

Здравствуйте, уважаемые члены государственной аттестационной комиссии. Вашему вниманию представляется выпускная квалификационная работа на тему «ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ЮНЫХ ФИГУРИСТОК».

Итак, разработать единый комплекс упражнений, направленных на развитие и улучшение гибкости спортсменок, занимающихся фигурным катанием. Для контроля уровня гибкости были проведены следующие тесты:

- 1) Подвижность в плечевом суставе определялась с помощью теста «Выкрут гимнастической палки».
- 2) Гибкость позвоночного столба оценивалась по результату теста «Наклон вперед из положения сидя».
- 3) Подвижность в тазобедренном суставе изучалась с помощью теста «Подъем ноги – вперед и в сторону».
- 4) Подвижность в коленных суставах оценивалась в тесте «Приседание с вытянутыми руками вперед или руки за головой».

Далее подвижность в голеностопных суставах оценивалось по результату тестов «Отведение стоп от себя». И.П. ноги вместе возле стены, испытуемый тянет ноги на себя. Считается расстояние от стены до кончиков пальцев) и «приведение стоп на себя». Испытуемый тянет стопы к полу.

Итак, исследование проходило в четыре этапа:

1. На первом этапе проходило наблюдение за испытуемыми, а также контроль гибкости перед началом исследования. Данный этап длился два тренировочных занятия.
2. На основе результатов первого этапа было проведено разделение участников исследования на две группы. В контрольную группу вошли спортсменки, показавшие высокие результаты на контрольном тестировании. В то время как в экспериментальную группу вошли спортсменки с низкими показателями уровня гибкости исходя из контрольного тестирования.
3. В течение третьего этапа в каждой из двух групп проходили занятия в соответствии с планами работы. В контрольной группе все тренировки в зале проводились в соответствии с требованиями образовательного стан

дарта «Фигурное катание». В экспериментальной группе тренировочные строились на использовании упражнений из разработанного комплекса.

Также по окончанию эксперимента проведено было контрольное измерение гибкости в обеих группах, по указанным выше тестам. Был проведен анализ результатов.

Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы адекватные и достаточные (в количественном отношении) средства, такие как контрольные тесты, анализ литературы, педагогический эксперимент, схема организации и методы оценки их эффективности представлены далее в работе.

Итак, в начале исследования девочки экспериментальной группы уступали по показателям контрольной группы, в таких тестах как «выкрут гимнастической палки» и «наклон вперед из положения сидя» ($p < 0,05$. и $p < 0,001$, соответственно). В двух других тестах значимость различий групповых показателей не наблюдалось ($p > 0,05$).

В свою очередь, в конце эксперимента статистически значимые различия между результатами двух групп наблюдались в тестах «выкрут гимнастической палки» и «отведение стоп от себя» ($p < 0,05$. и $p < 0,001$, соответственно). В двух других тестах «наклон вперед из положения сидя» и «приведение стоп на себя» в конце исследования значимые межгрупповые различия отсутствовали ($p > 0,05$).

Таким образом, за время эксперимента показатели подвижности в плечевых суставах у обеих групп улучшились незначительно.

Итак, более значительные положительные сдвиги показателей подвижности в тазобедренном и голеностопном суставах в итоге исследования были выявлены у фигуристок экспериментальной группы.

Учитывая, что амплитуда движений является одним из важных качественных критериев в фигурном катании можно заключить, что предлагаемая методика развития гибкости в большей мере будет способствовать росту результатов выступления в соревнованиях чем методика, применяемая в подготовке спортсменов контрольной группы.

Отметим, что данный результат связан прежде всего с тем, что в комплекс вошли упражнения, которые ранее использовались минимально в ходе ежедневных тренировок.

Таким образом, анализ полученных результатов показал, что применение данного комплекса в длительном сроке в течение всего спортивного сезона и подготовке к нему могут привести к хорошим стартовым результатам. И в вопросе подготовки спортсменов к изучению сложных позиций во вращениях, сложных видов спиралей и шагов. Что, несомненно, скажется на результатах спортсменов.

Итак, в ходе написания работы были определены некоторые рекомендации:

1. Основной упор на развитие гибкости спортсменов должен приходиться на возраст 6-7 лет, таким образом, упражнения на развитие этого качества, должны составлять большую часть упражнений в ГНП 1-2 года обучения;
2. Для спортсменов, занимающихся фигурным катанием, наиболее важная активная гибкость. В связи с этим, необходимо использовать и делать упор на упражнения, которые направлены на развитие данного вида гибкости;

Таким образом, в ходе подготовки спортсменов и развития у них гибкости следует уделить особое внимание на развитие гибкости в поясничном, тазобедренном и голеностопном суставе.

Таким образом, Цель работы достигнута.

Спасибо за внимание! Доклад окончен.