

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сборник научных статей

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2020

УДК 796.01
ББК 75.1
А 43

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент **К. И. Белый**
кандидат педагогических наук, доцент **И. Ю. Михута**
старший преподаватель **С. К. Якубович**

Рецензенты:

доцент кафедры физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»,
кандидат педагогических наук, доцент **Н. В. Орлова**

заведующий кафедрой легкой атлетики, плавания и лыжного спорта
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
кандидат педагогических наук, доцент **А. В. Шаров**

А 43 **Актуальные** проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки : сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: К. И. Белый, И. Ю. Михута, С. К. Якубович. – Брест : БрГУ, 2020. – 165 с.
ISBN 978-985-22-0142-1.

Статьи сборника посвящены теоретико-методическим и практическим проблемам современной системы физического воспитания и спорта, современных информационных технологий в физическом воспитании и спорте, инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи, олимпийского образования школьников и учащейся молодежи, медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта.

Издание предназначено для специалистов в области физической культуры и спорта, научных работников, аспирантов, магистрантов и студентов.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-985-22-0142-1

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2020

Выводы. Таким образом, проведенное исследование показало, что у мальчиков в возрасте 8–9 лет разработанная методика по развитию гибкости способствовала ее улучшению даже при одном занятии в неделю, что говорит о ее эффективности.

С. К. Якубович, П. Р. Тарасов

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», г. Брест

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 8–9 ЛЕТ

Summary. The article presents data on the development of flexibility in girls 8–9 years old, the dynamics of positive changes in the physical quality of flexibility in girls of the experimental group using special effective exercises.

Резюме. В статье представлены данные о развитии гибкости у девочек 8–9 лет, динамика положительных изменений физического качества гибкости у девочек экспериментальной группы с применением специальных эффективных упражнений.

Актуальность. В настоящее время проблема развития двигательных (физических) качеств у школьников является достаточно острой. Это объясняется общим снижением уровня здоровья и физической подготовленности.

Говоря о гибкости как двигательном качестве, следует отметить, что она является одной из основных базовых составляющих физической подготовленности школьников. Как отмечают А. А. Гужаловский [1], В. М. Зациорский [2], хорошая гибкость создает благоприятные условия для работы всех внутренних органов. Она важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и повседневной деятельности. Известно, что уровень гибкости обуславливает развитие скоростных, координационных, силовых способностей у школьников. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль.

Гибкость – это интегральная оценка подвижности звеньев тела. К сожалению, многие школьники и учителя в физической и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем ее воспитание (развитие) имеет особое значение для развития двигательных качеств и физического состояния человека, так как ограничено достаточно жесткими возрастными рамками.

Важно не только воспитывать гибкость, но и уметь правильно контролировать ее развитие. Контроль за ее развитием дает представление о приросте или уменьшении в подвижности суставов, помогает откорректировать свои действия.

Подчеркнем, что младший школьный возраст – один из благоприятных периодов для акцентированного развития и совершенствования гибкости.

Цель работы – определение показателей гибкости у девочек 8–9 лет под воздействием специально направленных физических упражнений.

Методы и организация исследования. В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, тестирование, формирующий педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения гибкости применялись тесты, рекомендуемые Ж. К. Холодовым [3]. Были организованы одна контрольная и одна экспериментальная группы для девочек в возрасте 8–9 лет, которые занимались на уроках физической культуры и здоровья. Занятия в контрольной группе проводились по обычной общепринятой программе (методике). Занятия же в экспериментальной группе носили несколько иной

характер: девочкам на каждом уроке физической культуры и здоровья отводилось по 15 мин. на специально разработанный комплекс, направленный на развитие гибкости. Данный комплекс выполнялся в первой половине основной части урока два раза в неделю.

С учетом рекомендаций А. А. Гужаловского [1], содержание комплекса на протяжении эксперимента (одна учебная четверть) не менялось. Происходило лишь изменение параметров нагрузки. Комплекс состоял из восьми физических упражнений, обязательными из которых были наклон вперед из исходного положения (и. п.) сидя на полу, «шпагат», «гимнастический мост», «выкрут» гимнастической палки.

Эффективность разработанной методики определялась посредством сравнения показателей гибкости девочек контрольной и экспериментальной групп.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного эксперимента выявлено, что разработанная методика, направленная на развитие гибкости, эффективно проявляется в показателях экспериментальной группы, чего нельзя отметить по отношению к контрольной группе девочек (таблицы 1, 2).

Как видно из таблицы 1, у девочек контрольной группы за экспериментальный период существенных изменений не произошло.

Таблица 1 – Изменение показателей гибкости у девочек 8–9 лет контрольной группы (за экспериментальный период)

Контрольные тесты	Статистические параметры					
	Исходный результат		Конечный результат		t	p
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
Наклон вперед из и. п. сидя на полу, см	4,2	2,1	5,3	2,4	1,090	> 0,05
«Выкрут» гимнастической палки, см	67,1	5,4	64,9	5,2	0,928	> 0,05
«Шпагат» поперечный, см	42,0	3,8	40,4	3,7	0,953	> 0,05

Анализируя показатели, полученные в экспериментальной группе девочек, можно констатировать более высокий уровень развития гибкости по сравнению с девочками контрольной группы. Это позволяет сделать вывод об эффективности разработанной методики, направленной на улучшение гибкости в режиме двух занятий в неделю. Следует отметить, что у девочек лишь в одном контрольном тесте – «шпагат» поперечный – статистически достоверных различий не наблюдается (таблица 2).

Таблица 2 – Изменение показателей гибкости у девочек 8–9 лет экспериментальной группы (за экспериментальный период)

Контрольные тесты	Статистические параметры					
	Исходный результат		Конечный результат		t	p
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ		
Наклон вперед из и. п. сидя на полу, см	3,0	1,7	6,8	2,1	4,420	< 0,05
«Выкрут» гимнастической палки, см	68,4	5,2	62,3	4,9	2,693	< 0,05
«Шпагат» поперечный, см	42,8	3,6	39,7	3,4	1,979	> 0,05

Выводы. Результаты исследования, направленные на обоснование физических упражнений для развития гибкости у девочек 8–9 лет, позволили выявить целесообразность их применения на уроках физической культуры и здоровья.

Кроме того, в результате проведенного эксперимента были определены специальные упражнения для развития гибкости у девочек 8–9 лет, а также получен наиболее качественный эффект в развитии гибкости.

Список использованной литературы

1. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. А. Гужаловский. – М., 1979. – 23 с.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 198 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2010. – 480 с.

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Сборник научных статей

Подписано в печать 18.06.2020. Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Ризография. Усл. печ. л. 8,95. Уч.-изд. л. 11,36.

Тираж 60 экз. Заказ № 175.

Издатель и полиграфическое исполнение:

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/55 от 14.10.2013.

Ул. Мицкевича, 28, 224016, Брест.