

Подлубная Алена Анатольевна

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой

Замыцкова Галина Михайловна

доцент

Баранова Анна Андреевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ СТРЕТЧИНГА
НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОК 8–9 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Аннотация: авторы раскрывают тему развития гибкости в художественной гимнастике. В связи с этим необходимо подбирать разные средства, которые способствовали бы более быстрому развитию гибкости, чтобы гимнастки могли показывать хорошие результаты в соревновательной деятельности. Это и является проблематикой нашей работы. Цель исследования – повышение показателей гибкости с использованием средств стретчинга у девочек 8–9 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование гибкости, педагогический эксперимент, методы математической обработки данных.

Ключевые слова: художественная гимнастика, учебно-тренировочный процесс, гибкость, стретчинг, педагогический эксперимент.

Художественная гимнастика относится к Олимпийским видам спорта. Является популярным, грациозным, зрелищным и очень красивым видом. Заниматься этим видом спорта девочки начинают примерно с четырёх-пяти лет. Уже на начальном этапе закладываются основы подготовки спортсменок художественной гимнастики. В особенности это касается освоения ими технических приёмов выполнения специальных гимнастических упражнений (прыжков, поворотов, подскоков, маховых движений, акробатических элементов и др.) как без

предметов, так и с предметами (скакалкой, мячом, гимнастической лентой, булавами, обручем), которые составляют композиции соревновательных программ.

Большое значение при выполнении соревновательных упражнений в художественной гимнастике имеет развитие гибкости, так как в художественной гимнастике много упражнений, требующих проявления данного качества. Развитие гибкости необходимо при выполнении разных маховых движений, шпагатов, наклонов и др.

В художественной гимнастике большое разнообразие упражнений, которые являются составляющими для данного вида спорта. В композициях, которые демонстрируют спортсменки можно увидеть разновидности бега и прыжков, различные подскоки, акробатические упражнения. В том числе включаются элементы современных и народных танцев. Сочетания всех движений должны демонстрироваться спортсменками таким образом, чтобы было ощущение легкости и грациозности, а также искусного владения собственным телом.

Л.А. Коновалова пишет: «Художественная гимнастика ациклический, сложнокоординационный вид спорта, разновидность гимнастики, соревнования в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с предметом и без него» [2].

Л.А. Карпенко, О.Г. Румба отмечают: «Специфика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике определяется направленностью упражнений, характеризующейся прежде всего достижением гармонии движений. В этих видах спорта высокие результаты определяются не абсолютными величинами одного из компонентов (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации), а особыми связями между различными сторонами двигательных проявлений. Стержнем физической подготовки в гимнастике является комплексное воздействие, в котором каждый элемент – это фрагмент, деталь живого движения» [1].

Многие специалисты по художественной гимнастике говорят о сложности движений и самих композиций. Девочкам необходимо демонстрировать разные

виды прыжков и равновесий, поворотов и наклонов. Выполнение всех этих элементов должно демонстрироваться при значительной подвижности и эластичности в разных суставах.

В связи с этим можно утверждать о значении развития гибкости у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.

Г.Н. Пшеничникова и О.П. Власова подчеркивают, что «По новым правилам соревнований, при оценке соревновательного результата в художественной гимнастике отдается предпочтение гибким, амплитудным, выразительным гимнасткам. Поэтому именно гибкость и скоростно-силовые качества занимают ведущее место по значимости для соревновательного результата» [6].

В продолжении авторами отмечается: «Для выполнения элементов художественной гимнастики необходимо учитывать различные виды гибкости. Так, в теории и методике спорта различают активную и пассивную форму проявления гибкости. Активная гибкость является основой для выполнения почти всех элементов, так как реализуется за счет собственных мышечных усилий выполняющего, но, в свою очередь, она увеличивается по мере развития пассивной гибкости, которая проявляется под воздействием внешних сил... Недостаточная пассивная и активная подвижность в суставах может ограничивать уровень проявления других физических качеств, которые необходимы для эффективного освоения гимнастических элементов» [6].

Педагогический эксперимент проводился с октября 2023 года по май 2024 года в Автономной некоммерческой организации Тольяттинской городской спортивной школе художественной гимнастики «ЛАДА». В педагогическом эксперименте участвовали гимнастки 8–9 лет по 8 человек в каждой группе – экспериментальной и контрольной. Девочки занимаются художественной гимнастикой пятый год, соответствующий тренировочному этапу (этапу спортивной специализации) на основании правил по данному виду спорта [4]. Две группы девочек занимались одинаковое количество раз в течении одной недели. Количество спортивных тренировок было пять раз в неделю (ежедневно с понедельника по

пятницу). По времени они длились от 1,5 до 2 часов. Отличием между экспериментальной и контрольной группы было следующее: у девочек экспериментальной группы на двух спортивных тренировках за 20 минут до окончания основной части учебно-тренировочного занятия были внедрены средства стретчинг (во вторник и в четверг).

По данным Л.Ю. Павлютиной: «Стретчинг(stretching) – один из видов гимнастики и оздоровительной физической культуры – является частью системы фитнеса. Стретчинг – сравнительно молодое направление фитнеса, он возник в 50-е годы прошлого века Швеции, но лишь 20 лет спустя стал применяться в спорте и получил теоретическое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название направления позаимствовано из английского языка: слово stretch в переводе на русский означает «эластичность, растяжение» [3].

Другие авторы С.Ю. Дутов, Н.В. Шамшина, А.Н. Груздев пишут: «В переводе с английского языка слово «Stretching» значит «разгибание» или «удлинение». А «Stretch» означает «тянуться», «растягивать» или «растягиваться». Таким образом, когда мы произносим слово «стретчинг», мы подразумеваем растяжку всего тела. В процессе таких специальных упражнений связки и мышцы приобретают высокую степень эластичности, тело становится гибким» [5].

Разновидностями стретчинга (растяжки являются) статическая и пассивная; динамическая и баллистическая, активная изолированная, изометрическая и проприоцептивная нервно-мышечная.

На спортивной тренировке девочкам предлагались разные виды растяжек. Среди них были наклоны, махи ногами; выпады, шпагаты; упражнения для растягивания мышц предплечья, плеча, груди, живота и ягодичных мышц и ряд других.

До и после проведения педагогического эксперимента было проведено тестирование гибкости. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Изменение средних показателей гибкости
в ходе педагогического эксперимента

Название теста	группы	до		после		Изменение		t	P
		X	$\pm \sigma$	X	$\pm \sigma$	ед	%		
Выкрут рук с гимнастической палкой, см	Экспериментальная	64,27	2,12	55,64*	1,93	8,63	115,51	4,18	<0,05
	Контрольная	64,01	2,05	60,33	1,56	3,68	106,10	2,29	<0,05
Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см	Экспериментальная	9,83	2,59	16,73*	2,17	6,9	170,19	5,07	<0,05
	Контрольная	9,42	2,24	12,78	1,79	3,36	135,67	3,16	<0,05
Гимнастический мост, см	Экспериментальная	70,18	1,85	53,03*	1,92	17,15	132,34	6,03	<0,05
	Контрольная	70,11	1,79	63,25	1,83	6,86	110,85	3,85	<0,05
Шпагат на правой, см	Экспериментальная	4,72	2,21	2,03*	2,01	2,69	232,51	2,23	<0,05
	Контрольная	5,31	2,14	4,19	1,52	1,12	126,73	1,30	>0,05
Шпагат на левой, см	Экспериментальная	6,17	1,67	3,31*	1,53	2,86	186,40	2,37	<0,05
	Контрольная	6,45	2,03	5,37	1,62	1,08	120,11	1,18	>0,05
Поперечный шпагат, см	Экспериментальная	12,54	1,43	7,16*	1,74	5,38	175,14	3,76	<0,05
	Контрольная	13,01	1,96	10,14	1,66	2,87	128,30	2,44	<0,05
Поднимание рук вверх в положении лежа на животе, см	Экспериментальная	10,98	0,79	16,26*	1,08	5,28	148,09	3,05	<0,05
	Контрольная	11,12	0,77	13,73	1,13	2,61	123,47	2,26	<0,05

Примечание: Примечание: X – среднее арифметическое, σ – среднее квадратичное отклонение, t – критерий Стьюдента, p – степень достоверности, * – $p < 0,05$ – между ЭГ и КГ

После проведения педагогического эксперимента выявили достоверное различие ($p < 0,05$) по всем результатам в пользу девочек ЭГ. Большее изменение развития гибкости в ходе исследования выявили у девочек ЭГ.

По первому тесту «Выкрут рук с гимнастической палкой, см» у гимнасток ЭГ изменение показателя составило 8,63 см (115,51%). У гимнасток КГ, соответственно, 3,68 см (106,10%). По тесту «Наклон вперед из положения стоя на скамейке, см», у гимнасток ЭГ изменение показателя составило 6,9 см (170,19%), а у гимнасток КГ – 3,36 см (135,67%). По тесту «Гимнастический мост, см» у гимнасток ЭГ изменение показателя составило 17,15 см (132,34%), а у гимнасток КГ – 6,86 см (110,85%). По тесту «Шпагат на правой, см» у гимнасток ЭГ изменение показателя составило 2,69 см (232,51%), а у гимнасток КГ – 6,86 см (126,73%). По тесту «Шпагат на левой, см» у гимнасток ЭГ изменение показателя

составило 2,86см (186,40%), а у гимнасток КГ – 1,08 см (120,11%). По тесту «Перечный шпагат, см» у гимнасток ЭГ изменение показателя составило 5,38 см (175,14%), а у гимнасток КГ – 2,87 см (128,30%). По тесту «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе, см» выявили, что у гимнасток ЭГ изменение показателя составило 5,28 см (148,09%). У гимнасток контрольной группы, соответственно, 2,61 см (123,47%).

Таким образом, результаты исследования на основе сравнительной характеристики и с использованием метода математической обработки данных позволили прийти к выводу, что использование средств стретчинга в учебно-тренировочном процессе способствовало более эффективному влиянию на развитие гибкости у девочек 8–9 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Список литературы

1. Карпенко Л.А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике / Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с. EDN TRYSEN
2. Коновалова Л.А. Теория и методика избранного вида спорта: художественная гимнастика: учеб. пособие / Л.А. Коновалова. – Казань: ООО «Олитех», 2017. – 184 с. – EDN YSDRNE
3. Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учебное пособие / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская. – Омск: Омский государственный технический университет, 2017. – 128 с.
4. Правила вида спорта «Художественная гимнастика»: приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2018 г. №1068 (с изменениями и дополнениями). – Саратов: Вузовское образование, 2022. – 174 с.

5. Дутов С.Ю. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи: учебное пособие / С.Ю. Дутов, Н.В. Шамшина, А.Н. Груздев [и др.]. – Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. – 81 с.

6. Пшеничникова Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учебное пособие / Г.Н. Пшеничникова, О.П. Власова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 189 с. EDN ZUWVGP