

УДК 796.412.2

Комплексный подход к развитию активной гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой

Германов Геннадий Николаевич¹, доктор педагогических наук, профессор
Колесникова Екатерина Сергеевна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Черенкова Екатерина Сергеевна², кандидат педагогических наук, доцент

¹*Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва*

²*Воронежская академия спорта, г. Воронеж*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос развития активной гибкости девочек 6-7 лет на основе использования комплексного подхода в рамках учебно-тренировочных занятий в художественной гимнастике. Установлено, что прирост показателей активной гибкости существенно увеличивается при интеграции средств воздействия и положительно влияет на показатели телесной пластики, что в свою очередь является неотъемлемой частью артистической составляющей юных гимнасток.

Ключевые слова: художественная гимнастика, развитие гибкости, комплексный подход.

Integrated approach to the development of active flexibility in girls aged 6-7 years engaged in artistic gymnastics

Germanov Gennady Nikolaevich¹, doctor of pedagogical sciences, professor
Kolesnikova Ekaterina Sergeevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Cherenkova Ekaterina Sergeevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Russian University of Sports "GCOLIFK", Moscow*

²*Voronezh Academy of Sports, Voronezh*

Abstract. The article discusses the issue of developing the active flexibility of girls 6-7 years old based on the use of an integrated approach as part of training sessions in rhythmic gymnastics. It was established that the increase in the indicators of active flexibility significantly increases with the integration of means of influence and has a positive effect on the indicators of bodily plasticity, which in turn is an integral part of the artistic component of young gymnasts.

Keywords: rhythmic gymnastics, flexibility development, integrated approach.

ВВЕДЕНИЕ. Природа художественной гимнастики требует от воспитанниц активной подвижности позвоночника и максимальной амплитуды в суставах в период начала спортивных занятий в 6-7 лет [1, 2, 3, 4]. Благодаря хорошо развитой гибкости и другим физическим качествам, девочки могут выполнять движения и комбинации в художественной гимнастике грациозно, изящно, с особой красотой, проявляя высокую пластичность. Это важная составляющая артистического стиля юных гимнасток [5]. Вместе с тем, зачастую тренеры видят достижение желаемого результата только путём усердного растягивания юных спортсменок собственными усилиями [6, 7]. Перекос в сторону развития пассивной гибкости ослабляет эластичность мышечного и суставного аппарата спортсменок. К тому же, отсутствие активных движений отрицательно сказывается на способности детей «чувствовать» своё тело и сокращать мышцы, что, несомненно, влияет и на результат тренировок. Весьма часто при развитии гибкости в художественной гимнастике акцент делается на применение статических упражнений. Таким образом, в результате педагогических наблюдений и изучения научно-методической литературы выявлена проблема узкой направленности используемых средств при развитии гибкости у спортсменок 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Несмотря на наличие значительного количества научных работ в вопросах развития гибкости у юных спортсменов, проблема развития данной двигательной способности по-прежнему остается актуальной [1, 2, 3, 4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – экспериментально проверить эффективность комплексного подхода к развитию активной гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Гипотеза исследования: предполагается, что специально разработанная нами методика на основе комплексного подхода позволит наиболее эффективно развивать активную гибкость у девочек 6-7 лет на занятиях художественной гимнастикой в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ, что опосредованно скажется и на показателях пассивной гибкости.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Исследование проводилось на базах детских спортивных школ г. Москвы. Экспериментальная группа девочек представлена спортсменками массовых разрядов в количестве 12 человек, занимающихся в Международной Академии спорта Ирины Винер, контрольная группа – спортсменками массовых разрядов в количестве 12 человек, обучающихся на этапе начальной подготовки в ГБУ «Московская комплексная спортивная школа олимпийского резерва «Север».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для выявления соответствия показателей развития гибкости у девочек 6-7 лет, зачисляемых в группы начальной подготовки по художественной гимнастике детско-юношеских спортивных школ, требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» проведено исходное тестирование. Анализ показывает, что только 30% детей при приеме соответствуют требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика», той качественной оценке гибкости (в баллах; наивысшая оценка – 5 баллов), которая необходима для последующих успешных занятий видом спорта. Остальные 70% переводятся на спортивно-оздоровительный этап, где проходят предварительную подготовку, в том числе и физическую [5].

В соответствии с целью исследования в основном педагогическом эксперименте была разработана и апробирована комплексная методика развития активной гибкости. В ее основу положено соотношение: 1) динамических упражнений; 2) статических; 3) упражнений хореографии; 4) упражнений с приложением внешних упругих амортизационных сил – в пропорции 25% – 25% – 25% – 25%. В контрольной группе, в которой приоритет был отдан статическим упражнениям и хореографии, соотношение упражнений использовалось в пропорции 50%/50% (рисунок 1). Так, например, В. Е. Андреева [1] предлагает пружинистые движения, махи с последующим статическим удержанием заданного положения.

Оценка уровня развития активной и пассивной гибкости девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, проходила по 12 тестовым упражнениям, существенных различий в исходных показателях между экспериментальной и контрольной группами гимнасток не наблюдалось.

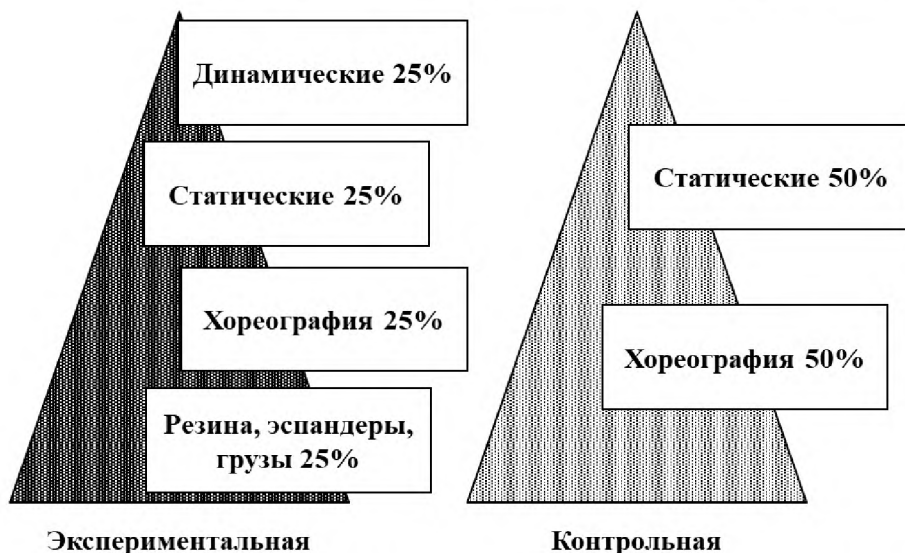


Рисунок 1 – Средства развития гибкости у девочек 6-7 лет экспериментальной и контрольной групп, занимающихся художественной гимнастикой

Отметим, что в начале педагогического исследования спортсменки экспериментальной группы уступили в 50% педагогических тестов спортсменкам контрольной группы при оценке количественных показателей пассивной гибкости. Такими тестами явились наклон туловища вперед с помощью и подъем ноги вверх с помощью стоя у опоры. По окончании педагогического эксперимента организовано и проведено итоговое контрольное тестирование – показатели развития активной и пассивной гибкости контрольной и экспериментальной групп гимнасток приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Показатели развития активной гибкости у девочек 6-7 лет экспериментальной и контрольной группы по окончании педагогического эксперимента

Тест	Опытные группы $\bar{X} \pm m$		Статистические характеристики	
	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	U расчет Манна-Уитни	p достоверность
Шпагат поперечный, см	1,1±0,3	3,3±0,3	16	<0,01
Мост, см	0,8±0,2	2,3±0,3	21	<0,01
Выкрут, см	3,5±0,4	6,3±0,3	26	<0,01
Наклон, см	25,2±0,7	21,5±0,7	24	<0,01
Разгибание стоп, см	2,3±0,3	4,1±0,3	20	<0,01
Поднимание ноги вперед, град.	149±4	139±4	26	<0,01
Поднимание ноги назад, град.	80±2	74±2	34	<0,05
Отведение ноги в сторону, град.	146±5	142±5	38	<0,05

Условные обозначения: Выборочные средние арифметические несвязанных групп отличны, если при $n_1=12$ и $n_2=12$, уровне значимости различий $\alpha=95\%$, U -критический=42 \geq U -расчетный, $\alpha=99\%$ U -критический=31 \geq U -расчетный.

Таблица 2 – Показатели развития пассивной гибкости у девочек 6-7 лет экспериментальной и контрольной группы по окончании педагогического эксперимента

Тест	Опытные группы $\bar{x} \pm m$		Статистические характеристики	
	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	U расчет Манна-Уитни	p достоверность
Наклон вперед с помощью, см	29,5±0,8	32,6±1,0	37	<0,05
Шпагат с правой с помощью, см	2±0,2	1±0,2	44	>0,05
Шпагат с левой с помощью, см	2±0,2	1±0,2	44	>0,05
Подъем ноги вверх с помощью стоя у опоры, град.	182±6	188±6	35	<0,05

По окончании основного педагогического эксперимента зафиксированы достоверно отличные ($P < 0,05-0,01$), более высокие показатели развития активной гибкости у девочек 6-7 лет экспериментальной группы, занимающихся художественной гимнастикой, нежели в контрольной группе (таблица 1). Вместе с тем, равнозначными оказались и показатели пассивной гибкости у юных спортсменок-художниц экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой (таблица 2). На рисунке 2 приведены темпы прироста показателей.

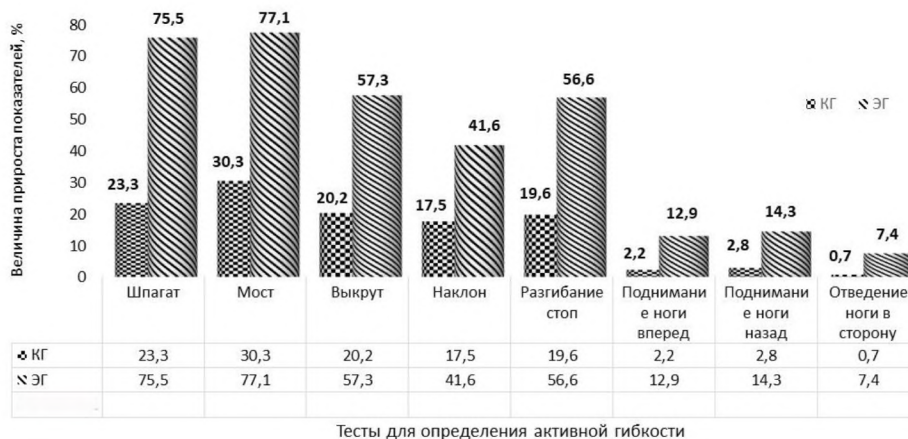


Рисунок 2 – Темпы прироста показателей активной гибкости у девочек 6-7 лет экспериментальной и контрольной группы по окончании педагогического эксперимента

По мнению Терехиной Р.Н. с соавторами [8], гибкость придает спортсменке пластичность, мягкость и изящество. Без гибкости невозможно развивать выразительность и пластичность движений, совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованы. В таблице 3 приведены показатели телесной пластики у девочек 6-7 лет экспериментальной и контрольной групп по окончании педагогического эксперимента.

Таблица 3 – Показатели телесной пластики у девочек 6-7 лет экспериментальной и контрольной группы по окончании педагогического эксперимента

Тест	ЭГ (n=12)	КГ (n=12)	U _{расчет} Манн- Уитни	p
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		
Пластичность, баллов	4,6±0,22	3,7±0,23	23	<0,01
Выразительность, баллов	4,5±0,25	3,7±0,22	28	<0,01
Артистичность, баллов	4,7±0,23	3,4±0,21	19,5	<0,01
Амплитудность, баллов	4,3±0,19	3,3±0,22	17,5	<0,01
Ритмичность, баллов	4,3±0,17	3,5±0,19	22	<0,01
Точность (выверенность), баллов	4,2±0,18	3,6±0,21	39	<0,05
Стабильность (одинаковость), баллов	4,2±0,22	3,5±0,17	37	<0,05
Чувство пространства, баллов	4,1±0,21	3,6±0,19	40	<0,05
Чувство времени, баллов	4,2±0,24	3,6±0,23	27,5	<0,01
Дифференциация усилий, баллов	4,3±0,21	3,4±0,24	25	<0,01

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. По окончании педагогического эксперимента установлено соответствие контрольно-переводных показателей в оценке гибкости у девочек 7-8 лет, переводимых на этап спортивной специализации в детско-юношеские спортивные школы, требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (2022), что может характеризовать используемые средства как эффективные и соответствующие задачам спортивной подготовки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева В. Е. Сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2010. 24 с.
2. Власова О. П. Развитие гибкости при обучении элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2011. 24 с.
3. Исмаилова А. С. Средства и особенности методики развития гибкости у спортсменок на этапе начальной специализированной подготовки в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2013. 25 с.
4. Микрюкова М. Г. Развитие гибкости у девочек 6-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной спортивной подготовки // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 11-1 (74). С. 174–176.
5. Кабаева А. М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2018. 25 с.
6. Германов Г. Н., Новикова Л. А., Секованич М. Ю. [и др.]. Телесное прикосновение в системе средств педагогического воздействия тренера по художественной гимнастике // Ученые записки университета им П. Ф. Лесгафта. 2019. № 10. С. 82–91.
7. Секованич М., Германов Г. Н., Колесникова Е. С. [и др.]. Эффективность применения тактильных средств в контактных действиях тренера по художественной гимнастике // Человек. Спорт. Медицина. 2022. Т. 22, № 4. С. 116–124.
8. Терехина Р. Н., Усманова-Винер И. А., Медведева Е. Н., Крючек Е. С., Супрун А. А., Цаллагова Р. Б., Мальнева А. С., Романова Г. Г. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика. Москва : Федеральный центр подготовки спортивного резерва, 2016. 326 с.

REFERENCES

1. Andreeva V. E. (2010), “Conjugate development of flexibility and speed and strength qualities at the stage of basic training in rhythmic gymnastics”, Abstract of Ph.D. dissertation, Pedagogics, St. Petersburg.
2. Vlasova O. P. (2011), “The development of flexibility in teaching elements without a subject at the stage of initial training in rhythmic gymnastics”, Abstract of Ph.D. dissertation, Pedagogics, Omsk.
3. Ismailova A. S. (2013), “Means and features of the methodology for the development of flexibility among athletes at the stage of initial specialized training in rhythmic gymnastics”, Abstract of Ph.D. dissertation, Pedagogics, Moscow.

4. Mikryukova M. G. (2022), "Development of flexibility in girls 6-7 years old, engaged in rhythmic gymnastics, at the stage of initial sports training", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, № 11-1 (74), pp. 174–176.

5. Kabaeva A. M. (2018), "Content of the sports and recreation stage of training preschool children in rhythmic gymnastics", Abstract of Ph.D. dissertation, Pedagogics, St. Petersburg.

6. Germanov G. N., Novikova L. A., Sekovanich M. Yu. and others (2019), "Bodily touch in the system of means of pedagogical impact of a rhythmic gymnastics coach", *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft*, № 10, pp. 82–91.

7. Sekovanich M. Yu., Germanov G. N., Kolesnikova E. S., Cherenkova E. S. and others (2022), "Effectiveness of using tactile means in contact actions of a rhythmic gymnastics coach", *Man. Sport.*, Vol. 22, № 4, pp. 116–124.

8. Terekhina R. N., Usmanova-Wiener I. A., Medvedeva E. N. and others (2016), "Approximate program of sports training in the sport "rhythmic gymnastics", program, Moscow.

Информация об авторах:

Германов Г. Н., заслуженный работник физической культуры РФ, профессор кафедры педагогики, Author ID (РИНЦ) 567818; ORCID: 0000-0002-8066-846X; Researcher ID (WoS) ABF-1653-2021; Author ID (SCOPUS) 56104991100, e-mail: genchay@mail.ru gggermanov@mail.ru.

Колесникова Е. С., мастер спорта международного класса по спортивной гимнастике, доцент кафедры теории и методики гимнастики, ORCID: 0000-0003-1038-2316, e-mail: petrysyu333@yandex.ru.

Черенкова Е. С., мастер спорта по спортивной акробатике, доцент кафедры сложно-координационных и прикладных видов спорта, ORCID: 0000-0003-3521-8117; e-mail: kassioiya91@yandex.ru.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 29.02.2024.

Принята к публикации 20.03.2024.