

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**Развитие гибкости у детей 11 – 12 лет на занятиях по дзюдо**  
**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Иванова Александра Олеговича

**Научный руководитель**

Доцент, к.п.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Д.В. Николаев

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Гибкость – одна из пяти главных физических качеств человека. Она отличается высокой подвижностью позвоночника и возможностью выполнять большую амплитуду движений. Физическое качество нужно развивать систематически и с детства.

Внешнее проявление гибкости свидетельствует о внутренних изменениях мышц, суставов, сердечной системы. Недостаток гибкости приводит к ухудшению осанки, развитию остеопороза, отложению солей, изменению походки. Недостаток гибкости у спортсменов приводит к травмам и несовершенству техники.

Чтобы успешно развивать гибкость, в первую очередь необходимо теоретическое обоснование проблемы. Для практики необходимые сведения касаются различных областей знаний: теория и методика физической подготовки, анатомия, физиология, биомеханика.

В спортивной работе юного дзюдоиста необходима гибкость, чтобы выполнять движения с большим и ограниченным амплитудным характером. Недостаточное подвижное состояние в суставах способно ограничить проявление таких физических качеств, как силы, быстроты реакции, скорости движения, выносливость, при этом увеличивая энергетические затраты и снижение экономичности работы организма и зачастую приводит к серьёзным травмам в мышцах и связках.

Дзюдо представляет собой вид единоборств на основе широкого участия различных сложных моторных навыков, обладающих различными сложными двигательными навыками. Это вид спорта характерен постоянно изменяющимися ситуациями, непрерывным образом действующим «сбойным» фактором, возникающим в результате активных контактов с противниками.

Актуальность. При формировании спортивной тренировки и корректировке нагрузок на определенных этапах большой практический смысл уделяется выявлению сенситивных «чувствительных» периодов в развитии основных физиологических качеств. Сенсорные периоды создают

наиболее оптимальные условия для того, чтобы воздействовать на развитие других физических возможностей.

В результате проведенных многочисленных исследований было доказано, что чем больше уровень гибкости развивается, тем больше потенциальных возможностей дзюдоист обладает в освоении различных элементов техники, тактики. Физическое развитие осуществляется при помощи различных методов и средств. Однако зачастую тренер в процессе тренировок борцов, стремясь достичь спортсменами высокого результата в молодом возрасте, нагрузку форсирует. Это связано с применением средств и методик, применяемых в процессе подготовки юного дзюдоиста, применяемых в тренировке взрослых спортсменов, которые могут нарушать закономерности физического развития и стать причиной уходом спортсменов.

В практике тренировок различных спортивных дисциплин развитие гибкости зачастую не уделяется достаточно внимания развитию, а методы ее совершенствования становятся однообразны, что определяет необходимость продолжения исследований в данной области.

Цель исследования - экспериментально проверить и выявить эффективность комплекса упражнений, направленного на повышение уровня развития гибкости у дзюдоистов 11-12 лет.

Объект исследования – процесс развития гибкости у дзюдоистов 11 - 12 лет.

Предмет исследования – влияние комплекса физических упражнений на развитие гибкости юных дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме развития гибкости в дзюдо;
2. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости дзюдоистов в возрасте 11 – 12 лет;

3. Экспериментально проверить и доказать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости юных дзюдоистов.

Гипотеза исследования: применение в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов предложенного комплекса упражнений в соответствии с закономерностями развития физических способностей спортсменов, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, направленного на развития гибкости, позволит достичь успешных результатов в соревновательной деятельности юных дзюдоистов.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ использованной литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистическая обработка данных.

Положение, выносимое на защиту. Развитие гибкости у юных дзюдоистов с помощью разработанного комплекса упражнений, способствует более качественному обучению захватам и выполнению технических приемов.

Структура выпускной квалификационной работы: Выпускная квалификационная работа изложена на 53 страницах, состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 40 источников и приложения.

Физическая подготовка - процесс повышения возможностей различной функциональной системы организма, а также развития качеств физической активности - скорости, сила, выносливость, гибкость, координация.

Одним из критических факторов в развитии качественного движения, бесспорно, является гибкость.

Существует две группы авторов, одни из которых употребляют термин «гибкость» (Алтер М.Дж., Майкели Л., Дженкинс М.), другие предпочитают

термин «подвижность в суставах (Сермеев Б.В., Фортунатов М.Н., Вазин А.Н.).

Гибкость – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, которые определяют амплитуду движений спортсмена. Под изменением гибкости понимается увеличение амплитуды движения.

По мнению Курамшина Ю.Ф, гибкость представляет собой комплекс морфологических и функциональных свойств опорно-двигательного аппарата, который обуславливает подвижность отдельных звеньев тела относительно друг друга.

Если «гибкость» подразумевает общую подвижность в суставах, то, когда речь идет об отдельных суставах, стоит говорить об их подвижности. Под подвижностью в суставах принято понимать способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость является одним из основных физических качеств, находится под значительным генетическим контролем и требует тщательного отбора и раннего ее развития. Она зависит от способностей управлять двигательным аппаратом и его морфофункциональными особенностями. Проявление гибкости зависит от эластичных свойств связок, мышц, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, а также от совершенства мышечной координации. Недостаточная подвижность в суставах замедляет выполнение движений, а также затрудняет процесс освоения двигательных навыков.

Хорошо развитая гибкость немаловажна в большинстве видов спорта и упражнений, поскольку помогает быстро овладеть техникой, с большей быстротой, легкостью и силой выполнять многие движения.

Гибкость подразделяется на два вида:

1. Активная – проявляется за счет активности мышц, окружающих определенный сустав;
2. Пассивная – проявляется в результате действия внешних сил.

Показатели пассивной гибкости всегда выше показателей гибкости активной.

Установлено, что низкий уровень активности способствует ограничению проявления силы, скоростных возможностей, координации, амплитуды движений, что в дальнейшем приводит к повреждению мышц и связок.

В случае отдельных суставов, необходимо говорить об их «подвижности».

Также гибкость подразделяется на общую – подвижность во всех суставах, и специальную – предельная подвижность в отдельном суставе.

Гибкость и подвижность в суставах ограничены анатомо-физиологическими особенностями опорно-двигательного аппарата, а именно:

- Форма, размеры и степень суставных поверхностей;
- Эластичность связочного аппарата, сухожилий, вязкость мышц;
- Массивность костей и мышц;
- Силовые способности мышц.

Из всех причин ограничения подвижности суставов мышцы наиболее подвергаются воздействию. При принудительной растяжке не только существенно увеличивается длина мышц, а под воздействием тренировки значительно возрастает сила растяжки мышц. Однако избыточное количество мышечных масс, особенно, если они формируются преимущественно с помощью тренировок в эксцентрических и изотерических режимах, может существенно ограничить растяжку мышц и стать причиной ограничения подвижности в суставах.

Изучалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам средств и методов развития гибкости у детей 11-12 лет на занятиях по дзюдо. Анализировалась и рассматривалась специальная литература, характеризующая понятие «физическая подготовка».

При проведении анализа специальной научной литературы основное внимание уделялось публикациям, касающимся:

- обобщения современных теоретических и экспериментальных подходов к проблеме развития гибкости у юных дзюдоистов;
- определения наиболее перспективных средств и методов, направленных на развитие и совершенствование данного физического качества.

В процессе анализа сравнивались и изучались различные средства и методы развития различных видов гибкости. Выявлялись дополнительные упражнения, используемые ведущими специалистами в этой области.

Предмет наблюдения – установить средства и методические приемы, используемые для повышения уровня развития гибкости занимающихся, а также выделения наиболее эффективных упражнений, применяемых в тренировочном процессе дзюдоистов для развития гибкости. Значение уделялось изучению особенностей развития специальных физических качеств на основе индивидуальных особенностей занимающихся.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности применяемого комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у юных дзюдоистов.

Педагогическое тестирование проводилось в учебно-тренировочное время, в условиях спортивного зала.

Анкетирование проводилось среди тренеров.

Цель анкетирования – выявить наиболее применяемые средства и методы, влияющие на развитие гибкости и подвижности в суставах у юных дзюдоистов. В анкетировании приняло участие 10 тренеров.

Опрос проведен с помощью специально разработанной анкеты.

Статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических ( $\bar{X}$ ), стандартного отклонения ( $\sigma$ ), средней ошибки ( $m$ ), коэффициента вариации ( $V$ ).

Для сравнения средних арифметических использовалось вычисление величины критерия t-Стьюдента по следующей формуле:

$$t = \frac{X_3 - X_k}{\sqrt{m_3^2 + m^2}}$$

Исследования проводились с августа 2022 по февраль 2023 года на базе ДСШ «Юность», г. Балаково, по адресу Проспект Героев 29.

В эксперименте участвовали 20 мальчиков дзюдоистов 11-12 лет с одинаковым уровнем подготовки. Испытуемые были разбиты на 2 группы: контрольную и экспериментальную – по 10 человек в каждой.

В контрольной группе, испытуемые занимались по традиционной программе, в экспериментальной группе, испытуемые занимались по специально разработанному комплексу упражнений направленного на развития гибкости и подвижности в суставах.

Исследование осуществлялось в 3 этапа.

1 этап. Изучались данные специальной научной литературы, на основании которых выдвигалась гипотеза, решалась первая задача исследования: выявить основные проблемы в процессе развития гибкости, было проведено педагогическое наблюдение в учебно-тренировочном процессе, так же было проведено первичное тестирование.

2 этап. Был разработан и внедрена комплекс упражнений в педагогический процесс.

3 этап. Проводились тестирования уровня развития гибкости и математическая обработка данных тестирований, систематизировались и обобщались результаты исследования, оформлялась дипломная работа, подводились итоги.

Для оценки развития гибкости у детей использовались следующие тесты:

- Наклон вперед (см);
- Шпагат (см);
- Мост (см);
- Выкрут прямых рук назад с помощью гимнастической палки (см).

Для определения эффективных средств и методов развития гибкости и подвижности в суставах у юных дзюдоистов было проведено анкетирование среди тренеров по дзюдо. Всего в опросе приняло участие 10 человек.

Так, на вопрос о значимости гибкости в тренировочном процессе 80% респондентов отметили высокую значимость указанного качества для достижения высоких результатов, 20% отметили гибкость малозначимым качеством.

На вопрос, в какой части тренировочного занятия необходимо применять упражнения для развития гибкости, 60% ответили – в заключительной части, 30% - в основной, 10% - в подготовительной.

Абсолютное большинство опрошенных (90%) на вопрос, в какой период подготовки необходимо применять упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, ответили – во всех периодах.

Среди методов для развития гибкости юных дзюдоистов, 80% выделили повторный, среди упражнений 60% опрошенных выделили активные.

Наиболее значимыми упражнениями 70% опрошенных отметили сгибания и разгибания, 20% - наклоны и 10% - шпагаты (поперечный, продольный).

60% опрошенных предпочитают развитие активной гибкости, 20% - отдают предпочтение пассивной и 20% - смешанной гибкости.

Для развития пассивной гибкости большинство тренеров (70%) отдают предпочтение движения, выполняемым с помощью партнера, 20% - с помощью отягощений, 10% - собственной силы.

Дополнительные упражнения для развития пассивной гибкости, а именно статические упражнения, в тренировочном процессе применяют 70% респондентов.

Таким образом, опрошенные отмечают большую значимость гибкости в достижении высоких спортивных результатов. Для развития гибкости

отдается предпочтение повторному методу, а также активным упражнениям. Кроме того, применяются упражнения для развития пассивной гибкости.

Педагогический эксперимент проводился в течении 6 месяцев в три подхода с участием 2 групп – экспериментальной и контрольной, спортсмены экспериментальной группы занимались по специально разработанному комплексу, который основан на применении упражнений для развития гибкости.

Особенностью экспериментальной программы является применение упражнений с использованием собственной силы (например, притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.д.) или массы тела; статические упражнения (удержание конечностей в отведенном до предела положении в течение определенного времени). Упражнения, направленные на развитие пассивной гибкости, включались в тренировочный процесс юных дзюдоистов ежедневно в подготовительной части занятия.

Спортсмены контрольной группы упражнения для развития гибкости также включали в тренировочный процесс 5 раз в неделю, при этом применяя обычную программу подготовки.

В настоящее время существует множество средств и методов развития и совершенствования двигательных способностей юных дзюдоистов. Однако, проблемы особенностей их применения в тренировочных процессах недостаточно изучены. В этой связи необходимы дополнительные исследования вопросов методики развития двигательных способностей в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов.

1. При изучении научно-методической литературы было выяснено, что для успешной соревновательной деятельности юных дзюдоистов необходимо применение в тренировочном процессе методов в соответствии с закономерностями развития физических способностей спортсменов. Необходимо рационально сочетать нагрузки различного характера, а также использовать упражнения, требующие проявления быстроты и координационных способностей.

Кроме того, с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса наибольший объем средств развития гибкости должен быть общего характера, для этого следует применять упражнения для развития гибкости.

2. Был разработан комплекс упражнений, где дзюдоисты экспериментальной группы занимались по специально разработанной программе, основанной на применении упражнений для развития гибкости. Особенность этой группы заключалась в применении упражнений с партнером и различными отягощениями, движения с собственной силой или массой тела, а также в статических упражнениях. Описанные упражнения применялись дзюдоистам ежедневно в процессе тренировки в подготовительном отделе занятия, а также в ходе тренировочного процесса.

3. По результатам повторного тестирования все показатели экспериментальной группы улучшились. Отмечается значительное повышение показателей в контрольном упражнении «мост» - 32,2%, на 16,1% повысились показатели в упражнении «наклон вперед», в упражнении «шпагат» прирост составил 29,1%, «выкрут прямых рук назад» - 16,3%. Указанные различия достоверны. Тем временем результат в упражнении «наклон вперед» в контрольной группе повысился лишь на 7,1%, в упражнении «шпагат» на 5,6%, а в упражнении «мост» на 8,3%, «выкрут прямых рук назад» всего на 4,9%. Таким образом, применив разработанный комплекс упражнений направленного на развитие гибкости, существенно дал результаты в экспериментальной группе юных дзюдоистов, что подтверждает его эффективность.