

УДК 37.013

СТРЕТЧИНГ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У АКРОБАТОК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гуторова Г.А., Украинцева Ю.А., Дайнеко С.А., Сяпина С.Н.

ФГБОУ ВПО «Брянский государственный университет им. академика И.Г. Петровского»,
Брянск, e-mail: kfviomz@mail.ru

В статье рассмотрены вопросы развития гибкости у акробаток младшего школьного возраста в учебно-тренировочном процессе. В исследовании принимали участие акробатки ДЮСШ № 4 г. Брянска. Приведен комплекс упражнений игрового стретчинга для развития гибкости. Эффективность улучшения гибкости у акробаток младшего школьного возраста, занимающихся по предложенной методике, осуществлялась путем сравнения результатов исследования с контрольной группой, которая занималась по общепринятой методике. Наше исследование показало, что выявлены статистически достоверные ($p < 0,05$) данные по улучшению гибкости у акробаток младшего школьного возраста с помощью стретчинга. В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность экспериментальной методики развития гибкости. По всем трем тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение. Данные эксперимента показывают на результативность упражнений с использованием стретчинга в учебно-тренировочном процессе для развития гибкости у акробаток младшего школьного возраста. Результаты эксперимента можно применять как в тренировочном, так и в учебном процессе.

Ключевые слова: стретчинг, гибкость, младший школьный возраст, акробатика

STRETCHING IN THE TRAINING PROCESS AS A MEANS OF PROMOTING FLEXIBILITY HAVE ACROBATS PRIMARY SCHOOL AGE

Gutorova G.A., Ukraintseva Y.A., Dayneko S.A., Syasina S.N.

Bryansk State University, academician I.G. Petrovsky, Bryansk, e-mail: kfviomz@mail.ru

The article discusses the development of flexibility in acrobats of primary school age in the training process. The study involved acrobats DYUSSH № 4 Bryansk. Is a complex exercise game stretching for flexibility. Efficiency improvements in flexibility acrobats primary school age dealing with the proposed method was carried out by comparing the results of the study with a control group, which was engaged by the standard technique. Our study showed that revealed statistically significant ($p < 0,05$) data to improve flexibility at acrobats of primary school age with the help of stretching. In the pedagogical experiment proved the effectiveness of the experimental method development flexibility. For all three tests in the experimental group, we observed a significant improvement. These experiments show the effectiveness of the exercises with stretching in the training process for the development of flexibility in acrobats primary school age. The experimental results can be used as a training and educational process.

Keywords: stretching, flexibility, younger school age, acrobatics

Гибкость считается одним из основных качеств, характеризующих здоровье и функциональную молодость человека. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела, вместе с тем приводит к торможению физического развития, а значит и к ухудшению здоровья [1].

Младший школьный возраст является весьма важным периодом в развитии человека. В эти годы продолжается процесс формирования гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, его личности.

Следует особо подчеркнуть, что младший школьный возраст можно назвать благоприятным для формирования практически всего спектра двигательных способностей, реализуемых в физической активности че-

ловека. Наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях гибкости [4].

Изменения, происходящие сегодня в системе тренировочного процесса, направлены прежде всего на улучшение его качества. Как показывает практический опыт, одним из возможных способов повышения гибкости детей младшего школьного возраста является насыщение тренировочных занятий новыми, нетрадиционными формами и методиками, способствующими самореализации детей, раскрытию их индивидуальных способностей и возможностей.

Применение игрового стретчинга в тренировочном процессе младшего школьного возраста помогает совершенствовать физические способности – развивать подвижность в различных суставах (гибкость), мышечную силу, выносливость, пластичность, скоростные, силовые и координационные способности.

Актуальность исследования заключается в разработке специальных упражнений игрового стретчинга в учебно-тренировочном процессе у акробатов младшего школьного возраста для развития гибкости.

Новизна исследования заключается в применении в тренировочном процессе авторских методик игрового стретчинга, которая позволяет улучшить гибкость акробатов.

Целью исследования является улучшение гибкости с применением игрового стретчинга в учебно-тренировочном процессе.

Методы и организация исследования. С целью улучшения гибкости нами использовались следующие контрольные испытания [3]:

1. *Подвижность в плечевом суставе (см).* Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых ног назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот.

2. *Подвижность позвоночного столба (см).* Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

3. «Мостик». Результат (см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Исследования проводились на базе ДЮСШ № 4 г. Брянска. Экспериментальная методика заключалась в применении стретчинговых упражнений для развития гибкости.

В экспериментальной группе учебно-тренировочный процесс проводился с применением системы стретчинга. Действительность улучшения гибкости у акробатов младшего школьного возраста, занимающихся по предложенной методике, осуществлялась путем сравнения результатов исследования с контрольной группой, которая занималась по общепринятой методике.

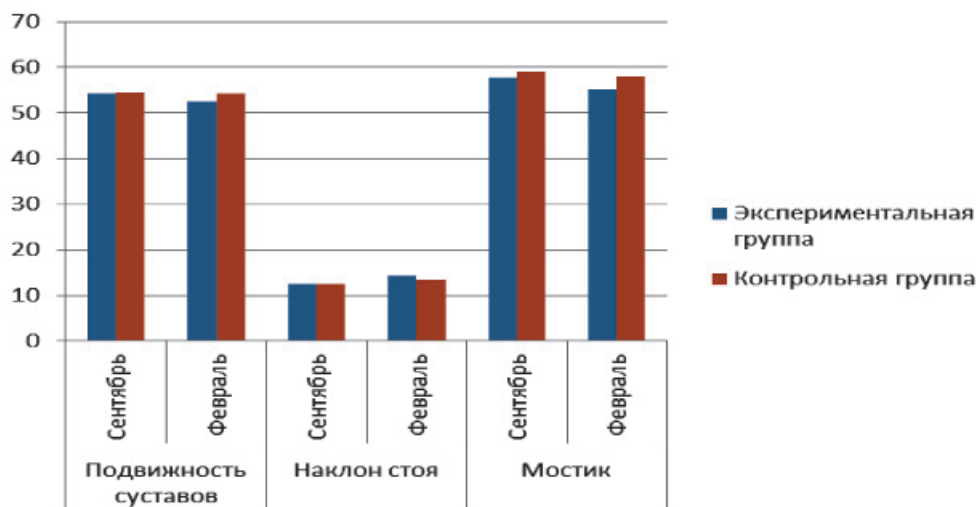
Педагогический эксперимент длился в течение 6 месяцев.

С началом исследования был определен исходный уровень развития гибкости, с помощью контрольных тестов, которые были проведены в начале (в сентябре, рисунок) и в конце (в феврале, рисунок) педагогического эксперимента.

По итогам измерения начального уровня гибкости в начале эксперимента в обеих группах результаты были примерно одинаковы.

Основной задачей эксперимента явилось проверка разработанных комплексов упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов.

Процесс развития гибкости осуществлялся постепенно, дозировка упражнений была с нарастанием количества упражнений, упражнения применялись систематически и регулярно на каждой тренировке. Внимание уделялось обеспечению гармоничного развития подвижности во всех основных суставах.



Показатели гибкости у акробатов экспериментальной и контрольной групп

Достоверность результатов мы рассчитывали по t -критерию Стьюдента –

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}.$$

За время педагогического исследования у испытуемых экспериментальной группы отмечилось более значительное улучшение результатов в показателях контрольных тестов. Изменение показателей уровня гибкости по окончании педагогического эксперимента свидетельствуют о положительной динамике, причем все изменения носили достоверный характер ($p < 0,05$).

Показатели гибкости у акробатов экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента представлены на рисунке.

За время педагогического исследования у испытуемых экспериментальной группы наблюдалось значительное увеличение показателей гибкости.

Таким образом, можно сделать вывод, что предложенная методика развития гибкости у младших школьников, позволила улучшить показатели гибкости у экспериментальной группы.

Выводы. Наше исследование показало, что выявлены статистически достоверные ($p < 0,05$) данные по улучшению гибкости у акробатов младшего школьного возраста с помощью стретчинга.

В процессе педагогического исследования доказана эффективность экспериментальной методики развития гибкости. По всем трем тестам в экспериментальной группе мы наблюдаем достоверное улучшение: в тесте № 1 на 2,8%, в тесте № 2 на 2,4%, в тесте № 3 на 3,5%. В контрольной группе прирост показателей гибкости значительно ниже. Данная методика может принята как в тренировочном, так и в учебном процессе развития гибкости.

Результаты данного эксперимента показывают на эффективность упражнений с использованием стретчинга в учебно-тренировочном процессе для развития гибкости у акробатов младшего школьного возраста.

Список литературы

1. Верхованский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Ивлиев Б.К. Стретчинг // Физическая культура в школе. – М., 1991. – № 12.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителей. – М.: ООО «Фирма» Изд. АСТ, 1998. – С. 58–77.
4. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: монография. – СПб.: Изд-во РГРПУ им. А.И. Герцена, 2012. – 301 с.
5. Шкитыр О.Н. Стретчинг и методика преподавания. – Брянск: Изд-во БГУ им. ак. И.Г. Петровского: программа учебной дисциплины по специальности «Физическая культура», 2004.

References

1. Verxoshanskij Yu.V. Osnovy specialnoj fizicheskoj podgotovki sportsmenov. M.: Fizkul tura i sport, 1991.
2. Ivliev B.K. Stretching. M. Fizicheskaya kultura v shkole, no. 12, 1991.
3. Lyax V.I. Testy v fizicheskom vospitanii shkolnikov: Posobie dlya uchitelej. M.: ООО «Firma» Izd. AST, 1998. pp. 58–77.
4. Sajkina E.G. Fitnes v sisteme doskolnogo i shkolnogo fizkulturnogo obrazovaniya: monografiya. Sankt-Peterburg: Izd-vo RGRPU im. A.I. Gercena, 2012. 301 p.
5. Shkityr O.N. Stretching i metodika prepodavaniya. Bryansk: Izd-vo BGU im. ak. I.G. Petrovskogo: programma uchebnoj discipliny po specialnosti «Fizicheskaya kultura», 2004.

Рецензенты:

Погоньшева Д.А., д.п.н., профессор, зав. кафедрой, Брянский государственный университет им. академика И.Г. Петровского, г. Брянск;

Прядехо А.А., д.п.н., профессор, Брянский государственный университет им. академика И.Г. Петровского, г. Брянск.

Работа поступила в редакцию 03.04.2015.