

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ГИБКОСТИ У СИНХРОНИСТОК ПРИ ПОМОЩИ УПРАЖНЕНИЙ В БАССЕЙНЕ

ВИКУЛОВ Евгений Андреевич

преподаватель

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, Россия

В работе представлены упражнения на растягивание, которые можно выполнять в бассейне. Показано, что их систематическое выполнение в течение года позволяет существенно повысить уровень гибкости у девочек 9-11 лет, занимающихся синхронным плаванием.

Ключевые слова: синхронное плавание, гибкость, упражнения в бассейне.

В синхронном плавании развитию гибкости уделяется особое внимание. Хорошо развитая гибкость спортсменок-синхронисток способствует овладению рациональной техникой обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания, достижению выразительности и непринужденности в исполнении произвольных композиций и общему совершенствованию исполнительского мастерства [2].

По мнению авторов [1] уровень гибкости является фундаментом прогресса в синхронном плавании. Высокий уровень эластичности мышц, связок и подвижности суставов имеет важнейшее значение для эффективности движений в воде и роста спортивного мастерства синхронисток. В связи с этим специалистами и тренерами не прекращается поиск эффективных средств и методов воспитания гибкости при подготовке спортсменов, занимающихся синхронным плаванием.

Целью данного исследования являлась про-

верка эффективности применения упражнений в бассейне, которые направлены на повышение уровня гибкости у синхронисток 9-11 лет.

Исследование проводилось в МАОУДОД СДЮСШ «Олимп» города Сургута. Для проведения эксперимента из девочек 9-11 лет, занимающихся синхронным плаванием, были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) по 17 человек в каждой. ЭГ в течение девяти месяцев 3 раза в неделю выполняла разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости (табл.1). Данный комплекс продолжительностью 20-30 минут выполнялся в конце тренировочного занятия. Его отличительной особенностью является то, что спортсменки-синхронистки выполняли упражнения для развития гибкости в бассейне. Девочки КГ, так же занимались 3 раза в неделю. При этом использовали в тренировочном процессе традиционные инструменты и методы подготовки спортсменок-синхронисток.

Таблица 1

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫЙ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В ЭГ

Упражнения на растягивание у бортика бассейна
И.П.* – спиной к бортику бассейна, спортсменка ложится на спину и берется руками за бортик. При этом, упираясь стопой правой или левой ноги в бортик, отводит вторую ногу в положение «шпагат». Упражнение можно выполнять с отягощением.
И.П. – спиной к бортику спортсменка берется руками за его край, располагает ноги в поперечном шпагате. Спортсменка пружинистыми движениями подтягивается к стенке, стараясь приблизиться к ней максимально близко. Упражнение можно выполнять с партнером.
И.П. – сед на бортике спиной к воде. Спортсменка отпускает спину постепенно в воду, пытаясь плечами коснуться стенки бассейна.

Упражнения на растягивание в мелкой части бассейна
И.П. – позиция «шпагат» на дне бассейна. Руки опираются о дно, или спортсменка выполняет опорные гребки. Позиция удерживается несколько счетов.
То же с другой ноги.
То же «поперечный шпагат».
Упражнения на растягивание в глубокой части бассейна
И.П. – лежа на спине. Выполняются проплывы с маховыми движениями левой ногой до плеча.
То же другой ногой.
И.П. – лежа на животе. Выполняются проплывы с маховыми движениями назад левой ногой в «кольцо».
То же другой ногой.
Выполняются проплывы в положение шпагат на правую ногу.
Выполняются проплывы в положение шпагат на левую ногу.
Выполняются выталкивания в шпагат с прямыми ногами. В различных вариантах: с прямыми ногами, с перемахами с одной ноги на другую, с последующим соединением ног в вертикали. Упражнения можно выполнять с отягощениями, фиксируемых на голеностопах. «Экбита» на месте, выкруты рук с гимнастическими палками вперед-назад с постепенным уменьшением ширины хвата.

*Сокращения: И.П. – исходное положение.

С целью контроля развития гибкости у спортсменок-синхронисток до и после эксперимента проводили следующие контрольные испытания:

- 1) выкруты рук;
- 2) наклон вперед;
- 3) «мост»
- 4) шпагат на правую;
- 5) шпагат на левую.

Описательную статистику и достоверность отличий между изучаемыми показателями до и после эксперимента рассчитывали при помощи стандартных статистических

программ с использованием критерия Вилкоксона.

Результаты, полученные в ходе эксперимента, представлены в таблице 2.

До эксперимента результаты во всех пяти тестах ЭГ и КГ достоверно между собой не отличались ($p > 0,05$), составляя в выкруте рук $32,12 \pm 1,79$ см. и $32,71 \pm 2,02$ см, в наклоне вперед – $16 \pm 1,45$ см. и $16,24 \pm 1,90$ см, в «мосте» – $12,32 \pm 1,57$ см. и $12,47 \pm 2,00$ см, в шпагате на правую ногу – $16,35 \pm 1,57$ см. и $16,06 \pm 1,98$ см. и в шпагате на левую ногу – $17,06 \pm 1,74$ см. и $17 \pm 1,65$ см. соответственно.

Таблица 2

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ В ЭГ И КГ ДО И ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Тесты	ЭГ (n=17)		КГ (n=17)	
	до	после	до	после
Выкруты рук (см)	$32,12 \pm 1,79$	$27,76 \pm 1,82^*$	$32,71 \pm 2,02$	$29,23 \pm 2,01\#$
Наклон вперед (см)	$16 \pm 1,45$	$14,59 \pm 1,32^*$	$16,24 \pm 1,90$	$14,88 \pm 1,36\#$
Мост (см)	$12,32 \pm 1,57$	$7,47 \pm 2,03^*$	$12,47 \pm 2,00$	$9,88 \pm 1,90\#$
Шпагат на правую ногу (см)	$16,35 \pm 1,57$	$6,12 \pm 1,86^*$	$16,06 \pm 1,98$	$10,64 \pm 1,36\#$
Шпагат на левую ногу (см)	$17,06 \pm 1,74$	$7,65 \pm 1,61^*$	$17 \pm 1,65$	$10,76 \pm 1,64\#$

Условные обозначения: * - различия достоверно отличаются в ЭГ до и после эксперимента при $p \leq 0,05$; # - различия достоверно отличаются в КГ до и после эксперимента при $p \leq 0,05$.

После эксперимента результаты тестирования достоверно ($p < 0,05$) улучшились в обеих группах: до $27,76 \pm 1,82$ см. в ЭГ и $29,23 \pm 2,01$ см. в КГ в выкруте рук, до $14,59 \pm 1,32$ см. в ЭГ и $14,88 \pm 1,36$ см. в КГ в наклоне вперед, до $7,47 \pm 2,03$ см. в ЭГ и $9,88 \pm 1,90$ см. в КГ в «мосте», до $6,12 \pm 1,86$ см. в ЭГ и $10,64 \pm 1,36$ см. в КГ в шпагате на правую ногу, а так же в шпагате на левую ногу до $7,65 \pm 1,61$ см. в ЭГ и $10,76 \pm 1,64$ см. в КГ. Можно отметить, что произошел прирост результатов по окончании экспериментальной работы по всем тестируемым показателям гибкости.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что у спортсменок 9-11 лет в ЭГ в результате научно-исследовательской работы было отмечено значительное улучшение таких показателей как «выкруты рук», «наклон вперед», «мост», «шпагат на правую ногу», и «шпагат на левую ногу». Полученные данные могут свидетельствовать об эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости у спортсменок 9-11 лет.

В таблице 3 представлена сравнительная характеристика изучаемых показателей в КГ и ЭГ после эксперимента.

Таблица 3

СРАВНЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ КГ И ЭГ ПОСЛЕ ЭКСПЕРИМЕНТА

Тесты	ЭГ	КГ	p
Выкруты рук (см)	$27,76 \pm 1,82$	$29,23 \pm 2,01$	$< 0,05$
Наклон вперед (см)	$14,59 \pm 1,32$	$14,88 \pm 1,36$	$> 0,05$
Мост (см)	$7,47 \pm 2,03$	$9,88 \pm 1,90$	$< 0,05$
Шпагат на правую ногу (см)	$6,12 \pm 1,86$	$10,64 \pm 1,36$	$< 0,01$
Шпагат на левую ногу (см)	$7,65 \pm 1,61$	$10,76 \pm 1,64$	$< 0,01$

В тестах «Выкруты рук», «Мост», «Шпагат на правую ногу», «Шпагат на левую ногу» результаты ЭГ достоверно ($p < 0,05$) лучше по сравнению с КГ. При этом в тесте «Наклон вперед» достоверных отличий между изучаемыми выборками не обнаружено.

Данные, полученные в ходе экспериментальной работы, свидетельствуют о том, что

разработанный комплекс упражнений может позволить оптимизировать тренировочный процесс, а также повысить развитие у изучаемого контингента. Таким образом, можно рекомендовать его применение в учебно-тренировочном процессе девочек 9-11, занимающихся синхронным плаванием.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Золотов В.Н., Золотова Е.А., Мугаллимова Н.Н. Особенности развития гибкости у юных синхронисток // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 247-249.
2. Салмина М.В., Чеботарева И.В. Методика развития гибкости у синхронисток 7-10 лет // Студенческая наука: материалы Межрегиональной научной конференции. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2019. – С. 113-117.
3. Часовских Д.А., Мехтелева Е.А. Эффективность изометрического метода развития пассивной гибкости на примере синхронисток 10-11 лет // Спортивно-педагогическое образование. – 2018. – № 1-2. – С. 104-108.

INCREASING FLEXIBILITY AT SYNCHRONISTS BY USING EXERCISES IN THE POOL

VIKULOV Evgeny Andreevich

teacher

Surgut State University

Surgut, Russia

The work presents stretching exercises that can be performed in the pool. It is shown that their systematic implementation during the year can significantly increase the level of flexibility in girls 9-11 years old, engaged in synchronized swimming.

Key words: synchronized swimming, flexibility, exercises in the pool.