

APPLICATION OF THE DIFFERENTIATED TECHNIQUE IN TRAINING PROCESS OF STUDENTS OF BASKETBALL PLAYERS OF HUMANITIES UNIVERSITY

*Shamsutdinov Sh. A., candidate of pedagogical sciences, associate professor, Yermolaev A.P., senior teacher, Kuteynikov V.A., senior teacher.
Sterlitamak branch of the Bashkir state university,
Sterlitamak*

УДК 796.417.4

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВОЧЕК 6-7 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Шафикова Лиля Рафаиловна,
кандидат биологических наук, доцент,
Башкирский государственный медицинский университет,
г. Уфа, Россия*

Аннотация. Статья посвящена экспериментальной проверке эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание гибкости у гимнасток 6-7 лет. В процессе исследования было выявлено, что для повышения уровня гибкости целесообразно в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы девочек 6-7 лет внедрить методику, которая включает в себя соотношение: 40% - динамических упражнений и 60% - статических. Статические упражнения для воспитания гибкости применялись по методике хатха-йога.

Ключевые слова: гибкость, девочки 6-7 лет, художественная гимнастика.

Abstract. The article is devoted to the experimental verification of the effectiveness of an improved method to foster flexibility in gymnasts 6-7 years. During the study it was revealed that to increase the level of flexibility appropriate in the training process of the experimental group girls 6-7 years to introduce a method, which includes the ratio of: 40% - dynamic exercises and 60% static. Static exercises for the education of flexibility was applied by the method of Natha yoga.

Keywords: flexibility, girls, 6-7 years, artistic gymnastics.

Художественная гимнастика – вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических элементов, в том числе элементов на гибкость и танцевальных движений, без предмета, а так же с предметом [3; 4]. Гибкость является принципиально важным в художественной гимнастике двигательным качеством, а именно без развития гибкости невозможно не только достичь каких-либо результатов в спорте, но и вообще исключено для занимающихся оставаться в этой сфере спортивной деятельности или творчества [2; 3].

Проблема воспитания гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, является актуальной и на сегодняшний день, так как ее решение до сих пор оспаривается специалистами в области этого вида спорта.

Цель исследовательской работы заключается в изучении воспитания гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

В исследовательской части работы нами были использованы следующие методы: анализ и обобщение данных литературных источников, педагогический эксперимент, контрольное тестирование, математическая статистика [1].

Исследование проводилось на базе спортивной клуба имени Н. Гастелло, с детьми, занимающимися художественной гимнастикой, первого года обуче-

ния. В исследовании принимали участие 22 девочки 6-7 лет 2009-2008 года рождения, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=12) – контрольная (КГ) и вторая (n=12) – экспериментальная (ЭГ).

Гимнастки группы начальной подготовки первого года обучения (ГНП-1) тренировались по стандартному учебно-тренировочному плану. Учебно-тренировочные занятия 3 раз в неделю по 2 академических часа (90 минут). Воспитание гибкости проходило на каждом учебно-тренировочном занятии, в конце основной части занятия. Общее время, отводящее на воспитание гибкости, в обеих группах было примерно одинаковым.

В экспериментальной группе применялось следующее соотношение в использовании упражнений на воспитание гибкости: 40% - динамические, 60% - статические. Когда в контрольной группе это соотношение, согласно стандартному учебно-тренировочному плану составляло 50% - динамические и 50% - статические. В экспериментальной группе статические упражнения применялись по методике хатха-йога.

Для выявления эффективности и целесообразности усовершенствованной методики воспитания гибкости до и после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах был проведен анализ показателей гибкости.

Количественные данные по контрольной группе представлены в таблице 1, в которой сравниваются фоновые данные с результатами, полученными после шести месяцев педагогического эксперимента (сентябрь 2014 – март 2015).

В результате анализа выявлено, что в процессе педагогического эксперимента значимые изменения в контрольной группе обнаружены лишь в пяти показателях гибкости из семи:

- наклон вперед, стоя на скамейке (см) - оценка подвижности позвоночного столба ($p < 0,05$);
- поднимание ноги вперед (градус) – оценка активной подвижности в тазобедренном суставе (правая) ($p < 0,01$);
- поднимание ноги вперед (градус) – оценка активной подвижности в тазобедренном суставе (левая) ($p < 0,05$);
- поднимание ноги вперед с внешней силой (градус) – оценка пассивной подвижности в тазобедренном суставе (правая) ($p < 0,01$);
- поднимание ноги вперед с внешней силой (градус) – оценка пассивной подвижности в тазобедренном суставе (левая) ($p < 0,05$).

Таблица 1

Внутригрупповой анализ показателей гибкости у гимнасток контрольной группы (n=12) до и после педагогического эксперимента, (M±m)

Тестовые упражнения	До эксперимента	После эксперимента	p
Подвижность позвоночного столба, (см)	5,3±0,9	9,4±0,9	<0,05
Подвижность в плечевом суставе, (см)	52,6±1,6	49,7±1,6	>0,05
Активная подвижность в тазобедренном суставе – правая (градус)	87,5±1,9	117,9±1,6	<0,01

Активная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус)	88,0±2,9	116,7±1,7	<0,05
Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – правая, (градус)	113,0±3,1	149,2±1,0	<0,01
Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус)	115,0±2,5	149,6±1,7	<0,05
Подвижность в голеностопном суставе, (см)	8,2±0,3	7,3±0,3	>0,05

Примечание: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического, р – достоверность различий, n – количество человек в группах.

В остальных показателях прослеживается лишь положительный сдвиг. Что свидетельствует о некоторой эффективности общепринятой методики воспитания гибкости.

Из таблицы 2 видно, что после педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошли достоверно значимые изменения на уровне значимости $p < 0,001-0,05$ во всех семи показателях контрольных тестов:

- наклон вперед, стоя на скамейке (см) - оценка подвижности позвоночного столба ($p < 0,001$);

- выкрут прямых рук назад (см) – оценка подвижности в плечевом суставе ($p < 0,001$);

- поднимание ноги вперед (градус) – оценка активной подвижности в тазобедренном суставе (правая) ($p < 0,001$);

- поднимание ноги вперед (градус) – оценка активной подвижности в тазобедренном суставе (левая) ($p < 0,001$);

- поднимание ноги вперед с внешней силой (градус) – оценка пассивной подвижности в тазобедренном суставе (правая) ($p < 0,001$);

- поднимание ноги вперед с внешней силой (градус) – оценка пассивной подвижности в тазобедренном суставе (левая) ($p < 0,001$);

- оттягивание носок (см) – оценка подвижности в голеностопном суставе ($p < 0,05$).

Для определения эффективности усовершенствованной методики воспитания гибкости у гимнасток 6-7 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тестовых упражнений до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2

Внутригрупповой анализ показателей гибкости у гимнасток экспериментальной группы (n=12) до и после педагогического эксперимента, (M±m)

Тестовые упражнения	До эксперимента	После эксперимента	p
Подвижность позвоночного столба, (см)	6,33±0,65	17,6±0,8	<0,001
Подвижность в плечевом суставе, (см)	50,8±1,1	40,2±0,7	<0,001
Активная подвижность в тазобедренном суставе – правая (градус)	89,7±1,72	132,5±2,0	<0,001
Активная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус)	89,6±1,3	131,3±1,9	<0,001
Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – правая, (градус)	116,0±1,9	167,5±1,3	<0,001

Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус)	118,3±2,0	164,6±1,0	<0,001
Подвижность в голеностопном суставе, (см)	8,0±0,3	5,9±0,2	<0,05

Примечание: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического, p – достоверность различий, n – количество человек в группах.

Таблица 3

Межгрупповой анализ показателей гибкости у гимнасток контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, (M±m)

Тестовые упражнения	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	p
Подвижность позвоночного столба, (см)	5,3±0,9	6,33±0,65	>0,05
Подвижность в плечевом суставе, (см)	52,6±1,6	50,8±1,1	>0,05
Активная подвижность в тазобедренном суставе – правая (градус)	87,5±1,9	89,17±1,72	>0,05
Активная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус)	88,0±2,9	89,6±1,3	>0,05
Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – правая, (градус)	113,0±3,1	116,0±1,9	>0,05
Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус)	115,0±2,5	118,3±2,0	>0,05
Подвижность в голеностопном суставе, (см)	8,2±0,3	8,0±0,3	>0,05

Примечание: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического, p – достоверность различий, n – количество человек в группах.

Из таблицы 3 видно, что достоверно значимых различий не наблюдается ни в одном из показателей контрольных тестов, следовательно, исходный уровень развития гибкости у гимнасток в контрольной и экспериментальной был одинаков ($p > 0,05$).

Из представленной таблицы 4 видно, что в конце эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп стали различаться по уровню гибкости. Так, выявлены статистически достоверные различия результатов семи показателей пяти контрольных тестов:

1. подвижность позвоночного столба ($t_{st} = 6,8, p < 0,001$);
2. подвижность в плечевом суставе ($t_{st} = 5,5, p < 0,001$);
3. активная подвижность в тазобедренном суставе:
 - правая нога – активная ($t_{st} = 5,6, p < 0,001$),
 - левая нога – активная ($t_{st} = 5,8, p < 0,001$),
4. пассивная подвижность в тазобедренном суставе:
 - правая нога – пассивная ($t_{st} = 11,4, p < 0,001$),
 - левая нога – пассивная ($t_{st} = 7,5, p < 0,001$).
5. подвижность в голеностопном суставе ($t_{st} = 2,32, p < 0,05$).

Таблица 4

Межгрупповой анализ показателей гибкости у гимнасток контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

Тестовые упражнения	КГ (n=12)	ЭГ (n=12)	p
Подвижность позвоночного столба, (см)	9,4±0,9	17,6±0,8	<0,001
Подвижность в плечевом суставе, (см)	49,7±1,6	40,2±0,7	<0,001
Активная подвижность в тазобедренном суставе – правая (градус)	117,9±1,6	132,5±2,0	<0,001
Активная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус)	116,7±1,7	131,3±1,9	<0,001
Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – правая, (градус)	149,2±1,0	167,5±1,3	<0,001
Пассивная подвижность в тазобедренном суставе – левая, (градус)	149,6±1,7	164,6±1,0	<0,001
Подвижность в голеностопном суставе, (см)	7,3±0,3	5,9±0,2	<0,05

Примечание: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического, p – достоверность различий, n – количество человек в группах.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение усовершенствованной методики воспитания гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, позволяет повысить у них уровень развития гибкости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мавлеткулова А.С. Методы измерения и оценки в педагогических исследованиях [Текст]: учебно-методическое пособие. /А.С. Мавлеткулова, Л.Р. Шафикова. - Уфа: Баш ИФК, 2006. - 73с.
2. Милукова И.В. Евдокимова Т.А. Гимнастика для детей [Текст]. / И.В. Милукова, Т.А. Евдокимова. - М.: Эксмо, 2004. - 164 с.
3. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера [Текст]. / О.М. Назарова. - М.: 2001. – 39 с.
4. Шафикова Л.Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики: [Текст]: учебное пособие для студентов. /Л.Р. Шафикова. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. – 144 с.

THE LITERATURE

1. Mavletova A. S. Methods of measurement and evaluation in educational research [Text]: textbook. /Mavletova A. S., L. R. Shafikova. - Ufa: Bash IFC, 2006. - 73s.
2. Milyukova, I. V., Evdokimova T. A. Gymnastics for children [Text]. / I. V. Milyukova, T. A. Evdokimova. - M.: Eksmo, 2004. - 164 p.
3. Nazarov O. M. the Methodology of teaching gymnastics with children 5-6 years: Methodological development for trainer]. / O. M. Nazarov. - M.: 2001. – 39 S.
4. Shafikova R. L. the basis of education-educational gymnastics: [Text]: textbook for students. /L. R. Shafikova. – Ufa: publishing house of the sbei HPE BSMU, Ministry of health of Russia, 2014. – 144 p

OSTERING RESILIENCE IN GIRLS 6-7 YEARS ENGAGED IN ARTISTIC GYMNASTICS

Shafikova L.R.

the candidate of biological Sciences, associate Professor,

Bashkir state medical University,

Ufa