

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 7-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
УШУ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студентки 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Дубаносовой Александры Владимировны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Семенова

**Зав. кафедрой,**

Доцент, к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

Гибкость – это не просто способность касаться пальцами пола, стоя на прямых ногах. В контексте ушу, гибкость представляет собой многогранное качество, охватывающее диапазон движений в суставах, эластичность мышц и связок, а также координацию и контроль тела в этих движениях. Это фундамент для выполнения сложных акробатических элементов, мощных ударов и грациозных перемещений, характеризующих этот вид боевого искусства. Развитая гибкость не только улучшает технику, но и снижает риск травм, позволяя телу адаптироваться к широкому спектру нагрузок.

В современном спорте для достижения максимальных результатов атлет должен обладать не только сильным характером и отточенной техникой, но и такими физическими характеристиками, как скорость, сила, проворство, гибкость и выносливость. Многие исследования посвящены изучению факторов, влияющих на степень развития этих качеств. Большое количество новых научных данных способствует оптимизации методик развития физических способностей спортсмена.

Развитие гибкости в ушу – это непрерывный процесс, требующий терпения, настойчивости и дисциплины. Регулярные тренировки, правильное питание и достаточный отдых являются ключевыми факторами успеха. Необходимо помнить, что гибкость – это не самоцель, а средство для достижения более высоких результатов в ушу. Она позволяет выполнять сложные технические элементы с большей легкостью и грацией, улучшает координацию и баланс, а также снижает риск травм. Поэтому развитие гибкости должно быть неотъемлемой частью тренировочного процесса каждого практикующего ушу.

Спортсмен с достаточной гибкостью эффективнее использует силу, скорость, ловкость, а также быстрее осваивает более продвинутую технику изучаемых движений. И, наоборот, при недостаточной гибкости искажается выполнение технических приемов, увеличиваются затраты силы и других физических качеств. Поэтому вопрос развития гибкости является важной задачей.

**Актуальность.** Ушу, как комплексное боевое искусство, требует от спортсменов не только силы и выносливости, но и высокого уровня гибкости. Она необходима для эффективного выполнения различных техник, таких как удары ногами, блоки и акробатические элементы. Проблема развития гибкости в ушу является многогранной и включает в себя как физиологические, так и методические аспекты.

Для достижения превосходной гибкости необходимо принимать во внимание физиологию организма, подбирать подходящие упражнения, контролировать оптимальную нагрузку и частоту занятий, а также обеспечивать сбалансированное питание и достаточное потребление жидкости. Постоянные и планомерные тренировки, ориентированные на увеличение гибкости, дают возможность ушуистам добиваться больших успехов в данном искусстве и уменьшить вероятность получения повреждений.

**Цель исследования** – выявить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленный на развитие гибкости девочек 7-9 лет на секционных занятиях по ушу.

**Объект исследования** – тренировочный процесс девочек, занимающихся ушу.

**Предмет исследования** – гибкость девочек 7-9 лет, занимающихся ушу.

**Гипотеза:** Предполагается, что внедрение в тренировочный процесс ушуисток 7 - 9 лет составленного комплекса упражнений позволит повысить уровень гибкости.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературные источники и раскрыть особенности развития гибкости.
2. Составить комплекс упражнений для развития гибкости девочек 7-9 лет, занимающихся ушу.
3. Экспериментально выявить эффективность составленного комплекса упражнений.

### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая статистика.

Гибкость — это возможность совершать движения с широкой амплитудой. Термин "гибкость" целесообразно использовать, когда речь идет об общей подвижности суставов всего тела. Если же рассматривается конкретный сустав, то более корректно употреблять термин "подвижность", например, говоря о "подвижности в плечевом, тазобедренном или голеностопном суставах". Развитая гибкость обеспечивает плавность, скорость и эффективность движений, увеличивает диапазон приложения силы при выполнении физических упражнений. Недостаточная гибкость ухудшает координацию движений, поскольку ограничивает свободу перемещения отдельных частей тела.

По типу проявления различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость подразумевает выполнение движений с большой амплитудой за счет собственных усилий соответствующих мышц. Пассивная гибкость — это способность выполнять аналогичные движения под воздействием внешних растягивающих сил, таких как усилия партнера, дополнительный вес, специальные приспособления и т.д. Пассивная гибкость развивается значительно быстрее активной, примерно в 1,5-2 раза.

В зависимости от способа проявления, гибкость делится на динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движении, а статическая – в удержании определенных поз.

Также выделяют общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (широким диапазоном движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночнике и т.д.). Специальная гибкость – это амплитуда движений, необходимая для выполнения конкретного двигательного действия.

На эластичность тела оказывают значительное влияние внешние обстоятельства:

1) Время суток: гибкость тела наименьшая в утренние часы, увеличиваясь в течение дня и достигая пика к вечеру.

2) Температура окружающей среды: более высокие показатели гибкости наблюдаются при температуре воздуха 20-30°C, в отличие от 5-10°C.

3) Предварительная разминка: 20-минутная разминка существенно повышает гибкость по сравнению с ее отсутствием.

4) Термическое воздействие: нахождение в теплой ванне (около +40°C) или сауне в течение 10 минут улучшает подвижность суставов.

Функциональное состояние организма также играет роль: усталость снижает активную гибкость из-за ухудшения расслабления мышц после сокращения, но увеличивает пассивную гибкость благодаря снижению тонуса мышц, препятствующих растяжению.

Позитивные эмоции и мотивация благоприятно влияют на гибкость, в то время как негативные психические факторы оказывают обратное действие.

Генетические исследования указывают на значительное влияние наследственности на подвижность тазобедренных и плечевых суставов, а также на гибкость позвоночника.

Наиболее интенсивное развитие гибкости происходит до 15-17 лет. Оптимальный период для развития пассивной гибкости – 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет.

Целенаправленные тренировки гибкости рекомендуется начинать с 4-6 лет. В возрасте 9-14 лет это качество развивается значительно эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

В физическом воспитании приоритетной задачей является достижение такого уровня развития гибкости, который обеспечивает успешное освоение основных двигательных действий (умений и навыков) и эффективное проявление других двигательных способностей, таких как координация, скорость, сила и выносливость.

Для молодых спортсменов, включая детей, подростков и юношество, приоритетной задачей становится развитие специализированной гибкости, то есть амплитуды движений в суставах, наиболее важных для конкретного вида спорта.

Гибкость – понятие многогранное, включающее в себя, как минимум, два ключевых компонента: улучшение подвижности суставов и увеличение эластичности связок.

Любое упражнение, направленное на развитие гибкости, требует повышенной концентрации внимания, поскольку в нем задействованы оба этих аспекта, хотя один из них обычно преобладает.

Основным инструментом для повышения гибкости являются упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой, также известные как упражнения на растяжку.

Главным ограничивающим фактором диапазона движений выступают мышцы-антагонисты. Задача упражнений на растягивание заключается в том, чтобы растянуть соединительную ткань этих мышц, сделав их более податливыми и эластичными, подобно резиновому шнуру. Существуют различные типы упражнений на растяжку: активные, пассивные и статические.

Активные движения с максимальной амплитудой, такие как махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращения туловищем, могут выполняться как с использованием дополнительного оборудования, так и без него.

Пассивные упражнения на гибкость включают в себя: движения, выполняемые с помощью партнера; упражнения с отягощениями; движения с использованием эластичных лент или амортизаторов; пассивные движения, выполняемые за счет собственной силы (например, притягивание туловища к ногам или сгибание кисти другой рукой); упражнения на гимнастических снарядах (где вес тела используется в качестве отягощения).

Совершенствование активной гибкости достигается путем самостоятельных тренировок с использованием веса собственного тела и дополнительного оборудования. Ключевыми элементами здесь являются различные махи и пружинящие повторения в целевых суставах. Применение легких весов позволяет, используя инерцию, на короткое время превосходить стандартные границы подвижности суставов, расширяя диапазон движений.

Упражнения на растяжку с повышенными весами способствуют улучшению пассивной гибкости. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости достигается плавными, принудительными движениями с постепенным увеличением амплитуды при контролируемом сопротивлении мышц. Избегайте резких движений, поскольку защитный рефлекс мышц, вызванный растяжением, может привести к их скованности

Ключевые принципы применения упражнений на растягивание: исключение болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе, постепенное увеличение амплитуды и силы воздействия помощника. Важно "разрабатывать" суставы, а не "растягивать" их, в то время как связки, наоборот, необходимо растягивать, а не разрабатывать.

Для эффективного развития гибкости важно установить оптимальный баланс между упражнениями на растягивание и правильной дозировку нагрузок.

Для достижения значительного прогресса в развитии гибкости за короткий срок (3-4 месяца) рекомендуется следующее соотношение упражнений: около 40% активных, 40% пассивных и 20% статических. В молодом возрасте следует отдавать предпочтение активным упражнениям,

снижая долю статических. Эксперты разработали примерные рекомендации относительно количества повторений, скорости движений и длительности удержания статических поз.

Педагогический эксперимент проводился на базе СШ «Бацзи Цюань Люй Юн Сяна», г. Саратова, ул. Радищева 22Б с октября 2024 по апрель 2025 года.

В эксперименте принимали участие две группы девочек начальной подготовки, занимающихся ушу в возрасте 7 - 9 лет, по 10 человек в контрольной и экспериментальной группах.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов.

1 этап. На начальной стадии исследования были проанализированы научные и методические материалы, поставлены задачи и цель исследования, получены и изучены данные каждого участника исследования, проводилась оценка результатов экспериментальной и контрольной групп.

2 этап. Происходила разработка специального комплекса физических упражнений, а также внедрение его в тренировочный процесс.

3 этап. Проводились тестирование уровня физической подготовленности девочек и математическая обработка данных тестирований, систематизировались и обобщались результаты исследования. Подводились итоги.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике, а в экспериментальной группе к общепринятой методике, был внедрен комплекс специальных упражнений для развития гибкости.

- В тесте «Выкрут назад с гимнастической палкой»:

В начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 27,5 см, а после повторного тестирования в конце эксперимента он вырос до 26,3 см. Таким образом, средний результат спортсменов в контрольной группе увеличился на 1,5%. Анализ данных показал статистически значимое ( $p < 0,05$ ) улучшение результатов в этом тесте.

В экспериментальной группе средний результат на старте эксперимента был равен 27,6 см, а к завершению эксперимента, после повторного тестирования, он достиг 23,1 см. В итоге, средний показатель спортсменов экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 6%. Анализ полученных данных выявил статистически значимое ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в этом тесте.

Сопоставление данных, полученных в контрольной и экспериментальной группах, демонстрирует, что наибольший прирост результатов в данном тесте зафиксирован в экспериментальной группе. В конце эксперимента обнаружены статистически значимые ( $p < 0,05$ ) различия между группами, указывающие на преимущество экспериментальной группы.

- В тесте «Наклон назад у гимнастической стены»:

Первоначальный средний показатель контрольной группы составил 29,4 см, а после повторного тестирования в конце исследования достиг 28,2 см. Таким образом, средний результат атлетов в контрольной группе возрос на 1%. Анализ данных показал статистически значимое ( $p < 0,05$ ) улучшение результатов в рассматриваемом тесте.

В экспериментальной группе средний начальный результат был зафиксирован на отметке 29,7 см, а к концу исследования, после повторного тестирования, он увеличился до 24,6 см. В итоге, среднее значение, продемонстрированное спортсменами экспериментальной группы, увеличилось на 5%. Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом ( $p < 0,05$ ) росте показателей в данном испытании.

Сопоставление данных, полученных в контрольной и экспериментальной группах, демонстрирует, что наиболее существенный прирост результатов в данном тесте наблюдался в экспериментальной группе. Обнаружено статистически значимое ( $p < 0,05$ ) различие между показателями групп в финальной фазе эксперимента, при этом преимущество осталось за экспериментальной группой.

- В тесте «Наклон вперед из положения сидя»:

В начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 4,8 см, а после повторного тестирования в конце эксперимента он вырос до 5,4 см. Таким образом, улучшение среднего результата у спортсменов контрольной группы достигло 1,5%. Анализ данных показал статистически значимое ( $p < 0.05$ ) увеличение значений в рамках данного теста.

Для экспериментальной группы исходный средний результат равнялся 4,9 см, а к концу эксперимента, после повторного замера, он увеличился до 10,7 см. В результате, среднее значение у спортсменов экспериментальной группы в этом тесте возросло на 5%. Анализ полученных сведений подтвердил статистически значимый ( $p < 0.05$ ) подъем показателей в рассматриваемом испытании.

При сопоставлении данных контрольной и экспериментальной групп стало очевидно, что наиболее значительный прирост результатов в указанном тесте был зафиксирован в экспериментальной группе. В конце исследования было обнаружено статистически значимое ( $p < 0.05$ ) различие между группами, с преобладанием показателей у экспериментальной группы.

- В тесте «Поперечный «шпагат»»:

В начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 160,6 градусов, однако после повторного тестирования в конце эксперимента он возрос до 164,5 градусов. В итоге, у спортсменов контрольной группы наблюдалось увеличение среднего результата на 2%. Анализ данных показал статистически значимое ( $p < 0,05$ ) улучшение результатов в указанном тесте.

В экспериментальной группе средний результат на старте эксперимента был зафиксирован на уровне 161,4 градусов, а к завершению эксперимента, после повторного измерения, он достиг 177,2 градусов. Таким образом, средний результат спортсменов экспериментальной группы продемонстрировал прирост в 7%. Оценка полученных данных также выявила

статистически значимое ( $p < 0,05$ ) увеличение показателей в данном испытании.

Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп свидетельствует о том, что наибольшее улучшение показателей в рассматриваемом тесте произошло в экспериментальной группе. В конце эксперимента было обнаружено статистически значимое ( $p < 0,05$ ) различие между группами, с преимуществом в пользу экспериментальной группы.

Таким образом, между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются существенные различия. Положительная динамика в гибкости у испытуемых экспериментальной группы намного выше в сравнении с контрольной, что объясняется применением комплекса специальных упражнений.

1. Была изучена и проанализирована научно-методическая литература, посвященная развитию гибкости. В процессе исследования были выявлены особенности развития гибкости на занятиях ушу девочек 7-9 лет. Данный возраст является сенситивным для развития гибкости: мышцы эластичны, суставы наиболее подвижны, а кости еще не до конца окостеневшие. Все это позволяет на занятиях спортивным ушу выполнять специальные упражнения для увеличения подвижности в суставах, увеличения эластичности мышц.

2. Был составлен комплекс специальных упражнений для развития активной и пассивной гибкости, способствующие улучшению техники и общей и специальной подготовленности девочек ушуисток.

3. Установлена результативность разработанного комплекса упражнений для развития гибкости девочек, занимающихся ушу возрастной категории 7-9 лет. Статистически значимые улучшения показателей были зафиксированы во всех контрольных упражнениях. Итоги педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что наивысший прогресс в развитии гибкости продемонстрировали девочки экспериментальной группы.