

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

«РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СПРИНТЕРОВ 12-13 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Юдиной Ангелины Ямановны

Научный руководитель

старший преподаватель _____ И.А. Суменков
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Экспериментальное исследование методики

Цель, задачи, методы и этапы выполнения исследования

Цель исследования: исследовать эффективность методики для повышения гибкости спринтеров 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему в существующих источниках.
2. Исследовать объем и содержание учебно-тренировочных занятий спринтеров 12-13 лет.
3. Провести тестирование и определить исходное состояние спортсменов по уровню гибкости.
4. Подобрать методику, позволяющую улучшить показатели гибкости.
5. Экспериментально обосновать эффективность применения подобранной методики для улучшения гибкости спринтеров 12-13 лет.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы и документальных материалов. Проведён анализ учебно-методической и научной литературы по физическому развитию детей 12-13 лет, особенностям воспитания двигательных качеств в лёгкой атлетике и методикам развития гибкости у спортсменов данного возраста. Особое внимание уделялось влиянию тренировочных нагрузок на подвижность суставов, эластичность мышечно-связочного аппарата и формирование специальных физических качеств, необходимых для спринтерских упражнений.

Изучены современные подходы к педагогическому тестированию гибкости, методам её оценки, а также упражнениям и тренировочным средствам, способствующим увеличению амплитуды движений у юных легкоатлетов. Рассмотрены вопросы построения тренировочного процесса для младших подростков, включая периодизацию, распределение нагрузок, сочетание общеразвивающих и специальных упражнений, а также профилактику травматизма. Проанализированы существующие комплексы упражнений, применяемые для развития гибкости и совершенствования подвижности суставов у юных спринтеров.

Кроме того, изучались общетеоретические вопросы детско-юношеского спорта, возрастные закономерности физического развития, методология построения тренировочных занятий и использование методов математической статистики для обработки экспериментальных данных. Всего проанализировано свыше 40 источников, 32 из которых включены в список литературы.

Педагогические наблюдения. Наблюдения проводились за 14 спортсменами 12-13 лет из МКУДО "СШОР № 6" г. Саратова на этапе начальной спортивной специализации. Цель - выявление особенностей организации тренировочного процесса и условий развития гибкости. Фиксировались структура и последовательность упражнений на растяжку, характер нагрузок, моторный режим и реакция спортсменов на различные методики. Особое внимание уделялось индивидуальным различиям в уровне гибкости, технике движений и соответствию упражнений возрастной физиологии.

Педагогические контрольные испытания (тестирование). Для оценки гибкости использовался комплекс тестов, направленных на определение подвижности основных суставных групп, участвующих в спринтерском беге. Выбор тестов был обусловлен биомеханическими требованиями соревновательного движения и возрастными особенностями опорно-двигательного аппарата детей.

Педагогические тесты применялись для объективного контроля исходного функционального состояния гибкости, определения динамики её развития в ходе эксперимента и сопоставления показателей между экспериментальной и контрольной группами:

1. Наклон вперёд из положения сидя: Этот тест используется для оценки гибкости позвоночника и задней поверхности бедра. Спортсмен садится на пол, ноги выпрямлены, стопы упираются в измерительную линейку или гимнастическую скамью. Выполняется медленный наклон вперёд с вытянутыми руками. Фиксируется максимальное расстояние, достигнутое пальцами рук, в сантиметрах.

2. Подъём прямой ноги лёжа на спине: Этот тест позволяет определить гибкость тазобедренных суставов и растяжимость мышц задней поверхности бедра. Спортсмен лежит на спине, одна нога остаётся на полу, другая поднимается вверх в выпрямленном положении. Измеряется угол подъёма ноги или максимальная высота подъёма.

3. Тест «замок за спиной»: Данный тест оценивает гибкость плечевого пояса. Спортсмен заводит одну руку сверху через плечо, а другую снизу за спину, стараясь соединить пальцы рук. Фиксируется расстояние между пальцами или факт их соприкосновения.

4. Наклон вперёд из положения стоя: Этот тест оценивает гибкость позвоночника и задней поверхности бедра. Спортсмен выполняет наклон вперёд из положения стоя, стараясь коснуться руками пола, не сгибая ноги в коленях. Фиксируется расстояние от кончиков пальцев до пола в сантиметрах.

5. Мах ногой вперёд: Тест позволяет оценить динамическую гибкость тазобедренных суставов, важную для техники спринтерского бега. Спортсмен выполняет мах прямой ногой вперёд. Фиксируется максимальная высота подъёма ноги или угол движения.

В процессе педагогического эксперимента изучалась эффективность применения методики развития гибкости, основанной на сочетании различных

методов тренировки, спринтеров 12-13 лет, находящихся на начальном этапе подготовки.

В педагогическом эксперименте, проведенном в естественных условиях тренировок на базе МКУДО "СШОР № 6" г. Саратова, участвовало 14 спортсменок возраста 12-13 лет. Тренировки проходили в группе тренера Юдиной А. Я.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась по общепринятой методике. Определялись индивидуальные и среднегрупповые статистические характеристики.

Этапы выполнения квалификационной работы:

1 этап - (2024-2025 учебный год) выбор темы квалификационной работы. Разработка исходных заданий, определение цели, задач и методов исследования. Составление обзорного материала и теоретических выводов.

2 этап - (январь - апрель 2026 года) дальнейшее изучение литературных источников и практического опыта подготовки атлетов. Проведение педагогического эксперимента.

3 этап - (апрель - май 2026 года) обработка полученных данных и написание заключения квалификационной работы.

Экспериментальный комплекс упражнений для развития гибкости у спринтеров 12-13 лет

Для подготовки спортсменов в экспериментальной группе была разработана методика тренировок, направленная на повышение уровня гибкости, которая заключалась в сочетании различных упражнений на растягивание и увеличение подвижности суставов.

Тренировочные занятия в обеих группах проводились по 4 раза в неделю. В основе тренировочного процесса в экспериментальной группе лежали упражнения, направленные на развитие гибкости, включающие динамическую и статическую растяжку, упражнения на подвижность тазобедренных и голеностопных суставов, а также упражнения для повышения эластичности мышц задней поверхности бедра и мышц спины.

В тренировочный процесс также включались беговые упражнения и спринтерские отрезки, направленные на совершенствование техники бега. Особое внимание уделялось выполнению упражнений на гибкость в основной и заключительной части тренировки. Комплекс упражнений способствовал увеличению амплитуды движений в суставах, улучшению эластичности мышц и снижению риска травм.

Развитие гибкости у спринтеров 12-13 лет должно осуществляться регулярно, но с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовки. Ниже представлен пример недельного плана тренировок, в котором упражнения на гибкость включены в структуру занятий.

Пример построения тренировочного плана на неделю:

Понедельник:

1) Разминка: легкий бег, ОРУ, специальные беговые упражнения.

2) Основная часть:

Спринтерский бег 30-40 м (4-6 повторений)

Комплекс упражнений на гибкость (10-12 минут):

- махи ногами вперед и в стороны;
- выпады с пружинящими движениями;
- наклоны вперед.

3) Заминка: растяжка.

Вторник:

1) Разминка: легкий бег, ОРУ, специальные беговые упражнения.

2) Основная часть:

Интервальный бег 40-60 м (4-5 повторений)

Комплекс упражнений на гибкость:

- упражнение «бабочка»;
- растяжка задней поверхности бедра;
- наклоны в стороны.

3) Заминка: растяжка.

Среда:

Отдых.

Четверг:

1) Разминка: легкий бег, ОРУ, специальные беговые упражнения.

2) Основная часть:

Спринтерский бег 20-30 м (6-8 повторений)

Комплекс упражнений на гибкость:

- махи ногами;
- растяжка мышц бедра;
- упражнения для гибкости позвоночника.

3) Заминка: растяжка.

Пятница:

1) Разминка: легкий бег, ОРУ, специальные беговые упражнения.

2) Основная часть:

- подвижные игры;
- упражнения на растяжку и подвижность суставов.

3) Заминка: растяжка.

Суббота:

Отдых.

Воскресенье.

Отдых.

Работа в контрольной группе проходила по стандартной программе без использования разработанного комплекса упражнений.

Проведение эксперимента, обсуждение результатов исследования

Средства и методы подготовки, применяемые на занятиях контрольной (n=7) и экспериментальной (n=7) групп, подбирались на основании рекомендаций, представленных в учебной и научно-методической литературе по лёгкой атлетике для этапа начальной спортивной специализации юных спринтеров.

В течение 2024-2025 учебного года при изучении учебной и научной литературы проводилась формулировка гипотезы исследования. После постановки целей и задач была разработана методика тренировок, направленная на развитие гибкости у спринтеров 12-13 лет, а также подготовлен и проведён педагогический эксперимент.

В программе подготовки спортсменов экспериментальной группы были внесены изменения. Контрольная группа занималась по стандартной программе тренировок по лёгкой атлетике. В экспериментальной группе дополнительно применялся разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и увеличение подвижности суставов.

Суммарный объём тренировочной нагрузки в обеих группах оставался примерно одинаковым. Основные различия заключались в подборе упражнений и применении специальных средств развития гибкости, включающих динамические и статические упражнения на растягивание, а также упражнения для повышения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Контрольные тесты показали, что результаты экспериментальной и контрольной групп до начала педагогического эксперимента находились примерно на одинаковом уровне.

В тесте «наклон вперёд из положения сидя» экспериментальная группа показала результат в среднем на 0,1 см выше, чем контрольная. В тесте «наклон вперёд из положения стоя» контрольная группа показала результат на 0,1 см выше, чем экспериментальная.

В тесте «замок за спиной» показатели обеих групп оказались одинаковыми и составили -5 см, что свидетельствует о примерно одинаковом уровне гибкости плечевого пояса у спортсменов. Отрицательное значение -5 см означает, что пальцы рук перекрывают друг друга на 5 см, что указывает на высокую подвижность плечевого пояса и достаточную гибкость плечевых суставов для выполнения амплитудных движений рук. Положительные значения показывают разрыв между пальцами, а ноль - соприкосновение пальцев.

В тесте «подъём прямой ноги лёжа» контрольная группа показала результат на 1 градус выше по сравнению с экспериментальной группой. В тесте «мах ногой вперёд» контрольная группа также продемонстрировала результат на 1 градус выше.

Из результатов тестирования можно сделать вывод, что обе группы находятся примерно на одинаковом уровне развития гибкости, а выявленные различия являются незначительными.

Для определения эффективности разработанного комплекса

упражнений на развитие гибкости у спринтеров 12-13 лет было проведено повторное тестирование после завершения педагогического эксперимента.

В тесте «замок за спиной» расстояние между пальцами рук уменьшилось на 2 см, что свидетельствует об улучшении гибкости плечевого пояса.

В тесте «подъём прямой ноги лёжа» результат увеличился на 2 градуса, а в тесте «мах ногой вперёд» - на 2 градуса, что указывает на некоторое улучшение подвижности тазобедренных суставов.

Выводы

Гибкость является важнейшим физическим качеством, определяющим амплитуду движений в суставах и эластичность мышц и связок, что позволяет спортсменам выполнять движения экономично и безопасно. Основным критерием гибкости является способность суставов и мышц совершать движения в полном диапазоне без напряжения и дискомфорта.

Развивать гибкость можно с помощью статических и динамических упражнений на растяжку, комплексных упражнений для подвижности суставов, а также специализированных гимнастических элементов, соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Регулярные занятия способствуют улучшению координации, подвижности суставов, эластичности мышечно-связочного аппарата и снижению риска травм.

В ходе педагогического эксперимента был разработан комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости спринтеров 12-13 лет с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Методика включала статические и динамические растяжки, упражнения на подвижность тазобедренных, плечевых и голеностопных суставов, а также элементы общего укрепления мышц, участвующих в спринтерском беге.

Результаты эксперимента показали практическую эффективность разработанного комплекса упражнений. В экспериментальной группе показатели гибкости улучшились заметно больше, чем в контрольной. В тесте «наклон вперёд из положения сидя» результат был выше на 3,1 см, в тесте «наклон вперёд из положения стоя» - на 2,6 см, в тесте «замок за спиной» расстояние между пальцами рук оказалось меньше на 2 см, что свидетельствует о более высоком уровне гибкости плечевого пояса. В тесте «подъём прямой ноги лёжа» показатели превысили контрольную группу на 8 градусов, а в тесте «мах ногой вперёд» - также на 8 градусов.

Таким образом, использование разработанного комплекса упражнений показало высокую эффективность в повышении гибкости у спринтеров 12–13 лет на этапах начальной спортивной специализации. Методика способствует улучшению амплитуды движений, эластичности мышечно-связочного аппарата и снижению риска травм, что создаёт прочную основу для дальнейшего совершенствования спортивной техники и подготовки юных спортсменов.