

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Выполнил
студент 41 группы
Ватолин

- Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных борцов.
- Предмет исследования – методика развития гибкости у детей 8-9 лет, занимающихся греко-римской борьбой.

Цель работы

- повышение уровня развития гибкости у борцов 8- 9 лет.

Задачи исследования:

- 1. Рассмотреть понятие гибкости.
- 2. Изучить возрастную характеристику детей младшего школьного возраста.
- 3. Изучить методику развития гибкости у борцов греко-римского стиля.
- 4. Разработать и апробировать методику развития гибкости у детей 8-9 лет, занимающихся греко-римской борьбой.
- 5. Дать практические рекомендации.

Организация исследования

Вся программа исследований была выполнена на базе МОУ ДОД ДЮСШ Верх-Исетского района, г. Екатеринбурга с сентября 2017 г. по май 2018г.

Таблица 1 - Результаты тестирования гибкости экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (P)
	X	g	X	g	
Стойка на «мосту» (см)	60,5	2,10	60,1	2,53	>0,05
Наклон из положения стоя (см)	9,81	3,87	9,88	3,41	>0,05
Гимнастич. поперечны шпагат (градусы)	128,76	6,30	129,56	6,46	>0,05

Таблица 2 - Результаты тестирования гибкости экспериментальной и контрольной группы в конце эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Уровень значимости различий (P)
	X	g	X	g	
Стойка на «мосту» (см)	59,78	2,30	52,04	2,13	< 0,05
Наклон из положения стоя (см)	10,20	3,46	21,96	3,08	< 0,05
Гимнастич. поперечны «шпагат» (градусы)	130,00	8,22	170,00	8,79	< 0,05

ВЫВОДЫ

- 1. Гибкость имеет большое значение, как в видах спортивной борьбы, так и в спортивной деятельности в целом. Ее уровень обуславливает проявление других двигательных способностей, таких, как скоростные, силовые, координационные. Исследования подтверждают необходимость высокого уровня развития подвижности в суставах для овладения техникой двигательных действий в различных видах спорта и в спортивной борьбе, где высокий уровень развития этой способности помогает борцу в защите оставаться трудно уязвимым для атакующих действий соперника

- 2. Возраст 8-9 лет характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, что является сензитивным периодом для развития гибкости.

- 3. В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. В комплексы упражнений для развития гибкости необходимо включать упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению, следовательно, к растягиванию.

- 4. Нами разработана методика развития гибкости на занятиях борцов 8-9 лет в ДЮСШ, которая включает специальный комплекс развития гибкости верхних, нижних конечностей, а также туловища. Разработанная методика для развития гибкости у борцов 8-9 лет на основе выполнения специального комплекса физических упражнений на гибкость доказала свою эффективность.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!