

Методическая разработка:

« ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОК СИНХРОНИСТОК 13-15 ЛЕТ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ФИГУР НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»

В настоящее время повышается уровень физической и технической подготовки в обязательной и произвольной программах в синхронном плавании, что делает необходимым поиск путей совершенствования теоретических и практических знаний педагогической деятельности, где важнейшей ролью является развитие физических качеств в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Техническая подготовка в синхронном плавании включает в себя освоение основных элементов обязательной и произвольной программ. Объем и разносторонность технических элементов в синхронном плавании характеризуется количеством и степенью фигур, специальных передвижений, винтовых и вращательных движений, выпрыгиваний, выталкиваний, овладения работой с партнерами и т.д.

На всех этапах спортивной тренировки занимающиеся изучают новые фигуры и соединения, шлифуют ранее разученное, постепенно их усложняют, овладевают целостностью и динамичностью движений, учатся чувству ритма, восприятию музыкальных произведений, приобретают музыкальность и артистичность, характерность и индивидуальность .

Синхронное плавание было включено в программу Олимпийских Игр в 1984 году. С тех пор в России стали активно заниматься этим видом спорта. Для повышения уровня спортивного мастерства синхронисток изучались различные стороны физической и специальной подготовленности спортсменок, разрабатывались методические рекомендации по оценке технической, силовой и других видов подготовки, неоднократно рассматривалась, усовершенствовалась и усложнялась техника исполнения элементов в синхронном плавании, проводились тестирования и исследования по изучению силовых возможностей синхронисток различного возраста.

Синхронное плавание как вид спорта характеризуется достаточно специфичными условиями тренировочной и соревновательной деятельности: спортсменки находятся в водной среде, в положении вниз головой, которое встречается как при выполнении обязательных фигур, так и в произвольных композициях; при этом мышечная работа выполняется на фоне длительной задержки дыхания .

Синхронное плавание – это сложно координационный вид спорта, где результаты оцениваются по внешней форме движения, ограниченность и примитивность техники препятствуют достижению высоких результатов.

Синхронное плавание один из видов спорта, где очень важны такие способности, как танцевальность, выразительность, эмоциональность, музыкальность. Техника спортсменок зависит от уровня развития физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, а так же от уровня развития координационных способностей.

Гибкость, как одно из ведущих качеств, спортсменок-синхронисток во многом определяет не только уровень технической подготовки личности, а так же способствует более эстетичному выполнению композиции и повышает зрелищность выступления. А ведь на соревнованиях по синхронному плаванию оценки выставляются не только за технику исполнения, а так же и за художественное впечатление, то есть за то, насколько данная композиция зрелищна и интересна в эстетическом плане.

Научно-исследовательских работ, посвященных изучению особенностей методики развития физических качеств, в том числе и гибкости достаточно. Между тем, этот вопрос, на наш взгляд, является одним из важнейших в теории и практике синхронного плавания. Это связано с тем, что анализ результатов тестирования уровня физических способностей синхронисток различных возрастных групп показал недостаточный уровень развития гибкости спортсменок. Поэтому возникает необходимость в оптимизации процесса развития данного физического качества.

В синхронном плавании уровень физической подготовленности у спортсменок одинакового возраста различный. Конечно же, это во многом зависит не только от методики развития, но решающую роль играет именно этот фактор.

Учитывая теоретическую значимость разработки путей развития гибкости у спортсменок-синхронисток, нами была избрана данная тема работы. Актуальность работы заключается в том, что она может быть использована тренерами спортивных секций, ДЮСШ и ДЮСШОР, а так же спортсменками в целях повышения уровня развития гибкости.

Объект исследования: усовершенствование процесса развития гибкости у синхронисток 13-15 лет.

Предмет исследования: комплекс упражнений направленный на развитие гибкости и повышение уровня технической подготовки у синхронисток 13-15 лет.

Актуальность выбранной темы обусловлена:

- сенситивным периодом развития гибкости у девочек в возрасте 13-15 лет, наличием возрастных особенностей, которые благоприятствуют воспитанию и совершенствованию физического качества гибкость;

- выполнением синхронистками 13-15 лет обязательных фигур синхронного плавания (ариана, шаг вперед). В синхронном плавании развитию гибкости уделяется особое внимание. Хорошо развитая гибкость у спортсменок синхронного плавания способствует овладению рациональной техникой движения, достижению легкости, непринужденности и грациозности исполнения.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике. Вопросы гибкости и растяжки занимают ведущее место практически во всех видах двигательной активности.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой.

Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства в различных видах спорта. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов. Недостаточный уровень гибкости является также причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств. Недостаточная подвижность в суставах не позволяет в должной мере использовать эластические свойства предварительно растянутых мышц для

повышения эффективности силовой подготовки, ограничивает возможности методов тренировки, направленных на совершенствование экономичности работы, повышение мощности рабочих движений, улучшение координационных способностей. В синхронном плавании все тело должно быть гибким, однако особыми зонами для растягивания являются тазобедренные, коленные, плечевые суставы и поясничный отдел спины.

Поэтому в синхронном плавании гибкость является фундаментальным физическим качеством, от развития которого зависит результативность как тренировочного, так и соревновательного процесса.

Целью методической разработки явилось определение эффективности методики для развития гибкости у синхронисток на этапе спортивного совершенствования.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Гибкость - это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства в различных видах спорта. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов. Недостаточный уровень гибкости является также причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств. Недостаточная подвижность в суставах не позволяет в должной мере использовать эластические свойства предварительно растянутых мышц для повышения эффективности силовой подготовки, ограничивает возможности методов тренировки, направленных на совершенствование экономичности работы, повышение мощности рабочих движений, улучшение координационных способностей.

В синхронном плавании все тело должно быть гибким, однако особыми зонами для растягивания являются тазобедренные, коленные, плечевые суставы и поясничный отдел спины

Поэтому в синхронном плавании гибкость является фундаментальным физическим качеством, от развития которого зависит результативность как тренировочного, так и соревновательного процесса .

Средства и методы развития гибкости в синхронном плавании.

В синхронном плавании развитию гибкости уделяется особое внимание. Хорошо развитая гибкость у спортсменок синхронного плавания способствует овладению рациональной техникой движения, достижению легкости, непринужденности и грациозности исполнения.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Недостаточный анализ гибкости у спортсменов приводит к травмированию, а также к несовершенной технике. Вопросы гибкости и растяжки занимают ведущее место практически во всех видах двигательной активности.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой.

Гибкость во многом определяет уровень спортивного мастерства в различных видах спорта. При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов. Недостаточный уровень гибкости является также причиной снижения результативности тренировки, направленной на развитие других двигательных качеств. Недостаточная подвижность в суставах не позволяет в должной мере использовать эластические свойства предварительно растянутых мышц для повышения эффективности силовой подготовки, ограничивает возможности методов тренировки, направленных на совершенствование экономичности работы, повышение мощности рабочих движений, улучшение координационных способностей. В синхронном

плавании все тело должно быть гибким, однако особыми зонами для растягивания являются тазобедренные, коленные, плечевые суставы и поясничный отдел спины.

Поэтому в синхронном плавании гибкость является фундаментальным физическим качеством, от развития которого зависит результативность как тренировочного, так и соревновательного процесса.

Целью работы явилось определение эффективности методики для развития гибкости у синхронисток на этапе начальной подготовки.

Основные упражнения для развития гибкости у синхронисток.

- Упражнения для рук и плечевого пояса

- 1) И. п. – стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.
- 2) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения предплечьями вовнутрь и наружу.
- 3) И. п. – стойка ноги врозь, руки сомкнуты за спиной. Наклон вперед, руками коснуться пола.
- 4) И. п. – стойка ноги врозь, палка (полотенце, веревка) горизонтально вверх. Выкруты.
- 5) И. п. – стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки вверх. Партнер одной рукой держит за запястья, а другой давит на спину (Мавромати Д.П., 1972).
- 6) И. п. - лежа на спине, руки назад. Партнер старается свести руки.
- 7) И. п. - лежа на груди, руки за головой согнуты в локтях. Партнер старается свести руки.
- 8) И. п. - лежа на груди, руки назад. Партнер держит руки за запястья и пытается опустить их как можно ближе к полу.
- 9) И. п. - вис на гимнастической стенке хватом сверху (на согнутых в локтевых суставах руках, хватом снизу, на прямых руках).
- 10) И. п. - в парах, лицом друг к другу, руки на плечах у партнера. Наклон вперед. При выполнении давить на плечи друг другу.

- Упражнения для ног

- 1) И. п. – упор сидя сзади. Носки ног на себя, носки от себя.
- 2) И. п. – упор сидя сзади. Удержание оттянутых носков ног.

- 3) И. п. – о. с. Выпады вперед правой и левой.
- 4) И. п. – широкая стойка. Выпады вправо и влево.
- 5) И. п. – глубокий выпад. Пружинящие движения.
- 6) махи вперед, назад и в сторону с опорой и без.
- 7) И. п. – о. с. Поднимать прямую ногу перед собой вперед-вверх, затем назад, удерживать в течение 10 секунд и медленно опускать. Выполнять поочередно каждой ногой.
- 8) И. п. – стойка ноги врозь. Глубокие приседания на полной ступне (Кудряшов А.И., 1969).
- 9) И. п. - лежа на груди с опорой на локти, ноги согнуты в коленях. Партнер держит за голеностопы и выполняет покачивающие движения.
- 10) И. п. - стоя на скамейке. Наклон вперед со скамейки.
- 11) И. п. - сед ноги врозь напротив партнера. Наклоны в парах.
- 12) И. п. - глубокий выпад влево, носки развести, держаться за стенку на уровне плеч двумя руками. Разгибая левую и сгибая правую, перейти в выпад вправо; переносить тяжесть тела, не поднимая плеч выше точек хвата. То же в другую сторону.
- 13) И. п. – лицом к стенке, правая нога лежит на носке на рейке, держаться за стенку двумя руками на уровне плеч. Медленно отводить правую ногу в сторону до положения поперечного шпагата, в таком положении выполнить покачивающие движения. То же с другой ноги.
- 14) И. п. - стойка правым боком к гимнастической стенке, левая рука в сторону. Поднять с помощью руки дальнюю от стенки ногу и удерживать 10-20 секунд. То же с другой ноги.
- 15) И. п. - «шпагат», руки вверх. Выполнять наклоны вперед к ноге, затем прогнуться назад.
- 16) И. п. - «шпагат» правая впереди. Опираясь на руки перейти в «шпагат» левая впереди.
- 17) И. п. - «шпагат», передняя нога лежит на скамейке. Пружинящие движения.
- 18) И. п. - «шпагат», задняя нога лежит на скамейке. Пружинящие движения.

19) И. п. - шпагат, задняя нога согнута в коленном суставе. Партнера берет ногу за голеностопный сустав и покачивающими движениями давит на ногу.

20) И. п. - сед на пятках. Прогнувшись, лечь на спину.

• Упражнения для туловища

1) И. п. – стойка ноги врозь. Наклоны в стороны.

2) И. п. – о. с. Круговые движения туловищем вправо и влево.

3) И. п. - упор стоя на коленях. 1-2 – округлить спину, голову опустить. 3-4 – голову наклонить назад, прогнуть спину, руки не сгибать.

4) И. п. - лежа на груди. Выполнять пассивное прогибание назад с помощью партнера.

5) И. п. - стойка на коленях, руки на пояс, прогнуться в пояснице. Круговые движения туловищем вправо и влево.

6) И. п. - лежа на груди. Прогибание с подниманием рук и ног.

7) И. п. - стойка ноги врозь. Наклон назад с касанием пола руками.

8) И. п. - стойка на коленях. Прогибание назад, поочередно касаясь руками пола за спиной

9) И. п. - лежа на спине ноги согнуты в коленных суставах руки внизу. Прогибание.

10) И. п. - стойка спиной к гимнастической стенке, руками держаться за рейки на уровне пояса. Максимально прогнуться.

11) И. п. - лежа на груди. Выполнить упор лежа на бедрах.

12) И. п. - стойка спиной к гимнастической стенке на расстояние шага. Перехватывая руками рейки, опуститься как можно ниже.

13) И. п. - лежа на спине. Выполнить «мост».

14) И. п. - стойка спиной к гимнастической стенке. Перехватывая руками рейки, опуститься в «мост» и так же вернуться.

15) И. п. - «мост». Поочередно поднимать правую и левую ноги на 90 градусов и удерживать 10 секунд.

16) «мост» из положения стоя.

17) И. п. - упор лежа с завесом носками за рейку, опора руками на расстоянии большого шага от стенки. Прогнуться, голову наклонить назад. Не сгибая рук и ног, поднять таз вверх, голову опустить.

18) И. п. - сед согнув ноги спиной к стенке, поднятыми вверх руками держаться за рейку. Рывком встать на прямые ноги, не опуская рук. В наклоне назад подняться на носки. В этом положении постоять 5 счетов, а затем плавно опуститься.

19) то же, но вставать на одну ногу, сгибая вторую вперед.

20) то же, вставая на одну ногу, а другую выпрямляя вверх.

Для изучения определения гибкости синхронисток нами были использованы тесты, разработанные В.И. Ляхом, Ю.В. Менхиным, А.В. Волковым, Е.Ю. Розиным.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 7-10 лет, а для активной - 10-14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет.

Понятие гибкости является комплексным и складывается как минимум из двух составляющих: разработка подвижности суставов и работа над эластичностью связок. Любое упражнение на гибкость требует большой сосредоточенности, т.к. в них задействуются обе составляющие, но одна из них обычно является преимущественной. Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% — активные, 40% — пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше — статических. Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях. На первых занятиях число повторений составляет не более 8-10 раз и постепенно увеличивается. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Гипотеза исследования: предполагается, что разработанный комплекс специальных упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности в суставах, повысит уровень данного качества у спортсменок-синхронисток 13-15 лет, что

положительно скажется на технике исполнения элементов и фигур в синхронном плавании и на повышении спортивного мастерства.

Изучив литературу и добавив имеющиеся у нас знания и собственный опыт, мы подобрали 50 наиболее эффективных упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах, наиболее значимых для выполнения элементов, связок, каскадов движений в синхронном плавании (см. приложение 1). Для большего удобства мы распределили эти упражнения на 5 комплексов по 10 упражнений, направленных на развитие подвижности в плечевых суставах, в позвоночнике и в тазобедренных суставах. Педагогическое наблюдение проводилось в ходе учебно-тренировочного процесса синхронисток 13-15 лет. Основной целью педагогического наблюдения являлось изучение особенностей развития гибкости синхронисток. В ходе педагогического наблюдения изучались также средства и методы развития гибкости и подвижности в суставах спортсменов.

Высокие спортивные результаты в синхронном плавании достигаются только благодаря высокому уровню развития физических способностей: гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Поэтому в тренировочном процессе спортсменок применялись средства и методы развития данных способностей. Занятия имели стандартную структуру (вводно-подготовительная часть, основная и заключительная).

Педагогическое наблюдение показало, что упражнения для развития гибкости включаются в тренировочный процесс ежедневно (обычно в подготовительной части занятия до тренировки в воде), способствует улучшению исполнения обязательных фигур и благоприятствует повышению спортивного мастерства.

Экспериментальная программа развития гибкости у синхронисток 13-15 лет.

Нами были подобраны 50 упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах, наиболее значимых для выполнения элементов, связок, каскадов движений в синхронном плавании. Все упражнения были разделены на 5 комплексов, состоящих из 10 упражнений, включающие в себя упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевых суставах, в позвоночнике, в тазобедренных суставах. Спортсменки экспериментальной группы выполняли эти упражнения по 3 раза в неделю (при шестидневном тренировочном микроцикле) в заключительной части занятия после тренировки в воде. Каждую неделю комплекс упражнений обновлялся. Анализ результатов контрольных испытаний показал, что улучшены результаты в обеих группах

(контрольной и экспериментальной). Значительно лучшие результаты были показаны девочками из экспериментальной группы – показатели улучшили все занимающиеся.

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу, о том, что за счет использования комплекса специальных упражнений, повысится уровень развития гибкости у синхронисток 13-15 лет, что повлияет уровень исполнения фигур.

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников показал, что гибкость - одно из наиболее важных физических качеств, определяющих результат в синхронном плавании. Без гибкости невозможно воспитать выразительность движений, пластичность и совершенствовать технику. При хорошем и отличном уровне развития гибкости, обучаемые быстрее и лучше овладевают рациональной техникой выполнения фигур, достигают наилучших результатов. Достаточный уровень развития этого физического качества позволяет быстро овладеть рациональной техникой разнообразных физических упражнений, выполнять их более результативно и экономно. Таким образом, спортивный результат в синхронном плавании в большой степени зависит от уровня развития гибкости.

2. Для решения поставленной цели был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого нами были подобраны 50 упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах, наиболее значимых для выполнения элементов, связок, каскадов движений в синхронном плавании. Все упражнения были разделены на 5 комплексов, состоящих из 10 упражнений, включающие в себя упражнения, направленные на развитие подвижности в плечевых суставах, в позвоночнике и в тазобедренных суставах.

3. На основе проведенного исследования можно утверждать, что в экспериментальной группе показатели прироста гибкости намного выше, чем в контрольной группе. А именно, показатели выкрутов в контрольной группе улучшились на 0,9%, в экспериментальной группе – на 6,9%. Показатели «складки» в контрольной группе улучшились на 4,6%, в экспериментальной группе – на 10,5%. Показатели «моста» в контрольной группе улучшились на 6,1%, в экспериментальной группе – на 21,3%.

Исследование показало, что предложенная экспериментальная программа развития гибкости и подвижности суставов является эффективной. Таким образом, целенаправленное применение в тренировочном процессе синхронисток комплексов

упражнений, направленных на развитие гибкости, не только способствует повышению уровня развития данного качества, но и улучшают технику выполнения элементов, что в свою очередь влияет на эстетическую сторону выступления. Достаточный уровень развития гибкости позволяет быстро овладеть рациональной техникой разнообразных физических упражнений, выполнять их более результативно и экономно. Таким образом, целенаправленное применение в тренировочном процессе синхронисток комплексов упражнений, направленных на развитие гибкости, не только способствует повышению уровня развития данного качества, но и улучшают технику выполнения элементов, что в свою очередь влияет на эстетическую сторону выступления. Достаточный уровень развития гибкости позволяет быстро овладеть рациональной техникой разнообразных физических упражнений, выполнять их более результативно и экономно.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Средства и методы для развития гибкости и подвижности в суставах должны включаться в тренировочный процесс синхронисток на протяжении всего годичного макроцикла.
2. Для успешного развития гибкости и подвижности в суставах рекомендуется учитывать принцип рационального сочетания нагрузок различного характера. В сочетании с упражнениями на гибкость необходимо использовать упражнения, требующие проявления быстроты и координационных способностей.
3. Методика развития гибкости юных спортсменок не должна быть основана только на применении упражнений. Для повышения эффективности необходимо традиционные упражнения применять в сочетании с использованием разогревающих процедур.
4. В качестве эффективных разогревающих процедур перед выполнением упражнений на гибкость можно рекомендовать использование приемов самомассажа (разминание, поколачивание, растирание).

По результатам проведенного эксперимента можно рекомендовать данную методику тренировки на этапе спортивного совершенствования в тренировочном процессе, как для синхронного плавания, так и для других водных видах спорта. Методика тренировки позволяет выявить недостатки в спортивной подготовке и оперативно их корректировать в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Применение разработанного комплекса упражнений способствует улучшению уровня развития физических качеств спортсменов, что повышает работоспособность на этапе спортивного совершенствования.

Рекомендуется уделять особое внимание врачебному и педагогическому контролю как важным составляющим в рациональном применении методики индивидуализации тренировки для спортсменок в синхронном плавании на этапе спортивного совершенствования во избежание травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому снижению работоспособности.

Разработанный комплекс упражнений и сроки его выполнения являются примерными. Допускается их корректировка в зависимости от различных показателей. Результаты контрольно-переводных нормативов по виду спорта являются важными критериями оценки специальной подготовленности спортсменов.

Победы и призовые места на Чемпионатах и Первенствах Санкт-Петербурга в различных возрастных группах, характеризуют стабильность освоения образовательных программ и оптимальность применяемых методик обучения и методических разработок.

**Разработал тренер-преподаватель по синхронному плаванию плаванию : Дмитренко
Надежда Александровна**