

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 мальчиков 7-8 лет, занимающихся карате
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 521 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Факультет физической культуры и спорта
Филатовой Марии Андреевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Антипова

Зав. кафедрой,
Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

В последние годы наблюдается снижение физической подготовленности спортсменов, занимающихся единоборствами. Спортсмены все больше уделяют внимание технике, тактике и специальным физическим качествам, прежде всего силе, выносливости и скоростно-силовым навыкам. Однако эффективное проявление этих качеств возможно только при достаточно высоком уровне общей физической подготовленности и гибкости.

Гибкость играет значительную роль в спортивном мастерстве. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется усвоение двигательных навыков, ограничивается проявление силы, скорости и координации, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность движений, а также возрастает риск повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов.

Гибкость проявляется в амплитуде (размахе) сгибания-разгибания и других движениях. Показателем гибкости является предельная амплитуда движений, измеряемая в угловых градусах или линейных величинах (например, сантиметрах). Максимальное развитие гибкости происходит в возрасте 7-8 лет. Для развития гибкости используются упражнения, которые выполняются с максимальной амплитудой. В боевых искусствах многие движения оцениваются с точки зрения эстетики, поэтому плавность выполнения таких движений играет важную роль.

Кроме того, гибкость необходима для выполнения высоких ударов ногами, прыжков, технических приемов, требующих акробатических навыков, и глубоких стоек в каратэ. Гибкость также обеспечивает эффективное использование естественной механики тела, позволяя выполнять широкие движения. Большая амплитуда движений позволяет борцам каратэ развивать максимальную скорость и мощность ударов.

Кажется, что основой каратэ являются только удары, однако техника каратэ не ограничивается только ими. При выполнении ударов и приемов важно не только приложить всю силу, но и сосредоточиться на точном выполнении действия.

Упражнения по гибкости и растяжке в каратэ чрезвычайно полезны. Они позволяют каратистам осуществлять как высокие удары, так и избегать их. Упражнения на растяжку в каратэ оказывают влияние не только на мышцы, но и на суставы. Гибкие суставы обеспечивают возможность эффективных ударов с разворотом.

Актуальность. В наше время карате является очень популярным видом боевых искусств. В связи с этим требуется постоянное усовершенствование физической подготовки, которая напрямую влияет на спортивные достижения и глубинный смысл самого карате. Одной из наиболее важных составляющих успешной подготовки является гибкость.

Хорошая подвижность суставов является основным условием для выполнения технических, защитных и контактирующих действий в карате. Развитие гибкости также играет важную роль в профилактике травматизма для каратистов. Именно поэтому развитие гибкости является актуальной задачей для всех практикующих этот вид боевых искусств.

Объект исследования - тренировочный процесс развития гибкости у мальчиков, занимающихся карате.

Предмет исследования - физическая подготовка каратистов с основным упором на развитие гибкости.

Целью исследования является проверка эффективности составленных упражнений, ориентированных на развитие гибкости мальчиков 7-8 лет, занимающихся карате.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по развитию гибкости в карате.
2. Составить комплекс упражнений, ориентированный на развитие гибкости мальчиков каратистов.
3. Установить эффективность предложенного комплекса.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;

2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая обработка данных.

Гипотеза исследования: использование в тренировочном процессе каратистов комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости, позволит повысить уровень ее развития и окажет положительное влияние на качество исполнения технико-тактических действий в карате.

Для развития и улучшения гибкости методически важно определить оптимальные пропорции использования упражнений на растягивание, а также правильно распределить нагрузки.

Если желается достичь заметного прогресса в гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуется следующее соотношение упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Важно учитывать возраст, так как чем моложе, тем большую долю активных упражнений следует включить в общий объем и меньшую долю - статических.

Специалисты разработали приблизительные рекомендации относительно количества повторений, темпа движений и времени задержки в статических позах. На начальных этапах количество повторений не должно превышать 8-10 раз.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольших количествах в утреннюю гигиеническую гимнастику, вводную (подготовительную) часть физкультурного урока, а также в разминку перед занятиями спортом.

Осуществление упражнений на гибкость неотъемлемо связано с включением в комплекс силовых тренировок и упражнений на расслабление. Исследования показывают, что комплексное использование силовых и расслабляющих упражнений не только способствует увеличению силы, гибкости и эластичности соответствующих мышц, но также повышает прочность мышечно-связочного аппарата.

Кроме того, применение упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах существенно увеличивает эффективность тренировки на 10%.

При выполнении упражнений на гибкость в отдельных занятиях и в течение года необходимо постепенно увеличивать нагрузку путем увеличения количества упражнений и повторений. В активных упражнениях темп составляет 1 повторение в 1 секунду, в пассивных - 1 повторение в 1-2 секунды, а "выдержка" в статических положениях - 3-6 секунд.

Специалисты сходятся во мнении, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех тренировок в неделю. Трехразовые занятия позволяют также поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Перерывы в тренировках гибкости негативно влияют на уровень ее развития. Например, двухмесячный перерыв приводит к снижению подвижности в суставах на 10-12%.

При тренировке гибкости необходимо использовать широкий ассортимент упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, так как положительный эффект тренировки одних суставов не переносится на другие.

В процессе упражнений на растяжку в статическом режиме, учащийся принимает определенную позу и удерживает ее в течение 15-60 секунд, допуская возможность напряжения растянутых мышц.

Физиологический смысл стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы происходит активация процессов кровообращения и обмена веществ в них. Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, и занимающиеся могут заполнять паузу медленным бегом или активным отдыхом.

Растягивающие упражнения являются неотъемлемой частью подготовительной части занятий карате. Они предназначены для подготовки опорно-двигательного аппарата к активной мышечной деятельности или, если

тренировка направлена на развитие гибкости, включаются в основную часть занятия. В конце урока использование растягивающих упражнений связано с процессами восстановления организма и активным отдыхом.

Педагогический эксперимент проводился в спортивном зале г. Саратова, ул. Пензенская 33Б, с октября 2023 года по апрель 2024 года. В исследовании принимали участие 20 мальчиков в возрасте 7-8 лет, занимающихся карате, с одинаковым уровнем подготовки. Было создано две группы: контрольная - 10 человек и экспериментальная - 10 человек.

В контрольной группе тренировочные занятия проходили по программе спортивной школы три раза в неделю.

У экспериментальной группы в тренировочные занятия были включены специально подобранные физические упражнения и подвижные игры, направленные на развитие гибкости, на основании которых составлены комплексы. Комплексы выполнялись на каждом тренировочном занятии в конце подготовительной части в течение 15-20 минут и занимали 16-22% времени занятия. Из всего многообразия средств были выбраны упражнения, применяемые для развития гибкости. Подбор упражнений осуществляется с учетом преимущественной направленности на проявление их при выполнении элементов из карате.

Исследование проходило в несколько этапов:

На первом этапе был проведен обзор литературных источников по проблеме исследования. В процессе обзора литературы изучили средства и методы, используемые в процессе развития гибкости у мальчиков 7-8 лет, а также систематизировали материал, рекомендованный для изучения данной темы.

На втором этапе было проведено предварительное тестирование и определен уровень развития гибкости у каратистов, участвующих в исследовании. Был добавлен комплекс упражнений в тренировочный процесс экспериментальной группы, направленный на повышение уровня развития гибкости.

На третьем этапе было проведено контрольное тестирование уровня развития гибкости у мальчиков 7-8 лет, занимающихся карате. Проведен анализ, и обработка полученных результатов и сформулированы выводы. Оформлялась выпускная квалифицированная работа.

Предложенная программа развития гибкости состоит из следующих разделов:

1. Статические упражнения для повышения пассивной гибкости;
2. Упражнения для развития активной гибкости;
3. Упражнения для комплексного развития гибкости, координации (пластика, упругость, прыгучесть, акробатика).

Основные упражнения, использованные в педагогическом эксперименте:

1. Упражнения на пассивную гибкость: различные варианты поперечного и продольного шпагата; наклоны вперед, стоя носками на бруске; гимнастический «мостик». Растягивание тазобедренного сустава стоя, прогибом назад; боковые наклоны, сидя с широко разведенными ногами;

2. Упражнения для развития активной гибкости: переход из продольного шпагата в поперечный и обратно. Низкий, «стелящийся шаг» из ушу, ноги в стороны, вперед, вверх; подъем в стойку из гимнастического моста; ходьба на гимнастическом мосту: вперед, назад; переворот через гимнастический мост).

3. Упражнения для комплексного развития гибкости: пластика (ползание «червя», «волна», ползание «ящерицы»); упругость, прыгучесть сухожильно-суставного аппарата (прыжки «лягушки», прыжки «кенгуру»).

4. Акробатические вращения в трех плоскостях развивают вестибулярный аппарат, вырабатывают навык управления движениями тела в пространстве.

Результаты, зафиксированные во всех тестах и в контрольной, и в экспериментальной группах улучшились на достоверно значимые величины.

Результаты тестирования показали эффективность предложенной программы упражнений, отражающейся в том, что по истечению периода исследования, в экспериментальной группе исследуемые превосходят по величине прироста результатов по всем показателям физической подготовки контрольную группу.

В тесте «Мостик»:

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 25 ± 3 см., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $22 \pm 1,5$ см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1,2%.

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $25,5 \pm 2,5$ см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 20 ± 3 см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 2,5%.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

В тесте «Шпагат»:

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 25 ± 3 см., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $20 \pm 1,3$ см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 2%.

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 26 ± 4 см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $15 \pm 1,5$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 4,2%.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

В тесте «Мавши гери за 10 секунд»:

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 10 ± 1 раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $13 \pm 1,5$ раз. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1,5%.

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $10,5 \pm 1,4$ раз, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $17,2 \pm 2$ раз. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 6,3%.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

В тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»:

- средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $10 \pm 2,5$ см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $13,4 \pm 2$ см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 2%.

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $11 \pm 2,3$ см, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $15,2 \pm 3,5$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 3,8%.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

Сравнительный анализ полученных данных, свидетельствует о том, что тренировка каратистов, организованная по разработанным упражнениям, ориентированным на развитие гибкости и подвижности основных суставов, обеспечивает более эффективное развитие общих и специальных физических качеств, а также уровня технико-тактической подготовки.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет бойцу выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой

делает их более эффективными и результативными. Примером может послужить проведение ударов ногами в голову как в положении стоя на одной ноге, так и в прыжке.

1. В результате анализа научно-методической литературы выяснилось, что в теории и методике физической культуры гибкость представляет собой морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, которое определяет пределы движений звеньев тела. Учитывая особенности занятий боевыми искусствами, в частности карате, которые включают в себя большое количество широко-амплитудных и сложно-координационных движений, требования к гибкости как одному из параметров подготовки становятся особенно высокими.

2. Для дальнейшего прогресса и улучшения гибкости методически необходимо определить оптимальные пропорции использования упражнений на растягивание, а также правильно распределять физическую нагрузку. Если требуется достичь заметного прогресса в гибкости уже через 3-4 месяца, рекомендуется следующее соотношение упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. При этом чем моложе ученик, тем больше активных упражнений должно быть в общем объеме и меньше - статических.

Научно обоснованные, разработанные и успешно применяемые упражнения, направленные на развитие гибкости, включают в себя следующие разделы программы.

- 1) статические упражнения для повышения пассивной гибкости;
- 2) упражнения для развития активной гибкости;
- 3) упражнения для комплексного развития гибкости, координации (пластика, упругость, прыгучесть, акробатика).

Сравнивая результаты эксперимента в двух группах, можно сделать вывод, что уровень гибкости у каратистов экспериментальной группы, занимавшихся по специальному комплексу упражнений, немного выше, чем у спортсменов контрольной группы, занимавшихся по обычной методике.

Фактически, спортсмены экспериментальной группы достоверно показали более высокие результаты в тесте на гибкость «мостик», где показатель составил прирост в 2,5%. В упражнении «шпагат» прирост составил 4,2%, а в тесте «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» - прирост составил 3,8%.

Это свидетельствует о том, что разработанные комплексы упражнений действительно эффективны и способствуют развитию гибкости и подвижности основных суставов, а также, в целом, повышению физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы.