность общих эффектов тренировки зависит от регулярности выполнения стретч-упражнений.

Стретчинг классифицируется по двум параметрам:

А) по степени выполняемой нагрузки,

Б) по способу выполнения выбранных упражнений.

По степени нагрузки стретч-упражнения разделяют:

1. Мягкие. Мышцы растягиваются во время занятий только до своей физиологической длины. Каждое из упражнений занимает 30-40 секунд.

2. Глубокие или жесткие. Выполняется целый комплекс упражнений, цель которого – растягивание мышечных волокон до непривычной им длины. Продолжительность каждого из упражнений – 1-5 минут.

По способу выполнения стретчинг подразделяют на:

1. Статический. Упражнение состоит из медленных и плавных движений;

2. Динамический. Подбирается комплекс упражнений, во время которых мышцы сначала напрягаются, затем расслабляются;

3. Баллистический. Упражнения включают в себя маховые движения для конечностей, которые выполняются с возрастающей амплитудой и скоростью. Они направлены на быстрое растягивание мышц определенной части тела. Такие движения должны выполняться только после специальной подготовки, так как маховые упражнения очень травмоопасны, и новички при их выполнении могут получить травму;

4. Медленный. Упражнения выполняются в максимально замедленном темпе. Чаще всего используются в качестве разминки перед напряженной тренировкой, так как позволяют хорошо растянуть мышечные волокна;

5. Парный. Те группы мышц, которые сложно проработать самостоятельно, можно проработать с помощью партнера.

Есть и еще один вид стретчинга – проприоцептивный нервно-мышечный (восстановление после хирургического вмешательства).

Основной принцип стретчинга – перерастяжение. Во время тренировок растягиваются мышцы по всему телу, повышается гибкость и пластичность крупных суставов.

Исследование влияния занятий стретчингом на гибкость девочек 9-11 лет, занимающихся в танцевальной студии. Для исследования

эффективности использования стретчинга для повышения уровня физического состояния и улучшения качества гибкости у юных танцоров, девочек 9-11 лет, нами была организована экспериментальная работа на базе спортивного клуба Forte Club. В эксперименте приняло участие 2 группы девочек 9-11 лет, занимающихся современными эстрадными танцами в танцевальной студии Акварель dance.

Первую группу (контрольную) составило 10 девочек 9-11 лет, занимающихся по обычной программе: 3 раза в неделю по 1,5 часа, в которые входит в конце занятия, на этапе заминки, растягивание в течение 10-15 минут.

Вторую группу (экспериментальную) составили девочки 9-11 лет, занимающихся в таком же режиме, как и первая группа, однако, на этапе заминки они на протяжении 30 минут занимались стретчингом по программе представленной в приложении данной работы.

Исследование проводилось с сентября 2019 по май 2020 в три этапа: на констатирующем этапе были получены исходные данные по уровню физического состояния девочек, участвующих в исследовании, а также определены показатели активной и пассивной гибкости юных танцоров.

На формирующем этапе происходило непосредственное включение стретчинга в тренировочный процесс, разучивание и выполнение специальных растягивающих упражнений, отработка правильности их выполнения.

На контрольном этапе были проведены повторные измерения уровня физического состояния и показателей гибкости девочек, анализ выявленной динамики и статистическая обработка полученных данных, на основании которых были сделаны выводы и разработаны рекомендации.

Заключение. В ходе написания данной магистерской работы было изучено влияние стретчинга на уровень физического состояния и на показатели гибкости юных танцоров. В процессе выполнения работы были решены все поставленные задачи, а именно:

1. Изучена научно-методическая литература по проблеме исследования стретчинга как технологии оздоровления организма.
2. Определен исходный уровень физического состояния и показатели гибкости девочек 9-11 лет, занимающихся танцами.
3. Организован и проведен эксперимент по внедрению в тренировочный процесс юных танцоров системы стретчинга.
4. Проведен анализ динамики показателей уровня физического состояния и показателей гибкости девочек контрольной и экспериментальной групп после использования упражнений на гимнастическое растягивание.
5. Выявлена эффективность использования стретчинга в процессе подготовки юных танцоров – девочек 9-11 лет.

На основании проведенной работы можно сделать обоснованные выводы.

Выводы

1. При выполнении растягивающих упражнений стретчинга растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус. Поэтому стретчинг можно использовать и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, воспитания гибкости и в целом как технологию оздоровления организма.

2. Анализ полученных результатов показал, что субъективная оценка здоровья после включения стретчинга в тренировочный процесс изменяется и имеет положительную динамику. На контрольном этапе отсутствуют девочки с субъективной оценкой здоровья как «плохое», хотя на констатирующем этапе такие респонденты были. Количество девочек с оценкой «удовлетворительно» не изменилось, однако возросло количество юных танцоров, которые оценили свое самочувствие как «хорошее» и «отличное» на 10% соответственно. Такое распределение девочек по

субъективной оценке здоровья можно считать благоприятным и отметить положительное влияние стретчинга на общее самочувствие юных танцоров.

3. Анализ динамики по уровню физического состояния после эксперимента показал, что распределение девочек по уровням на контрольном этапе изменилось качественно. Так, на констатирующем этапе исследования, обследуемых с высоким уровнем физического состояния выявлено не было, а на контрольном данную группу составило 20% (2 девочки). Также на 20% возросло количество девочек с уровнем физического состояния «выше среднего». Количество дунных танцоров со «средним» уровнем физического состояния сократилось на 20%, а девочек с уровнем физического состояния «ниже среднего» на контрольном этапе выявлено не было. Такое распределение девочек экспериментальной группы по уровням физического состояния на итоговом этапе можно рассматривать как благоприятное и отметить положительную роль стретчинга как оздоровительной системы, оказывающей эффективное действие на организм юных танцоров 9-11 лет.

4. Анализируя полученный результат, можно увидеть, что все пять показателей гибкости за период эксперимента возросли. Наиболее значительный прирост отмечен по контрольному упражнению «Активное отведение рук из положения лежа», то есть наибольшая подвижность была развита в плечевых суставах. Прирост в этом контрольном тесте составил в среднем 12 см ($p < 0,05$). Наименьший прирост отмечен при выполнении поперечного шпагата, что объясняется специфичностью выполнения данного упражнения в тазобедренных суставах. Прирост при выполнении данного контрольного теста в среднем составил 7 см ($p < 0,05$). Значительный прирост отмечен при выполнении продольных шпагатов на обе ноги. Прирост при выполнении данного контрольного теста в среднем составил 9 см ($p < 0,05$). Прирост при выполнении контрольного упражнения «мостик» в среднем составил 6 см ($p < 0,05$).

5. Подводя окончательные итоги эксперимента по внедрению системы стретчинга в тренировочный процесс юных танцоров с целью повышения уровня их физического состояния и воспитания гибкости, можно отметить эффективность предложенной методики у девочек экспериментальной группы:

- улучшилась субъективная оценка состояния здоровья,
- повысился уровень физического состояния,
- достоверно отмечена положительная динамика показателей гибкости (увеличилась подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, и в поясничном отделе позвоночника).

Данная работа имеет прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации подготовки юных танцоров в спортивных школах, клубах и танцевальных студиях.