

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Омский государственный технический университет
Северо-Казахстанский университет имени М. Козыбаева

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ:
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**Материалы
IV Международной научно-практической конференции**

27-28 апреля 2023 года

Научное текстовое электронное издание
локального распространения

Омск
Издательство ОмГТУ
2023

Сведения об издании: 1, 2

© ОмГТУ, 2023

ISBN

УДК 796:37

ББК 75

Ф50

Редакционная коллегия:

Секция 1 – *Л. Ю. Павлютина*, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент.

Секция 2 – *О. О. Фадина*, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент.

Секция 3 – *Х. Х. Альжанов*, доцент кафедры физического воспитания и спорта ОмГТУ, кандидат педагогических наук, доцент.

Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы [Электронный ресурс] : сб. ст. IV Междунар. науч.-практ. конф. (Омск, 27–28 апреля 2023 г.) / Минобрнауки России ; ОмГТУ ; СКУ им. М. Козыбаева. – Электрон. текст. дан. (). – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2023.

В сборнике представлены результаты научных исследований, посвященных различным аспектам физического и военного воспитания студентов высших учебных заведений и учащихся общеобразовательных школ. Авторами рассмотрены вопросы воспитания и образования, научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса, организации внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Издание рекомендовано специалистам в области физической культуры и спорта, научным работникам, аспирантам, студентам для использования в научно-исследовательской, учебно-методической, практической работе.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

А. Т. Какимова, Е. П. Скворцова

Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан

Аннотация. В данной работе разработаны экспериментальные рабочие планы учебно-тренировочных занятий, включающие все виды спортивной подготовки; составлен комплекс средств, направленных на оптимизацию развития подвижности различных суставов девочек, занимающихся художественной гимнастикой этапа начальной подготовки; определена эффективность целенаправленного влияния специальных средств и методов на процесс развития гибкости.

Ключевые слова: художественная гимнастика, гибкость, средства, методы, начальная подготовка.

Актуальность и цель исследования. Художественная гимнастика, как вид спорта требует значительного проявления гибкости, которое является основополагающим качеством для юных спортсменок, что обусловлено биомеханической структурой соревновательных элементов. Именно высокий уровень проявления гибкости обеспечивает гимнастке легко, плавно, грациозно и координировано выполнять сложные технические движения с большой амплитудой в композициях [1].

Новые средства и методы развития гибкости должны отвечать требованиям и условиям двигательных действий, а именно специфики подготовки гимнасток, учитывать их индивидуальные возможности подвижности в суставах. Следует отметить, что художественная гимнастика со временем «омолодилась», так, например, если ранее в группы начальной подготовки принимали девочек в 6-7 лет, то сегодня в секцию принимают с 4-х-5-ти летнего возраста. База элементов для развития гибкости изучается на этапе начальной подготовки, поэтому требования к амплитуде их выполнения стали одинаково высокими как для девочек старших, так и младших разрядов. Поэтому, достаточно актуальным становится вопрос оптимизации современного подхода к развитию гибкости юных гимнасток на этапе начального обучения. Цель исследования – разработать методику, целенаправленную на развитие гибкости девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки и доказать ее эффективность.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2022 по март 2023 в ШХГ «Триумф» города Петропавловска, во время учебно-тренировочных занятий девочек 5-6 лет. Участницами исследования стали 20 спортсменок, воспитанницы группы начальной подготовки второго года обучения.

Во время исследования была разработана методика развития гибкости для этапа начального обучения, построенная на особенностях использования упражнений и видов подготовки в различных частях учебно-тренировочных занятий; определена эффективность целенаправленного влияния средств и методов на процесс развития гибкости – подвижности плечевом суставе, подвижности позвоночного столба, подвижности в тазобедренных и голеностопных суставах гимнасток 5-6 лет на этапе начальной подготовки.

В экспериментальной и контрольной группах занятия проводили 5 раз в неделю, длительностью 90 минут. Объем нагрузки в обеих группах был одинаковым.

Результаты и их обсуждение. Свою экспериментальную работу мы начали с выявления сути сложившейся проблемы. Путем наблюдения за юными гимнастками, которые занимаются второй год в группе начальной подготовки, было установлено, что девочки без усилий выполняют привычный комплекс упражнений на развитие гибкости, что говорит о том, что их уровень сохраняется, но положительной динамики, улучшений не наблюдается. Это может быть связано с тем, что в возрасте 5-6 лет развитие гибкости вызывает сложности, так как многие упражнения на растягивание выполняются многократно, сопровождаются с ощущением монотонности, что приводит к потере интереса к тренировочным занятиям.

Чтобы попытаться решить данную проблему, мы решили применить метод рассредоточенного использования средств на развитие гибкости во время учебных тренировок, то есть чередовать упражнения на развитие гибкости с упражнениями, требующими проявления остальных физических качеств.

На учебно-тренировочных занятиях девочки 7 месяцев работали строго по экспериментальному рабочему плану спортивной подготовки. При выборе средств для развития гибкости акцентировали внимание на упражнениях, имеющих целенаправленное воздействие на развитие подвижности в различных суставах, которое обеспечивают наибольшую амплитуду движений [2].

Особенности использования упражнений в различных частях учебно-тренировочного занятия заключаются в следующем.

В подготовительной части занятия, которая составляла 15-25% времени, такие упражнения были включены в содержание общей и специальной разминки. Данные упражнения носили циклический характер (серии беговых и прыжковых упражнений, толчковые движения с одновременной работой верхних конечностей в противоположных направлениях и разных плоскостях, взмахи руками) и были направлены на разогрев тела и увеличение притока крови к мышцам и суставам. Затем применяли упражнения на гибкость основных работающих групп мышц и подвижности в различных суставах в следующей последовательности: в начале для мышечных групп верхних конечностей и плечевого пояса; затем для мышечных групп туловища и нижних конечностей; после комплекс общеразвивающих упражнений на растяжку мышечных групп. При этом применяли метод объяснения параллельно с наглядным методом. При выполнении упражнений использовали метод целостно-структурного упражнения, так как по своей структуре движения были несложные.

В основной части занятия, которая занимала около 60% времени решались следующие задачи: повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и целенаправленное развитие гибкости. Динамические упражнения способствовали развитию мышечной силы, причем развитие гибкости и силы мышц должно быть в приемлемом соотношении, так как недостаточное развитие мышц и суставов может привести к их чрезмерной подвижности. Также показатель амплитуды активных движений в большей степени зависит от силовых возможностей. Учитывая данный факт, в начале тренировочного занятия мы уделяли большое внимание именно динамическим движениям, которые способствовали развитию мышечной силы и как следствие активной подвижности в суставах. В последствии добавляли упражнения статодинамического характера: удержание определенного положения тела в течение 5-10 сек. в сочетании с продвижением, выполнение маховых движений в различных направлениях с фиксацией позы. Далее выполнялся комплекс силовых упражнений, направленных на проработку крупных мышечных групп спины, нижних конечностей, груди и пресса. Силовые упражнения сочетали со статическими движениями на растяжку (удержание поз в течение 5-13 сек.) Такое совместное использование упражнений способствовало развитию силы мышц, а также их растяжимости и эластичности. Выполняя данные комплексы упражнений, мы применяли метод целостного упражнения, сочетая его с заданиями со сложной структурой. Нагрузка носила непрерывный характер в зоне 60-85% от максимального значения ЧСС.

Задачей заключительной части было плавный переход организма к состоянию покоя и восстановлению ЧСС. Для этого постепенно снижалась нагрузка, девочки выполняли растяжку основных работающих мышц. При этом применяли словесный метод – пояснения, команды, сочетали с показом отдельных движений и элементов.

Во время проведения исследовательской работы мы осуществили планирование учебно-тренировочных занятий и распределение материала по всем видам подготовки: теоретическая подготовка; общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка: хореография, партерный урок, акробатика, базовая и специальная техническая подготовка, обруч, мяч, лента, булавы, восстановительные мероприятия, а также распределили по тренировочным дням разработанный комплекс упражнений для экспериментальной группы гимнасток этапа начальной подготовки.

Таблица 1 – Показатели развития гибкости девочек 5-6 лет группы НП 2 экспериментальной и контрольной групп в ходе экспериментальной работы (начальный и заключительный этап)

Контрольные упражнения	Период	ЭГ X±σ	КГ X±σ	t	P
<i>Подвижность в плечевом суставе</i>					
«Выкрут гимнастической палки прямыми руками назад», см	до	26,5±1,1	26,3±1,2	0,91	>0,05
	после	16,5±0,9	21,6±1,1	4,80*	<0,05
<i>Подвижность позвоночного столба</i>					
«Наклон назад лежа» на животе, см	до	10,7±0,8	10,8±0,9	0,93	>0,05
	после	2,7±0,6	6,3±0,8	3,39*	<0,05
«Наклон туловища вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке, см	до	5,5±0,8	5,6±0,7	0,08	>0,05
	после	8,2±0,8	6,7±0,7	1,25	>0,05
«Мост» из положения стоя, см	до	37,2±0,9	37,3±1,1	0,08	>0,05
	после	18,2±0,9	28,4±1,1	8,47*	<0,05
«Отведение рук вверх из положения лежа на животе», см	до	22,2±1,3	22,0±1,1	0,17	>0,05
	после	29,8±1,1	26,1±1,2	3,07*	<0,05
«Наклон туловища вперед» из положения сидя	до	9,6±0,7	9,8±0,8	0,15	>0,05
	после	12,8±0,7	11,0±0,8	1,95	>0,05
<i>Подвижность в тазобедренных суставах</i>					
«Шпагат» с опоры на правую ногу с высоты 30см, см	до	16,0±0,7	16,1±0,8	0,09	0,05
	после	10,0±0,8	14,4±0,7	4,14*	<0,05
«Шпагат» с опоры на левую ногу с высоты 30см, см	до	17,6±0,6	17,7±0,7	0,85	>0,05
	после	11,6±0,6	15,6±0,8	3,76*	<0,05
<i>Подвижность в голеностопных суставах</i>					
«Сгибание голеностопа», носки на себя, см	до	4,8±0,5	4,7±0,6	0,09	>0,05
	после	6,2±0,5	5,1±0,4	1,72	>0,05
«Сгибание голеностопа», носки от себя, см	до	5,5±0,4	5,4±0,5	0,16	>0,05
	после	2,7±0,4	4,2±0,5	2,13*	<0,05

Примечание: * достоверность различий в пользу экспериментальной группы

Исследование эффективности экспериментальной программы целенаправленного воздействия на развитие гибкости юных гимнасток, осуществлялось спустя 7 месяцев с помощью контрольных испытаний, которые диагностируют подвижность в различных суставах (таблица 1).

На рисунке 2 мы отображали прирост показателей гибкости у гимнасток экспериментальной группы за время исследования в %.



Рисунок – Прирост показателей гибкости у гимнасток экспериментальной группы за время исследования, %

Выводы. Согласно плану проведения исследования, разработанная методика, направленная на развитие гибкости девочек, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной подготовки подверглась проверке. Были зарегистрированы статистически достоверные изменения показателей в контрольных испытаниях у девочек экспериментальной группы, которые значительно превосходили темпы прироста гимнасток контрольной группы. И так как, на формирование данного качества оказывалось целенаправленное педагогическое воздействие, с включением комплекса подобранных упражнений, их рациональное использование в мезоциклах, можно утверждать, что эффективность экспериментальной методики доказана.

Список источников

1. Винер И. А. [и др.] Теория и методика художественной гимнастики // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (121). С. 146–149.
2. Шеломанова Е. Л., Гаевская О. В. Методика развития гибкости у юных спортсменок в художественной гимнастике // Культура физическая и здоровье современной молодежи: сб. тр. конф. Воронеж, 2018. С. 86–92.

Сведения об авторах

Какимова Анара Талгатовна – магистрант СКУ им. М. Козыбаева.

Скворцова Елена Павловна – старший преподаватель кафедры теории и методики физического и военного воспитания СКУ им. М. Козыбаева.

Spin-код автора: 3105-1756.

<i>Павлютина Л. Ю.</i> Особенности здорового образа жизни студентов вуза.....	76
<i>Пягай Л. П.</i> Интеграция здоровьесформирующих технологий в секционные занятия студентов.....	78
<i>Титаренко А. А., Маметова О. Б.</i> Приобщение студентов к аспектам здорового образа жизни.....	81

**СЕКЦИЯ 3.
ОРГАНИЗАЦИЯ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВНЕУЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ
ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<i>Аверина Е. В., Дмитриенко Н. А.</i> Внеурочная деятельность физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности как механизм реализации воспитательного потенциала ФГОС.....	85
<i>Антонов А. Д., Крылова Т. И.</i> Роль физической культуры на жизнь студентов.....	87
<i>Асеева А. Ю., Мартынова Е. С.</i> Индивидуальные показатели ЧСС фехтовальщиков саблистов 14-15 лет в соревновательных боях.....	90
<i>Бондарев Н.С., Маженов С.Т.</i> Проблемы физического воспитания в школах.....	96
<i>Боргуль К. В., Крылова Т. И.</i> Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом во время обучения в вузе.....	98
<i>Борисова А.Ф., Федесеева Н.Ю.</i> Перспективы развития студенческого спорта в спортивной аэробике.....	101
<i>Ганиева Д.А., Галанова С.С.</i> Мероприятия олимпийского движения со школьниками.....	104
<i>Жиенбаев Р. Б., Маженов С.Т.</i> Обучение технике броска мяча в баскетболе.....	107
<i>Какимова А.Т., Скворцова Е.П.</i> Средства и методы развития гибкости у девочек на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике.....	110
<i>Кангужина К.М, Исеков Б.М., Касенова А.И.</i> Шағын жинақты ауыл мектебінде оқушыларды баскетбол ойынына үйрету әдістемесі.....	114