

Дата публикации: 01.03.2024
DOI: 10.24412/2782-6570-2024_03_01_6
УДК 796

Publication date: 01.03.2024
DOI: 10.24412/2782-6570-2024_03_01_6
UDC 796

ОБОСНОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.В. Губарева, П.Н. Антипова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Россия

Аннотация. В статье представлены данные, подтверждающие эффективность использования системы занятий для развития специальной гибкости у школьников 11-12 лет средствами самбо в условиях школьного дополнительного образования. Разработаны 2 комплекса, рассчитанные на 2 микроцикла. Продолжительность экспериментального воздействия составила 2 месяца, в течение которых были применены разработанные комплексы. Методика состояла из серии занятий для развития специальной гибкости. Результаты педагогического эксперимента показали, что использование методики совершенствования специальной гибкости у начинающих самбистов 11-12 лет в рамках школьной секции самбо позволяет достигать и превышать нормативные показатели в развитии специальной гибкости и силовой выносливости. Разработанная методика может быть рекомендована для широкого использования в практической работе учителей физической культуры в рамках школьного дополнительного образования.

Ключевые слова: школьники, специальная гибкость, школьная секция, самбо, физическая культура.

RATIONALE FOR SPECIAL FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN CONDITIONS OF ADDITIONAL SCHOOL EDUCATION

N.V. Gubareva, P.N. Antipova

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

Abstract. The article presents the data confirming the effectiveness of the system of classes with elements of sambo for the development of special flexibility in 11–12-year-old schoolchildren in conditions of additional school education. We developed two complexes designed for 2 microcycles. The experiment lasted 2 months, during which the developed complexes were applied. The methodology consisted of a series of classes for the development of special flexibility. The pedagogical experiment's results have demonstrated that the methodology of improving special flexibility in 11–12-year-old beginners in sambo during school allows to reach and exceed the standard values in the development of special flexibility and strength endurance. The developed methodology may be recommended for wide use in the practical work of physical education teachers for additional school education.

Keywords: schoolchildren, special flexibility, school classes, sambo, physical culture.

Введение. Основными направлениями физического воспитания являются пропаганда здорового образа жизни, гармоничное развитие подрастающего поколения, повышение уровня физической активности, а также развитие базовых двигательных качеств. Данные направления согласуются со стратегией государственной политики (стратегия развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года,

утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 6 июня 2019 г. N 254) [1-4].

Однако большинство исследователей утверждают, что для подростков с целью оздоровления необходимо повышать мотивационную составляющую к занятиям физической культурой и спортом как в урочное время, так и в условиях школьного дополнительного образования [5-6].

В соответствии с Приказом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 29.06.2022 № 1516 «О реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 2023-2024 учебном году», в регионах активно разрабатываются и реализуются региональные программы школьного дополнительного образования по данному направлению. «Самбо в школу» – один из крупнейших образовательно-спортивных проектов, ориентированный на продвижение в школах Российской Федерации вида спорта «самбо» как основы здоровья и безопасности школьников, их национального единства, успешности и конкурентоспособности [7-9].

Одним из вариантов внедрения единоборств (самбо) в школьную практику может служить внеурочная деятельность как фактор привлечения учащихся к активной физической подготовке, а также разработка системы занятий с использованием средств самбо. Самбо включает в себя упражнения различной направленности: скоростной, силовой, упражнения на развитие специальной гибкости и т.д. [10-11]

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность применения системы занятий для развития специальной гибкости у учащихся 11-12 лет средствами самбо в условиях школьного дополнительного образования.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Алтайского государственного педагогического университета (г. Барнаул). Наблюдались школьники 11-12 лет в условиях школьного дополнительного образования (школьная секция самбо), число участников – 16 человек.

Использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент.

Экспериментальное воздействие состояло из реализации серии комплексов, направленных на развитие специальной гибкости. Схема тренировочной недели включала 3-разовые занятия – понедельник,

среда и пятница. Средняя продолжительность занятий – 60 минут.

Были разработаны 2 комплекса, рассчитанные на 2 микроцикла (2 недели). Продолжительность экспериментального воздействия составила 2 месяца, в течение которых были применены вышеуказанные комплексы. В первом микроцикле при использовании методики развития специальной гибкости в учебно-тренировочных занятиях соотношение упражнений на развитие общей и специальной гибкости составляет 50:50% (комплекс №1 из 10 упражнений); во втором микроцикле – 40:60% (комплекс №2 из 10 упражнений). Контрольная группа занималась по общепринятой методике для начинающих самбистов.

В комплексе №1 упражнения 1, 2, 3, 9, и 10 направлены на развитие общей гибкости; упражнения 4, 5, 6, 7, 8 направлены на развитие специальной гибкости.

В комплексе №2 упражнения 1, 2 и 9, 10 направлены на развитие общей гибкости; упражнения 3, 4, 5, 6, 7, 8 направлены на развитие специальной гибкости.

Оценка эффективности применения серии занятий для развития специальной гибкости у школьников 11-12 лет в рамках школьной секции самбо предполагала анализ как уровня развития специальной гибкости, так и силовых способностей, что обусловлено спецификой самбо как силового единоборства.

Анализ специальной гибкости включал проведение следующих тестов: наклон вперед, наклон в стороны, прогиб, мост.

Оценка силовой выносливости включала проведение двух тестов: подтягивание, упор углом на брусьях.

Полученные результаты статистически обрабатывали при использовании пакета анализа Statistica 13, вычисляли среднее арифметическое значение ($\bar{X}$) и стандартное отклонение (σ), достоверность различий показателей до и после исследования определяли с помощью Т-критерия Вилкоксона при уровне значений $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента с выполнением контрольных упражнений

справлялись 30-100% занимающихся в контрольной группе и 0-90% занимающихся в экспериментальной (рис. 1, 2).

Наибольшие затруднения в контрольной группе были отмечены в двух

упражнениях (упор углом на брусьях и мост), в экспериментальной группе – в трех упражнениях (наклон вперед, мост и упор углом на брусьях).

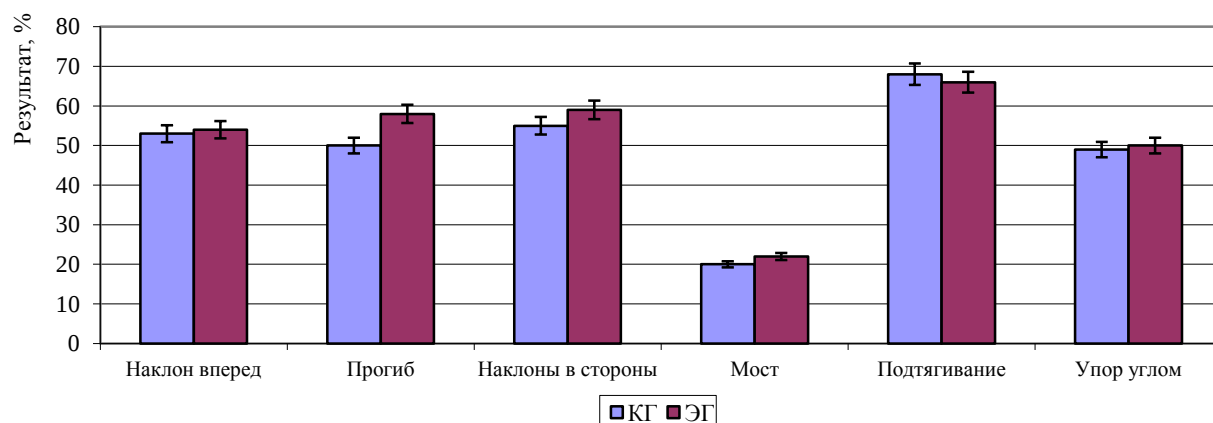


Рис. 1. Показатели специальной гибкости и силовой выносливости школьников 11-12 лет контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп до эксперимента

По окончании эксперимента все занимающиеся экспериментальной группы справились с выполнением всех нормативных упражнений (рис. 2). В контрольной группе все участники справились только с одним упражнением (подтягивание на перекладине), упражнение «мост» по-прежнему вызывало затруднение в выполнении у 40% спортсменов, в остальных

упражнениях норматив был показан у 60-80% занимающихся (рис. 2).

В контрольной группе до начала эксперимента среднegrupповые показатели в наклоне вперед (6,1 см) и подтягивании (17,6 раз) были выше, чем в экспериментальной группе (5,4 см и 19,6 см соответственно), в остальных показателях – примерно одинаковые (табл. 1).

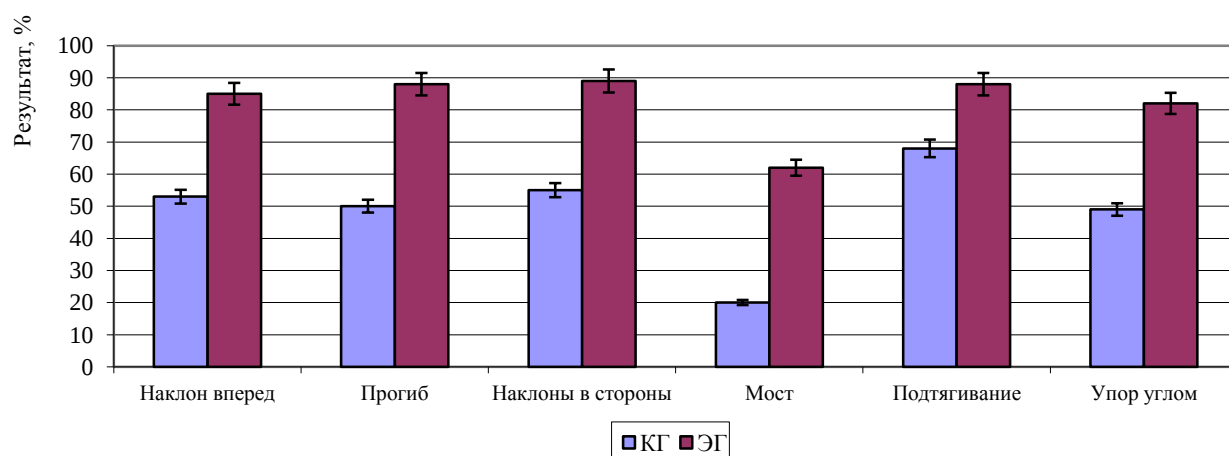


Рис. 2. Показатели специальной гибкости и силовой выносливости школьников 11-12 лет контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп после эксперимента

Динамика показателей развития специальной гибкости и силовой выносливости у самбистов 11-12 лет до и после экспериментального воздействия, $\bar{x} \pm \sigma$

№	Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	Наклон вперед, см	6,1 $\pm$ 2,23	7,9 $\pm$ 3,98	5,4 $\pm$ 2,59	14,6 $\pm$ 2,27*
2	Наклон в стороны, см	23,1 $\pm$ 3,35	26,0 $\pm$ 3,77	23,5 $\pm$ 3,72	33,0 $\pm$ 3,23*
3	Прогиб, см	22,0 $\pm$ 2,54	23,5 $\pm$ 3,21	21,6 $\pm$ 2,27	29,3 $\pm$ 1,42*
4	Мост, см	39,4 $\pm$ 2,63	37,4 $\pm$ 2,67	39,9 $\pm$ 1,20	28,6 $\pm$ 1,43*
5	Подтягивание на верхней перекладине, кол-во раз	17,6 $\pm$ 1,71	18,1 $\pm$ 1,20	16,5 $\pm$ 0,97	22,6 $\pm$ 1,07*
6	Упор углом на брусьях, с	3,5 $\pm$ 0,53	4,8 $\pm$ 0,63*	3,4 $\pm$ 0,52	10,7 $\pm$ 0,67*

Примечание: * – достоверные отличия при $p < 0,05$

Анализ результатов среднegrupповых показателей специальной физической подготовленности экспериментальной группы показал, что они были достоверно выше ($p < 0,05$), чем в контрольной группе. Так, экспериментальная группа опережала контрольную по всем оцениваемым показателям: в наклоне вперед – 14,6 см, тогда как в КГ – 7,9 см, в наклоне в стороны – 33 см, а в КГ – 26,0 см, в прогибе – 29,3 см, тогда как в КГ – 23,5 см, в упражнении «мост» – 28,6 см, а в КГ – 37,4 см, в подтягивании – 22,6 раз, тогда как в КГ – 18,1 раз, в упоре углом на брусьях –

10,7 с, тогда как в КГ – 4,8 с.

Следует отметить, что в контрольной группе к концу экспериментального воздействия было отмечено снижение среднegrupпового показателя в подтягивании на верхней перекладине, что связано с уменьшением объема тренировочной нагрузки, тогда как в экспериментальной группе снижение в указанном показателе отмечено не было.

Темпы роста специальной физической подготовленности в КГ составили 5,2-21,3%, в ЭГ – 14,2-58,3% (табл. 2).

Таблица 2

Темпы роста специальной гибкости и силовой выносливости контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп, %

№	Тест	КГ	ЭГ
1	Наклон вперед, см	25,7	57,3
2	Наклон в стороны, см	11,8	21,0
3	Прогиб, см	6,6	19,6
4	Мост, см	-5,2	-14,2
5	Подтягивание на верхней перекладине, кол-во раз	5,2	23,4
6	Упор углом на брусьях, с	21,3	50,5

Следует отметить, что в контрольной группе были отмечены низкие приросты во всех контрольных упражнениях, при этом наименьшие приросты – в выполнении упражнения «мост» и подтягивании на перекладине (по 5,2%), а также в прогибе (6,6%).

В экспериментальной группе средние приросты были отмечены в наклоне вперед (57,3%) и упоре углом на брусьях (50,5%), в остальных видах специальной гибкости и силы – низкие приросты (14,2-23,4%), которые, однако, были выше, чем в контрольной группе (5,2-11,8%).

Из этого следует, что применение в практике серии упражнений оказывает влияние на состояние специальной гибкости у школьников 11-12 лет и позволяет достигать нормативных показателей для 80% занимающихся.

Заключение. Таким образом, использование методики совершенствования специальной гибкости у начинающих самбистов 11-12 лет в рамках школьной секции самбо позволяет достигать и превышать нормативные показатели в развитии

специальной гибкости и силовой выносливости. В экспериментальной группе среднegrupповые показатели превышали показатели контрольной группы во всех показателях и составили ($p \leq 0,05$): в наклоне вперед – $14,6 \pm 2,27$ см; в наклоне в стороны – $29,0 \pm 3,23$ см; в прогибе – $26,3 \pm 1,42$ см; в упражнении «мост» – $34,6$ см; в подтягивании на перекладине – $19,6 \pm 1,07$ раз; в упоре углом на брусьях – $5,7 \pm 0,67$ с.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин, С. Г. Повышение эффективности обучения броскам в борьбе самбо / С. Г. Амелин, И. А. Мухин // Вопросы педагогики. – 2022. – № 3-1. – С. 24-26.
2. Горская, И. Ю. Качественный и количественный анализ показателей вовлеченности населения Российской Федерации в занятия спортом и физической культурой / И. Ю. Горская, Г. Н. Голубева, Т. А. Кравчук // Наука и спорт: современные тенденции. – 2023. – Т. 11. – № 4. – С. 113-125.
3. Проект «Самбо в школу» как эффективное средство профилактики асоциальных явлений в молодежной среде / А. М. Кондаков, И. В. Семенин, Д. С. Винокуров, А. В. Чухарева // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Омск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2019. – С. 73-78.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226) URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013?index=16> (дата обращения 23.02.2024 г.)
5. Калачев, Г. А. Физиология мышечной деятельности и спорта: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры вузов / Г. А. Калачев // Барнаульский государственный педагогический университет. – 2-е изд. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2008. – 225 с.
6. Осипов, А. Ю. Формирование двигательных действий начинающих самбистов на основе развития статокINETической устойчивости и выносливости: автореф. дис.канд. пед.наук А.Ю. Осипов. – Красноярск, 2008. – 23 с.
7. Возможности аппаратно-программного комплекса в системе спортивной ориентации, отбора и этапного контроля в дзюдо и самбо / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин, Г. Н. Тер-Акопов, С. М. Абуталимова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 3-5.
8. Нопина, В. С. Морфологические особенности детей в возрасте второго детства, не занимающихся спортом и занимающихся дзюдо и художественной гимнастикой / В. С. Нопина, А. С. Нопин, Ю. В. Корягина // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7. – № 4(25). DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_04_13
9. Shestakov, V. B. Sambo. Science Of Winning. Theoretical and Methodical Basis of Sambo Fighters Training / V. B. Shestakov, S. V. Eregina, F. V. Emelianenko. – Moscow: OlmaMedia-Group/Prosveshchenie, 2013. – 224 p.
10. Попова, Е. В. Проект «Самбо в школу» как путь снижения агрессии подростка и выбор здорового стиля жизни / Е. В. Попова, А. В. Латупа // Роль социальных институтов в профилактике вредных привычек: Материалы научно-практической конференции, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного

профессионального образования «Ленинградский областной институт развития образования», 2018. – С. 130-138.

11. Свидетельство о регистрации базы данных № 2021622065 Российская Федерация. Психофункциональное состояние юных дзюдоистов и самбистов: № 2021621960: заявл. 27.09.2021: опубл. 04.10.2021 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин, Г. Н. Тер-Акопов [и др.]; заявитель – Федеральное государственное бюджетное учреждение «Северо-Кавказский федеральный научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства».

REFERENCES

1. Amelin, S.G., Mukhin I.A. Increasing the effectiveness of teaching throws in sambo. *Voprosy pedagogiki*, 2022, no. 3-1, pp. 24-26. (in Russ.)
2. Gorskaya I.Yu., Golubeva G.N., Kravchuk T.A. Qualitative and quantitative analysis of indicators of the involvement of the population of the Russian Federation in sports and physical training. *Science and sport: current trends*, 2023, vol. 11, no. 4, pp. 113-125. (in Russ.)
3. Kondakov A.M., Semynin I.V., Vinokurov D.S., Chukhareva A.V. Project “Sambo to school” as an effective measure of preventing asociality among young people. Youth in the New Millennium: Problems and Solutions: materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference. Omsk: Siberian State University of Physical Culture and Sport, 2019. pp. 73-78. (in Russ.)
4. Order of the Ministry of Education of the Russian Federation dated July 27, 2022 No. 629 “On approval of the Procedure for organizing and implementing educational activities in additional general education programs” (Registered September 26, 2022, No. 70226) Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013?index=16> (accessed 23.02.2024) (in Russ.)

5. Kalachev G.A. Physiology of muscular activity and sport: a textbook for students of physical education departments. 2nd ed. Barnaul: BSPU Publishing House, 2008. 225 p. (in Russ.)

6. Osipov, A.Yu. Formation of motor actions of beginners in sambo based on the development of statokinetic stability and endurance: an author’s abstract. Krasnoyarsk, 2008. 23 p. (in Russ.)

7. Koryagina Yu.V., Nopin S.V., Ter-Akopov G. N., Abutalimova S.M. Hardware-software complex for sports orientation, selection and stage control: potential for judo and sambo. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2022, no. 3, pp. 3-5. (in Russ.)

8. Nopina V.S., Nopin A.S., Koryagina Yu.V. Morphological features of children in early childhood not engaged in sports and engaged in judo and rhythmic gymnastics. *Modern issues of biomedicine*, 2023, vol. 7, no. 4(25). DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_04_13 (in Russ.)

9. Shestakov V.B., Eregina S.V., Emelianenko F.V. Sambo. Science Of Winning. Theoretical and Methodical Basis of Sambo Fighters Training. Moscow: OlmaMediaGroup/Prosveshchenie, 2013. 224 p.

10. Popova E.V., Latura A.V. Project “Sambo to school” as a way to reduce a teenager’s aggression and motivate to choose a healthy lifestyle. The Role of Social Institutions in the Bad Habit Prevention: Materials of Scientific and Practical Conference. St. Petersburg: Leningrad Regional Institute for Educational Development, 2018. pp. 130-138. (in Russ.)

11. Koryagina Yu.V., Nopin S.V., Ter-Akopov G.N., Popov A.N., Abutalimova S.M. Psychofunctional state of young judokas and sambo wrestlers. Certificate of the database registration RF 2021622065, 2021. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Наталья Владимировна Губарева – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Теоретических основ физического воспитания Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет (АлтГПУ), Барнаул, e-mail: n.gubareva@mail.ru.
Полина Николаевна Антипова – бакалавр кафедры Теоретических основ физического воспитания Института физической культуры и спорта, Алтайский государственный педагогический университет (АлтГПУ), Барнаул.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Natal'ya V. Gubareva – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theoretical Basics in Physical Education, Institute of Physical Culture and Sport, Altai State Pedagogical University, Barnaul, e-mail: n.gubareva@mail.ru.

Polina N. Antipova – Bachelor of the Department of Theoretical Basics in Physical Education, Institute of Physical Culture and Sport, Altai State Pedagogical University, Barnaul.

Для цитирования: Губарева, Н. В. Обоснование развития специальной гибкости в условиях школьного дополнительного образования / Н. В. Губарева, П. Н. Антипова // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2024. – Т. 3. – № 1. DOI: 10.24412/2782-6570-2024_03_01_6

For citation: Gubareva N.V., Antipova P.N. Rationale for special flexibility development in conditions of additional school education. *Russian Journal of Sports Science: Medicine, Physiology, Training*, 2024, vol. 3, no. 1. DOI: 10.24412/2782-6570-2024_03_01_6