

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

С. К. Якубович, П. Р. Тарасов

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

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У МАЛЬЧИКОВ 8–9 ЛЕТ

Summary. The article examines experimental data on the development of flexibility in boys 8–9 years old who used a technique with a different number of classes per week.

Резюме. В статье рассматриваются экспериментальные данные по развитию гибкости у мальчиков 8–9 лет, использовавших методику с различным количеством занятий в неделю.

Актуальность. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития физических (двигательных) качеств является одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания школьников.

Направленность деятельности в области развития гибкости у детей младшего школьного возраста определена государственной программой. Очень важно в этой деятельности не упустить из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития гибкости.

Знание закономерностей развития различных сторон двигательных функций детей младшего школьного возраста позволяет эффективно планировать учебный материал, успешно организовывать и методически правильно осуществлять процесс развития гибкости.

Цель работы – определение и сопоставление показателей эффективности развития гибкости у мальчиков 8–9 лет с различной плотностью занятий в неделю.

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

Исследование проводилось с учащимися 8–9 лет. Были организованы три экспериментальные группы мальчиков. В данных группах применялась одна и та же разработанная методика по развитию гибкости, но в каждой экспериментальной группе предложенная методика применялась с различным количеством занятий в неделю.

В первой экспериментальной группе методика по развитию гибкости применялась только на одном уроке в неделю по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Во второй экспериментальной группе предложенная методика применялась два раза в неделю, в третьей экспериментальной группе – три раза в неделю, а именно на двух уроках физической культуры и здоровья и на одном факультативном занятии «Час здоровья и спорта».

Для развития гибкости с использованием разработанной методики отводилось по 15 мин. в первой половине основной части урока. Эксперимент продолжался 8 недель. В контрольной группе мальчиков занятия проводились по общепринятой программе без целенаправленного развития гибкости.

Для оценки уровня развития рассматриваемого двигательного качества у мальчиков 8–9 лет применялись контрольные тесты, используемые в практике научных исследований.

Результаты и их обсуждение. Анализ исходных показателей гибкости (на примере наклона вперед из исходного положения (и. п.) сидя на полу) у мальчиков

контрольной и экспериментальных групп свидетельствует о низком уровне ее развития во всех изучаемых группах. Показатели наклона вперед из и. п. сидя на полу у мальчиков контрольной и экспериментальных групп находятся в пределах 2,2–3,0 см, и между этими показателями не наблюдаются статистически достоверные различия (рисунок 1).

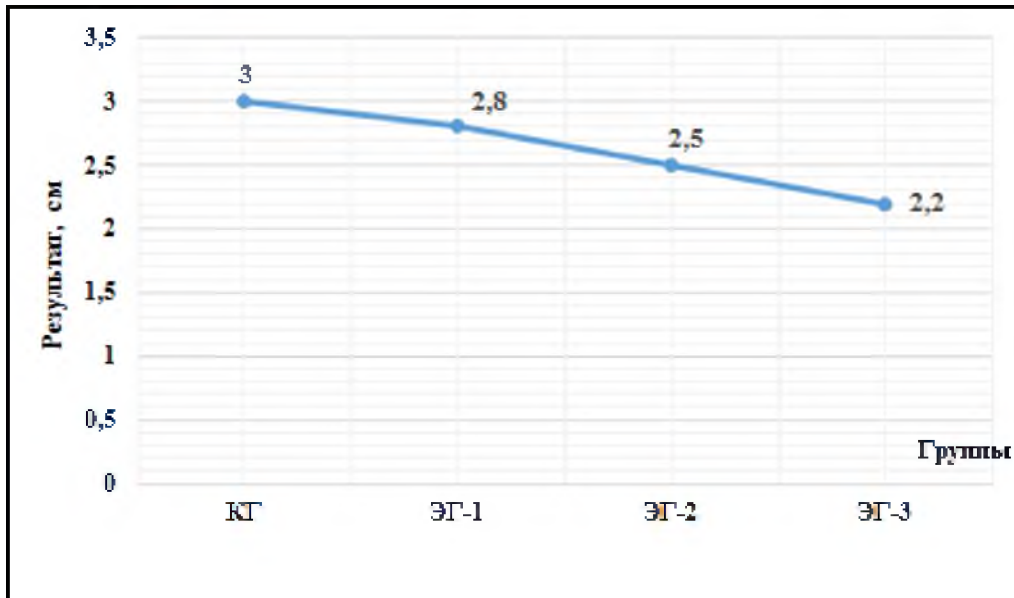


Рисунок 1 – Исходные показатели развития гибкости у мальчиков 8–9 лет (на примере наклона вперед из и. п. сидя на полу)

Анализ конечных показателей развития гибкости у мальчиков 8–9 лет свидетельствует, что наибольшие темпы роста наблюдаются во второй и третьей экспериментальных группах (рисунок 2).

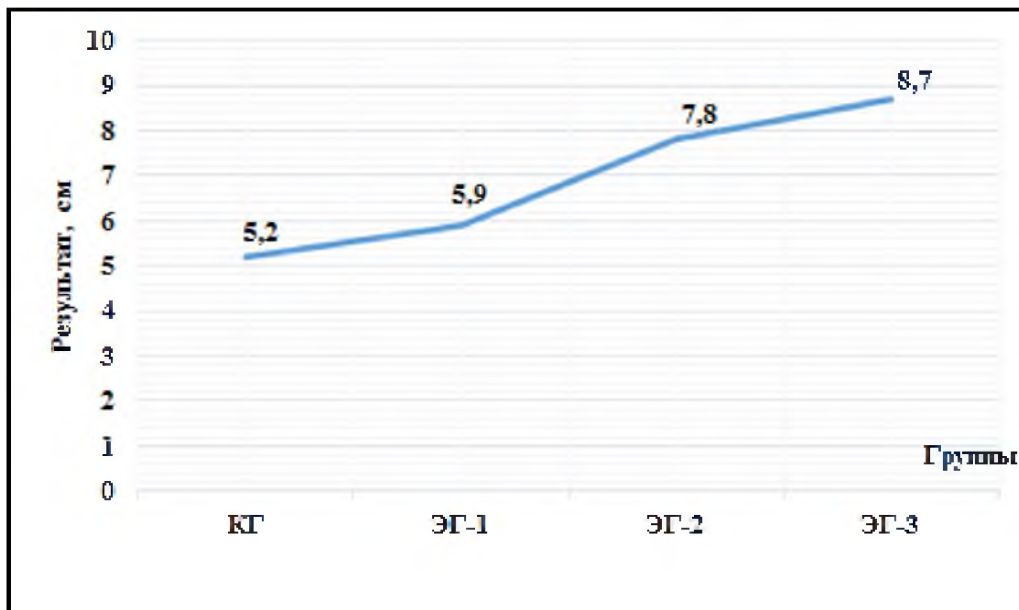


Рисунок 2 – Конечные показатели развития гибкости у мальчиков 8–9 лет (на примере наклона вперед из и. п. сидя на полу)

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