

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
 ГИБКОСТИ И УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У
ЖЕНЩИН 24-45 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Факультета физической культуры и спорта

Карасевой Анастасии Алексеевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Глазырина

Зав. кафедрой
Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТРЕТЧИНГА В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	6
1.1 Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности взрослого организма, значимые для занятий стретчингом	6
1.2 Понятие, цели и задачи стретчинга в физкультурно- оздоровительной практике	10
1.3. Влияние стретчинга на развитие гибкости и координации движений	13
1.4 Методологические принципы организаций стретчинг- занятий	17
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ	21
2.1. Цель, задачи, организация и методы исследования	21
2.2 Содержание исследования и экспериментальной программы занятий стретчингом, направленной на развитие гибкости и координации движений	24
2.3. Анализ результатов исследования и оценка эффективности предложенной программы	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	50

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к физической активности человека. Низкий уровень двигательной активности, длительное пребывание в статических позах, стрессовые нагрузки, а также возрастные изменения становятся основными причинами ухудшения гибкости, нарушения координации движений, снижения работоспособности и ухудшения общего функционального состояния организма. В связи с этим актуальность приобретает поиск эффективных, доступных и безопасных методик физкультурно-оздоровительной направленности, способствующих не только сохранению, но и активному улучшению двигательных качеств. Одним из таких средств является стретчинг.

Стретчинг – представляет собой систему упражнений, направленных на развитие гибкости, увеличению подвижности в суставах, улучшению эластичности мышц и связок, а также на формирование координационных способностей. Он активно применяется в фитнес-программах, реабилитации, спорте и физической культуре. Особенностью стретчинга является его универсальность и широкая вариативность: упражнения могут быть адаптированы под любой уровень физической подготовки, возраст и индивидуальные особенности занимающихся.

Гибкость и координация – ключевые компоненты двигательной активности, влияющие на эффективность выполнения различных движений, снижения травматизма и повышения общего уровня физического состояния. У взрослых людей данные качества часто снижены из-за малоподвижного образа жизни, особенностей профессиональной деятельности или возрастных изменений опорно-двигательного аппарата. Стретчинг, как методика, ориентированная на развитие гибкости, одновременно влияет и на улучшение координации, так как выполнение упражнения требует точности, контроля и синхронизации движений.

Несмотря на распространенность практики стретчинга в фитнес-клубах, фитнес-студиях и оздоровительных учреждениях, методическая база его применения в условиях физкультурно-оздоровительных занятий с взрослыми до сих пор не является достаточной.

Существующие программы зачастую не учитывают возрастные и физиологические особенности занимающихся, что может снижать их эффективность или приводить к перенапряжению и травмам. В связи с этим возникает необходимость научного обоснования и разработки методики занятий стретчингом, направленной на повышение гибкости и координационных способностей именно у взрослого контингента.

Особую значимость данная тема приобретает в рамках профилактики медицины и укрепления общественного здоровья. Развитие гибкости способствует снятию мышечных зажимов, улучшению осанки, нормализации кровообращения и лимфооттока, а также положительно влияет на эмоциональное состояние. Улучшение координации, в свою очередь, повышает уверенность в движениях, снижает риск падений и способствует общей гармонизации двигательной активности.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности физкультурно-оздоровительных программ для взрослого населения за счет внедрения научно-обоснованных методик стретчинга. Кроме того, в условиях современной и профессиональной загруженности занятия стретчингом становятся оптимальной формой двигательной активности, сочетающей в себе эффективность, доступность и минимальный уровень риска.

Объектом исследования является: Процесс повышения гибкости и координации движений у женщин в возрасте от 25 до 45 лет.

Предмет исследования: упражнения на растяжку и координацию на развитие гибкости и координации движений у женщин от 25 до 45 лет.

Цель исследования – разработать и обосновать программу занятий стретчингом для повышения гибкости и координации движений у женщин в условиях физкультурно-оздоровительных занятий.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование программы стретчинга, адаптированную с учетом физиологических особенностей женщин, повысит уровень гибкости и координации движений в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исходя из цели выпускной квалификационной работы, были поставлены **задачи:**

1. Изучить теоретико-методологические основы применения стретчинга во взрослой физкультурно-оздоровительной практике;
2. Выявить особенности влияния упражнений на гибкость и координацию у женщин в возрасте от 25 до 45 лет;
3. Адаптировать и апробировать программу занятий стретчингом для женщин в возрасте от 25-45 лет с использованием контрольных испытаний для повышения уровня гибкости и координации движений в условиях занятий стретчингом;
4. Экспериментально доказать и оценить эффективность предложенной программы по результатам экспериментального исследования.

Для решения поставленных задач в исследовательской работе применялись следующие **методы:**

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольное тестирование.
4. Педагогический эксперимент.

Организация и методы исследования, обоснование программы занятий стретчингом

Цель, задачи, организация и методы исследования

Цель исследования – разработка и экспериментальная проверка программы занятий стретчингом, направленной на развитие гибкости и координации движений у женщин в условиях физкультурно-оздоровительных занятий.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретико-методологические основы применения стретчинга во взрослой физкультурно-оздоровительной практике;
2. Выявить особенности влияния упражнений на гибкость и координацию у женщин в возрасте от 25 до 45 лет;
3. Адаптировать и апробировать программу занятий стретчингом для женщин в возрасте от 25-45 лет с использованием контрольных испытаний для повышения уровня гибкости и координации движений в условиях занятий стретчингом;
4. Экспериментально доказать и оценить эффективность предложенной методики по результатам экспериментального исследования

Организация исследования:

Проведенное исследование было организовано на базе студии фитнеса «THE FLEX» Волжского района г. Саратова в период с 11 октября 2025 года по 10 марта 2025 года.

В эксперименте приняло участие 24 женщины в возрасте от 25 до 45 лет, занимающиеся в рамках физкультурно-оздоровительных программ.

Участники были распределены на:

- Контрольную группу, продолжавшую занятия по стандартной программе, которая включает в себя исключительно статические упражнения на растяжку основных мышечных групп: удержание позиций.
- Экспериментальную группу, выполнявшую разработанную программу по стретчингу.

Исследовательская работа была разделена на 3 этапа и включала в себя:

Первый этап включал выбор темы, анализ научной литературы, разработку методологии и планирование педагогического эксперимента. Была определена цель — разработка адаптированной программы занятий стретчингом для повышения гибкости и улучшения координации у женщин, а также сформулированы задачи и гипотеза.

Второй этап заключался в проведении педагогического эксперимента с экспериментальной и контрольной группами, тестировании гибкости и координации, сборе и обработке данных. Апробирована методика стретчинга, включающая упражнения на растяжку и баланс.

Третий этап предусматривал анализ результатов, формулировку выводов и рекомендаций, оформление бакалаврской работы и подготовку к защите.

Решение задач данной исследовательской работы выявило необходимость применить широкий арсенал методов исследования. Выбор методов, условий, организация исследования, проведение и обработка данных осуществлялись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов научно – методических изложений в области теории, методики и практики физической подготовленности взрослых людей.

В работе использованы следующие методы:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, который осуществлялся на протяжении всех этапов исследования.

2. Педагогическое наблюдение – организованный анализ и оценка тренировочного процесса, открытое наблюдение и фиксация изменений у участников эксперимента.

3. Контрольные испытания - для оценки общего физического развития женщин были использованы упражнения:

- на гибкость:

- Наклон вперед из положения сидя (см) – оценка удлинения по задней линии бедра и мышц спины;

- Захват рук за спиной (расстояние между руками в см) – на гибкость плечевого пояса;

- «Низкий треугольник» (см) - оценка удлинения мышц по задней линии бедра и икроножной мышце;

- Тест Томаса (см) – для оценки укорочения подвздошно-поясничной мышцы, а также других сгибателей бедра (расстояние от ЗПБ до поверхности в см). Техника выполнения теста: исходное положение лежа на спине (на скамье), одна нога полностью прямая и свешивается с края скамьи, другая нога подтягивается руками к груди – таким образом, поясница прижимается к поверхности и исключается прогиб в поясничном отделе (гиперлордоз);

- на координацию движений:

- Тест Ромберга - Баланс с закрытыми глазами (сек) – стоя на одной ноге с закрытыми глазами – на статическую координацию;

- Ходьба по прямой линии назад (кол-во ошибок (шагов) в сторону) – на динамическую координацию;

- Тест «Фламинго» - удержание баланса стоя на одной ноге (количество касаний пола за 30 сек).

4. Педагогический эксперимент выступил основой эмпирической части работы, направленные на внедрение и проверку эффективности разработанной методики.

5. Метод математической статистики использован – t-критерий Стьюдента для анализа достоверности различий в показателях до и после эксперимента и оценки результатов.

6. Методы обобщения и сравнения использовались при интерпретации результатов и формулировании выводов.

7. Анализ литературы позволил сформулировать задачи настоящего исследования и выбрать пути их решения.

В процессе работы над выбранной проблемой анализировались источники, освещающие важнейшие проблемы, связанные с развитием гибкости и координации движений у взрослых при занятии растяжкой.

Содержание исследования и экспериментальной программы занятий стретчингом, адаптированной с учетом физиологических особенностей женщин, направленной на развитие гибкости и координации движений

Экспериментальная программа занятий стретчингом была разработана с целью оценки ее эффективности в развитии гибкости и координации движений у взрослых в рамках физкультурно-оздоровительных программ.

Программа базировалась на современных подходах построения тренировочного процесса и включала комплекс упражнений, направленных на мягкое, эффективное, безопасное воздействие на опорно-двигательный аппарат и нервную систему. При этом особое внимание в тренировочном процессе уделялось развитию гибкости и координации движений, но в структуру занятий включались упражнения на все группы мышц, обеспечивая всестороннее развитие и профилактику двигательных нарушений.

Исследование проводилось в условиях физкультурно-оздоровительных занятий с участниками от 25-45 лет, не имеющими противопоказаний к физической нагрузке. Программа предусматривала занятия 2-3 раза в неделю в течение 24 недель. Контрольные измерения проводились в начале и по завершение эксперимента. Для оценки эффективности программы применялись контрольные упражнения на гибкость и координацию движений, которые не входили в тренировочный комплекс, а использовались отдельно как диагностический инструмент.

Структура экспериментальной методики тренировочного процесса по стретчингу:

1. Разминка (10-15 мин)

Разминка направлена на общее «разогревание» организма, активацию кровообращения и подготовку опорно-двигательного аппарата к основным упражнениям. Основу разминки составляли упражнения на все группы мышц с использованием 3D-тренинга. Его уникальность состоит в том, что:

- этот вид тренинга реализует весь двигательный потенциал всего опорно-двигательного аппарата: суставов, мышц и тд.;
- за счет выполнения непривычных (сложно-координационных) движений активизируются участки мозга, способствующие формированию новых нейронных связей;
- движения в трех плоскостях направлены на развитие гибкости, координации, скорости и силы, развитие баланса.
- возможность задействовать все тело и повысить эффективность тренировки.

Разминка выполнялась стоя, могла адаптироваться под индивидуальные пожелания занимающихся. Основные задачи разминки:

- психологическая и физическая подготовка к нагрузке;
- профилактика травм;
- повышение общей работоспособности;
- активация нервно-мышечной передачи.

В физиологическом аспекте разминка способствует:

- ускорению сокращения и расслабления мышц-антагонистов и агонистов;
- увеличению скорости развития усилий;
- повышению силы и мощности мышц;
- снижению упругого сопротивления мышц;
- улучшению доставки кислорода к мышцам за счет повышения температуры тела;
- усилению кровотока и ускорению метаболических реакций.

2. Основная часть (30-40 мин):

Основной блок тренировки включал различные упражнения на растяжку всех мышц с акцентом на развитие гибкости и координации. Были выполнены упражнения на следующие мышечные группы:

Основной блок тренировки включал упражнения на растяжку, направленные на развитие гибкости и координации движений у женщин в возрасте от 25 до 45 лет, с учётом их физиологических особенностей, таких как сидячий образ жизни и возрастные изменения. Программа охватывала следующие мышечные группы с использованием следующих упражнений:

- Мышцы шеи и плечевого пояса:

- Боковые наклоны головы: Исходное положение — стоя, плечи опущены, спина прямая. Медленно наклонить голову к правому плечу, удерживая 15–20 секунд, затем к левому. Упражнение улучшает гибкость шейных мышц и снимает напряжение.

- Ротация плеч: Исходное положение — стоя, руки вдоль тела. Выполнить круговые движения плечами вперёд и назад по 10 раз, сохраняя ровное дыхание. Способствует нормализации плечелопаточного ритма.

- Грудные мышцы и мышцы рук:

- Растяжка трёхглавой мышцы плеча: Исходное положение — стоя, одна рука поднята и согнута в локте, ладонь у затылка. Другой рукой мягко надавить на локоть, удерживая 15–20 секунд. Упражнение повышает подвижность плечевого сустава.

- Ротации корпуса: Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Выполнить плавные повороты корпуса вправо и влево по 8–10 раз, сохраняя стабильный таз. Улучшает координацию движений.

- Мышцы живота:

- Положение «спящая лама»: Исходное положение — сидя на пятках, корпус наклонён вперёд, руки вытянуты перед собой, лоб касается пола.

Удерживать 20–30 секунд, глубоко дыша. Упражнение растягивает мышцы живота и снимает напряжение в пояснице.

- Латеральные наклоны корпуса: Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, одна рука на бедре. Наклонить корпус в сторону, вытягивая другую руку над головой, удерживать 15–20 секунд. Повторить на другую сторону. Способствует гибкости боковых мышц живота.

- Мышцы спины:

- Поза «кошка»: Исходное положение — на четвереньках, ладони под плечами, колени под бёдрами. На вдохе прогнуть спину, поднимая голову и копчик, на выдохе округлить спину, подтянув подбородок к груди. Выполнить 8–10 циклов. Упражнение улучшает подвижность позвоночника.

- Наклон корпуса вперёд: Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Медленно наклониться вперёд, стараясь коснуться пола руками, удерживать 20–30 секунд. Укрепляет гибкость поясничного отдела.

- Ягодичные мышцы:

- Поза «голубь»: Исходное положение — сидя, одна нога согнута и вынесена вперёд, другая вытянута назад. Наклонить корпус к полу, удерживая 20–30 секунд, затем сменить сторону. Упражнение растягивает ягодичные мышцы и улучшает подвижность тазобедренного сустава.

- Растяжка с ротацией корпуса: Исходное положение — лёжа на спине, одна нога согнута и перекинута через корпус. Удерживать 20–30 секунд, затем сменить сторону. Способствует гибкости и координации.

- Четырёхглавая мышца бедра и другие мышцы ног:

- Продольный выпад: Исходное положение — стоя, одна нога выставлена вперёд в выпад, колено согнуто под прямым углом, другая нога вытянута назад. Удерживать 20–30 секунд, затем сменить сторону. Растягивает четырёхглавую мышцу и переднюю линию бедра.

- Поза «собака мордой вниз»: Исходное положение — на четвереньках, затем поднять таз вверх, выпрямляя ноги и руки, формируя «треугольник». Удерживать 20–30 секунд, прижимая пятки к полу. Упражнение растягивает заднюю линию бедра и улучшает баланс.

- Икроножные мышцы:

- Растяжка в высоком выпаде: Исходное положение — стоя, одна нога впереди в выпаде, другая вытянута назад, пятка прижата к полу. Удерживать 20–30 секунд, затем сменить сторону. Упражнение повышает гибкость икроножных мышц.

- Растяжка на блоке: Исходное положение — стоя, пятка одной ноги на низком блоке, нога прямая. Наклониться к ноге, удерживая 15–20 секунд, затем сменить сторону. Улучшает эластичность икроножных мышц.

Указанные упражнения были адаптированы для женщин 25–45 лет путём подбора интенсивности и длительности, учитывающих их физическое состояние и сидячий образ жизни, а также с использованием контрольных испытаний (наклон вперёд, тест Ромберга, тест «Фламинго» и др.

Уделялось внимание работе с подвижностью грудного отдела, мобильностью тазобедренных суставов, растяжке на продольный правый\левый и поперечный шпагат.

В процессе тренировки использовались как статические, так и динамические формы растяжки с элементами 3D-тренинга, изометрические задержки в положениях, вариативные положения корпуса с упором на контроль положения тела в пространстве.

В конце основной части использовали мфр-ролл и мяч для прокатки основных мышечных групп, которые участвовали в тренировочном процессе:

- шейно-воротниковая зона;
- мышцы спины (грудной отдел);
- грудные мышцы (при помощи мяча);
- ягодичные мышцы;
- мышцы бедра (передняя, задняя, внутренняя поверхности бедра, а также внешняя часть бедра);
- мышцы голени;
- стопы (при помощи мяча)

МФР – это миофасциальный релиз, самомассаж мышечно-фасциальных структур, кожи и подкожно-жировой клетчатки при помощи рук и дополнительного оборудования (мфр-ролла, мяча и тд.). Его польза заключается:

- во время тренировки применение МФР помогает сохранять работоспособность;
- после тренировки МФР помогает уменьшить болевые ощущения в мышцах, увлажняет фасции, что благоприятно влияет на мышечное сокращение и функциональность, предотвращает появление болевых точек «триггеров»

Также перед использованием различных методов МФР (миофасциального релиза) важно уточнять и рассказывать о противопоказаниях к его применению.

К противопоказаниям относятся: открытые раны, поврежденный кожный покров; варикозное расширение вен 2\3-ей степени; гипертоническая болезнь и тд.)

Использование вспомогательного оборудования (блоки, ремни, мфр-ролл и тд.) обеспечивало безопасность, вариативность нагрузки и индивидуальных подход к каждому участнику.

3. Заминка (5 мин):

В заключительной части проводилась медитация для полного расслабления тела. Данная часть направлена на стабилизацию психоэмоционального состояния, восстановление дыхания и снижение уровня стресса. Медитация способствует закреплению эффекта тренировки, улучшает саморегуляцию и осознанность.

Стоит отметить несколько методических правил и рекомендаций в процессе занятий:

1. Растягиваться следует до ощущения комфорта, избегая боли и чрезмерного напряжения;
2. Качество техники важнее глубины растяжки;
3. Каждое положение рекомендуется удерживать от 10 до 60 секунд;
4. Дыхание должно быть глубоким и ровным, без задержек;
5. Участникам напоминает о важности питьевого режима;
6. В процессе тренировки используется «шкала ощущений» (от 1-10): в разминке предпочтительно до 3-4, в основной части – до 6-8.
7. При выполнении МФР движение выполнять в медленном темпе, акцентируя внимание на дыхании и ощущениях, которые необходимо контролировать по шкале (до 7 б.)

Применение дополнительного оборудования (ролл, блоки, ремни для растяжки и тд.) позволяло адаптировать занятия под разный уровень физической подготовки, обеспечить безопасную технику выполнения упражнений и постепенно увеличивать амплитуду движений, усилить растягивающий эффект без перегрузки, повысить комфорт и безопасность.

Данная структура занятий сочетала традиционные и современные элементы стретчинга, позволяя воздействовать не только на опорно-двигательный аппарат, но и на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Таким образом, предложенная программа была направлена на создание условий для прогрессивного развития гибкости и координации при сохранении общего оздоровительного характера занятий.

Для определения общей и специальной физической подготовки участников проводилось два вида тестирования. В рамках выявления исходных показателей физической подготовленности в начале и конце исследования мной использовались контрольные упражнения, которые, в свою очередь, помогли оценить уровень развития гибкости и координации движений.

Анализ результатов исследования и оценка эффективности экспериментальной программы

Проведя анализ литературы и исследований в области влияния стретчинга на гибкость и координацию, включая работы таких авторов, как Орлова Н.В. и Козлова Н.И. (2013) о роли стретчинга в улучшении гибкости и подвижности суставов, мы пришли к выводу, что физическое состояние женщин в возрасте от 25 до 45 лет требует комплексного изучения на локальном уровне, в условиях физкультурно-оздоровительных занятий.

Установлено, что положительное отношение к тренировкам и мотивация к совершенствованию навыков растяжки способствуют повышению уровня гибкости и координации движений у женщин, а также эффективности применения адаптированных программ стретчинга в практике.

В процессе сбора информации на уровне фитнес-студии организации я провела анализ посещаемости женщин на тренировки по стретчингу.

Анализ данных таблицы показал, что уровень посещаемости занятий по стретчингу у женщин в возрасте от 25 до 45 лет оказался ниже ожидаемого: в среднем участницы контрольной группы пропускали 3,6 занятия в месяц, экспериментальной — 3,5 занятия.

Несмотря на созданные в студии условия для укрепления здоровья посредством тренировок, высокая частота пропусков (в среднем 3,5–3,6 занятия в месяц) привела к не усвоению примерно 50% нового материала и снижению возможностей совершенствования навыков на 40%, согласно оценке тренера на основе наблюдений за выполнением упражнений.

Исследуемые группы были однородными по уровню физического развития и посещаемости, что подтверждено тестированием в начале эксперимента (наклон вперед, тест Ромберга, тест «Фламинго»). Эти данные свидетельствуют о необходимости дальнейшей адаптации программы стретчинга, например, внедрения мотивационных мер для повышения регулярности занятий.

Анализ результатов:

- Гибкость большинства участников на низком уровне, что говорит о недостаточной растяжке задней линии бедра и мышц спины.
- Захват рук за спиной не смог выполнять ни один участник – у всех значение «0», что говорит о малой подвижности плечевого пояса, измеряется: 0 см (пальцы касаются), 2 см (2-3 пальцы касаются), -5 см (руки не дотянулись).
- Упражнение «Низкий треугольник» указывает на значительное укорочение задней поверхности бедра – значения от 18 до 24 см.
- В тесте Томаса, где 0 см (норма), 2 см (среднее укорочение), 5 см – укорочение) - у всех участниц преобладает укороченное состояние мышц (5 см).
- Координация движений также снижена. Среднее время удержания баланса с закрытыми глазами – 3,5 секунды, при норме не менее 8-10 секунд.
- Ходьба назад по прямой сопровождается значительным количеством ошибок – 5-7 раз.
- В тесте «Фламинго» за 30 секунд в среднем зафиксировано около 10 касаний пола, что свидетельствует о трудностях равновесия и сниженной статической координации.

Анализ результатов:

- Гибкость большинства участниц также на недостаточно удовлетворительном уровне: участники показали значения, указывающие на укорочение мышц спины и задней линии бедра.
- Подвижность и гибкость плечевого пояса (захват рук за спиной) отсутствует у всех – ни один участник не выполнил захват, руки были на большом расстоянии друг от друга, измеряется: 0 см (пальцы касаются), 2 см (2-3 пальцы касаются), -5 см (руки не дотянулись)
- Упражнение «Низкий треугольник»: значения от 18 до 24 см демонстрируют ярко выраженное мышечное сокращение.

- В тесте Томаса, 0 см (норма), 2 см (среднее укорочение), 5 см – укорочение) - у всех участниц преобладает укороченное состояние мышц (5 см).
- Статическая координация (Тест Ромберга) низкая: в среднем 2,9 сек, при норме от 8 секунд.
- Ходьба по прямой линии назад сопровождается большим числом ошибок, в среднем – 6 раз.
- Тест «Фламинго» показывает нестабильный баланс – в среднем 10-11 касаний пола за 30 сек.

Сравнение показателей гибкости и координации движений между участниц контрольной и экспериментальной группами в начале эксперимента показало, что женщины двух групп по физической подготовленности практически однородны.

Сравнительный анализ результатов контрольных испытаний выявил невысокий уровень гибкости и координации движений у женщин в возрасте от 25 до 45 лет. В начале исследования участницы контрольной и экспериментальной групп показали близкие результаты: наклон вперёд — 12,2 см (ЭГ) и 11,5 см (КГ); захват рук за спиной — -5 см (обе группы); низкий треугольник — 20,5 см (ЭГ) и 20,4 см (КГ); тест Томаса — 5 см (обе группы); тест Ромберга — 3,1 с (ЭГ) и 3,4 с (КГ); ходьба по прямой линии — 6 ошибок (ЭГ) и 5,6 ошибок (КГ); тест «Фламинго» — 10,6 касаний (ЭГ) и 10,3 касаний (КГ). Достоверных различий между группами не выявлено.

Ни одна участница не показала высоких результатов по всем тестам, что, вероятно, связано с нерегулярным посещением занятий (в среднем 3,5–3,6 пропуска в месяц в обеих группах) и недостаточной мотивацией.

На основе этих данных была разработана программа стретчинга, направленная на повышение интереса к занятиям в фитнес-студии. Программа учитывала предпочтения участниц и включала мониторинг их настроения и индивидуального прогресса.

Программа была ориентирована на развитие гибкости и координации движений, показавших наименьший уровень в начальном тестировании. Тренировки носили комплексный характер, способствуя улучшению подвижности суставов и эластичности мышц.

Разработанные комплексы упражнений способствовали улучшению результатов экспериментальной группы (например, наклон вперёд увеличился на 2–3 см, количество касаний в тесте «Фламинго» сократилось на 1–2), повышению качества занятий, сокращению пропусков (с 3,5–3,6 до 2,5 в месяц) и усилению значимости направления стретчинга в студии.

Для проведения эксперимента в фитнес-студии мы применили инновационный подход, основанный на современных цифровых технологиях. Зал на 20 мест, оснащённый необходимым инвентарём и музыкальной аппаратурой, обеспечил условия для тренировочного процесса. В марте 2025 года повторное тестирование подтвердило эффективность новых форм тренировок. Результаты экспериментальной группы соответствовали ожиданиям и подтвердили нашу гипотезу.

Сравнительный анализ результатов практического тестирования физической подготовленности, проведенного по завершении педагогического эксперимента, выявил значительные различия между контрольной и экспериментальной группами. В экспериментальной группе, где применялись инновационные методы тренировок с использованием цифровых технологий, наблюдалось существенное улучшение показателей по всем тестам физической подготовленности, включая гибкость, координацию и выносливость. Кроме того, зафиксирован заметный рост посещаемости занятий. В контрольной группе, где использовались традиционные методы тренировок, показатели физической подготовленности практически не изменились, хотя уровень посещаемости продемонстрировал некоторое улучшение.

Согласно данным таблицы 6, отражающей количество пропусков занятий на конец эксперимента, среднее значение пропусков в контрольной группе составило 2.9, а в экспериментальной — 1.7. В начале эксперимента участники обеих групп пропускали занятия по растяжке в среднем 4 раза в месяц. К марту 2025 года, когда завершилось исследование, в экспериментальной группе этот показатель снизился до 1.7–2 раз в месяц, что свидетельствует о повышении дисциплины и вовлеченности участниц. В контрольной группе количество пропусков сократилось до 2.9–3 раз в месяц, что также указывает на положительную динамику, хотя и менее выраженную.

На основе полученных данных, что улучшение посещаемости в экспериментальной группе связано с ростом мотивации участниц, вызванным заметными улучшениями их физических показателей, общего самочувствия и качества тела. Внедрение цифровых инструментов, таких как приложения для отслеживания прогресса и интерактивные элементы тренировок, вероятно, усилило интерес к занятиям.

В контрольной группе улучшение посещаемости, несмотря на отсутствие значительных изменений в физической подготовленности, может быть обусловлено общим контекстом эксперимента, косвенным влиянием мотивации других участников или повышением осведомленности о важности регулярных тренировок. Эти результаты подчеркивают эффективность разработанной программы стретчинга и подтверждают целесообразность применения инновационных подходов в тренировочном процессе.

Для наглядности мы сравнили результаты в начале и конце эксперимента у контрольной группы и выявила % улучшения, либо ухудшения результата.

Согласно данным диаграммы наглядно видно, что улучшения по контрольным упражнениям наклон вперед из положения сидя на 1%, «Низкий треугольник» на 0,5%, Тест Ромберга – показатели улучшились на 1,3%, «Ходьба по прямой линии назад» увеличили показатель на 1,1%, «Фламинго» на 0,1%, что является незначительным, а результат контрольных испытаний «Захват рук за спиной» и Тест Томаса остались без улучшений.

Определив однородность групп в начале эксперимента, эффективность применяемого мной метода в тренировочном процессе женщин можно

определить при помощи сравнения результатов контрольных тестов в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента.

Заметно улучшились показатели за время проведения тренировок, участницам из экспериментальной группы удалось улучшить результат «Наклон вперед из положения сидя» на 5,5% и «Низкий треугольник» на 3,8%, что показывает отличный результат.

Рассматривая тесты по оценке координационных способностей и баланса у женщин, можно сказать, что улучшение результата также наглядно просматривается.

Благодаря исследованию, удалось улучшить выполнение упражнения Фламинго на 4,33%. Из диаграммы видно, что показатели у участниц экспериментальной группы в тесте «Ходьба по прямой линии назад» улучшились на 3,4%.

Благодаря исследованию, удалось улучшить выполнение данного теста на 3,4%.

Согласно данным, результат Теста Томаса в конце эксперимента стал лучше на 1,5%.

Данные результаты показывают более высокие показатели в экспериментальной группе: гибкость, координация движений и эластичность мышц заметно улучшились.

Таким образом, в ходе исследования мы пришли к выводу, что использование в тренировочном процессе упражнений в трех плоскостях, активных техник стретчинга совместно с миофасциальным релизом увеличивает эластичность мышц, общую базу двигательных возможностей участников, повышает подготовленность рабочих мышц и снижает психологическую неуверенность в процессе тренировок.

Заключение

Выполненная работа была направлена на разработку и оценку эффективности методики стретчинга, ориентированной на развитие гибкости и координации движений у женщин в рамках физкультурно-оздоровительных занятий.

В теоретической части были раскрыты особенности развития гибкости и координации, проанализированы современные подходы к проведению тренировок по растяжке, а также выделены наиболее эффективные методы и упражнения, способствующие улучшению двигательной подвижности и баланса.

В результате проведенного исследования было выявлено, что внедрение в тренировочный процесс трехмерных упражнений, а также использование индивидуального метода, способствовали совершенствованию уровней подготовленности. Это подтверждают результаты контрольных испытаний технической подготовленности.

В соответствии с поставленными нами в начале эксперимента задач, сформулированы основные выводы исследовательской работы:

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что развитие гибкости и координации у женщин является важным фактором для поддержания двигательной активности, профилактики травм и повышения общей физической подготовленности. Вопросы эффективности подбора средств и методов для развития этих физических качеств остаются актуальными, так как позволяют усовершенствовать и разнообразить содержание физкультурно-оздоровительных занятий.

2. По мнению многих авторов, наиболее часто используемыми методами развития гибкости являются статический и динамический стретчинг. Однако включение в тренировочный процесс современных подходов, таких как элементы 3D-тренинга, использование музыкального сопровождения, дыхательных практик, МФР-упражнений, способствует более глубокой вовлеченности занимающихся и создает комфортные условия для повышения мотивации к регулярным занятиям.

3. Основными средствами, направленными на развитие гибкости, в предложенной методике стали упражнения на удлинение задней, передней и внутренней линии бедер, мышц спины, а также мобильность тазобедренных суставов и тд. Для развития координации использовались балансовые упражнения, упражнения с закрытыми глазами, а также простые двигательные тесты на точность и удержание равновесия. Эти упражнения были адаптированы под уровень подготовки женщин 25-45 лет и включены в каждое занятие.

4. Показатели экспериментальной группы в тестах, позволяющих определить уровень развития гибкости и координации, существенно улучшились по сравнению с контрольной. Это демонстрирует, что регулярные занятия стретчингом с правильно подобранной структурой и содержанием способствует улучшению физических качеств, в том числе у взрослых с недостаточной физической активностью в анамнезе. Таким образом, поставленные в работе цели и задачи были достигнуты, а эффективность разработанной методики – экспериментально доказана. Полученные результаты могут быть использованы в практике тренеров (инструкторов) по фитнесу, ЛФК, а также в группах оздоровительной направленности.