

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №5, Том 7 / 2019, No 5, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-5-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/62PDMN519.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Цыбиков Д.В., Кыргыз Э.К., Атутов А.П., Намсараева Я.Н. Подготовительная часть учебного процесса как альтернативный способ развития гибкости в системе физического воспитания студентов вуза // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/62PDMN519.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Tsybikov D.V., Kyrgyz E.K., Atutov A.P., Namsaraeva Ya.N. (2019). The preparatory part of the educational process as an alternative way to develop flexibility in the system of physical education of University students. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 5(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/62PDMN519.pdf> (in Russian)

УДК 378.14

ГРНТИ 77.01

Цыбиков Дашинима Владимирович

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет», Улан-Удэ, Россия
Доцент кафедры «Физического воспитания»
Кандидат педагогических наук
E-mail: dvikov64@mail.ru

Кыргыз Эдуард Ким-оолович

ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет», Кызыл, Россия
Доцент кафедры «Физического воспитания»
Кандидат педагогических наук
E-mail: kyrgys.1965@mail.ru

Атутов Андрей Петрович

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет», Улан-Удэ, Россия
Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»
E-mail: atutov1969@mail.ru

Намсараева Яна Николаевна

ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет», Улан-Удэ, Россия
Старший преподаватель кафедры «Спортивных дисциплин и туризма»
E-mail: yana_nams@mail.ru

**Подготовительная часть учебного процесса
как альтернативный способ развития гибкости в системе
физического воспитания студентов вуза**

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на развитие гибкости студентов в подготовительной части учебного занятия по физическому воспитанию. Авторы отмечают, что при наличии многочисленных исследований в области физического воспитания студентов, практически отсутствуют исследования по системному развитию гибкости. Цель исследования – обоснование эффективности применения общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости студентов в подготовительной части учебного занятия по физическому воспитанию в условиях вуза. В эксперименте приняли участие юноши первого курса основной медицинской группы (n = 40). В комплекс общеразвивающих упражнений, используемых в подготовительной части

экспериментальной группы, были включены упражнения, направленные на развитие гибкости посредством упражнений на растягивание. В результате эксперимента получены достоверные различия между исследуемыми группами ($p < 0,05$). Полученные результаты дают основание считать, что подготовительная часть можно использовать не только для подготовки организма студентов к основной части, но и как альтернативный способ обеспечения долговременного кумулятивного эффекта, направленного на развитие гибкости. Авторами исследования сделаны следующие выводы: можно использовать подготовительную часть занятия не только для подготовки организма к основной части, но и для развития физических качеств; многократное выполнение упражнений на растягивание обеспечивает долговременный кумулятивный эффект, направленный на развитие гибкости; кумулятивный эффект достигается при выполнении упражнений на растягивание в подготовительной части независимо от целей занятия. Полученные результаты вносят вклад в представление о подготовительной части как о возможном средстве развития гибкости студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов вуза; подготовительная часть; общеразвивающие упражнения; многократное повторение; кумулятивный эффект; развитие гибкости

Введение

Утверждение Положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» дало старт новому социальному проекту в стране и в системе физического воспитания студентов вуза.

В этой связи учебная программа по дисциплине «Физическая культура», включая практический и теоретический разделы, должны быть направлены не только на укрепление здоровья и общефизической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности, но и на сдачу норм комплекса ГТО VI ступени (далее комплекс).

Несмотря на многочисленные публикации по проблеме физического воспитания студентов, практически отсутствуют исследования по системному развитию физических качеств, способствующих достижению высоких показателей при сдаче норм комплекса. Важно отметить, что для получения золотого знака все испытания следует пройти на высшую оценку.

Актуальность нашего исследования обусловлена недостаточной разработанностью данной проблемы и насущной необходимостью развития гибкости студентов как одного из видов обязательных испытаний, который вызывает вопросы соответствия уровня подготовки к заявленным нормам. Одной из причин существующего положения является неполноценная организация учебного процесса по физическому воспитанию, где «...преподаватели не видят смысла в целенаправленной тренировке и большей частью решают оздоровительные и профессионально-прикладные задачи» [1, с. 502]. В результате страдают студенты, которые имеют возможность получить самую высокую оценку и моральное удовлетворение от проделанной работы. Мы считаем, что именно моральное удовлетворение от проделанной работы в значительной степени способствует формированию физической культуры студента.

Как известно гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой. Она обусловлена строением сустава и взаимодействием мышц, обеспечивающих в нем движение [2, с. 152]. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п. [3, с. 122]. При этом разница между пассивной и активной гибкостью называется «запасом гибкости». Следует

отметить, что во всех проявлениях гибкости измерителем является максимальная амплитуда движения [4, с. 128].

При воспитании гибкости одним из основных методов является многократное повторение активных, пассивных, статических и специальных упражнений [5, с. 27; 6, с. 136; 3, с. 44 и др.]. «В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание» [3, с. 123].

В настоящей работе показана возможность развития активной гибкости в подготовительной части учебного занятия посредством упражнений на растягивание. Как правило, в подготовительной части (разминки) предусмотрено многократное повторение общеразвивающих упражнений в условиях относительного покоя, которое рассматривается нами как предмет исследования.

Цель исследования – обоснование эффективности применения общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости студентов в подготовительной части учебного занятия по физическому воспитанию в условиях вуза.

Методы и организация исследования

В процессе работы нами были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование гибкости, методы математической обработки полученных результатов.

Педагогическое наблюдение осуществлялось на базе Бурятского госуниверситета за период обучения (1–2 семестр) студентов первого курса дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В эксперименте приняли участие юноши гуманитарных (20 чел.) и естественно-научных дисциплин (20 чел.). Студенты гуманитарных дисциплин составили экспериментальную группу (ЭГ), а студенты естественно-научных дисциплин контрольную (КГ).

Для развития гибкости в рамках учебного процесса и подготовки к сдаче норм ГТО, необходимо систематически выполнять упражнения, направленные на увеличение подвижности тазобедренного сустава и эластичности икроножных мышц и связок, т. к. по условиям комплекса испытуемый должен делать «наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами»¹. Следует отметить, что для определенного числа студентов данный вид испытаний становится основным препятствием на пути к получению золотого знака. Под определенным числом студентов нами понимается количество занимающихся с уровнем развития гибкости в пределах бронзового знака.

Для достижения целей исследования в комплекс общеразвивающих упражнений экспериментальной группы были включены упражнения, направленные на развитие гибкости, которые составили 1/3 часть всего комплекса. При этом раздражение соответствующих мышц достигалось за счет упражнений на растягивание. Следует отметить, что предлагаемые упражнения органично вписываются в комплекс общеразвивающих упражнений, используемых в подготовительной части занятия (таблица 1).

¹ Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – М., 2013. – Режим доступа: https://www.sgu.ru/sites/default/files/documents/2017/polojenie_gto_1.pdf (дата обращения 21.10.2019).

Таблица 1

**Физические упражнения, направленные на развитие
гибкости студентов в подготовительной части учебного процесса**

№ п/п	Виды физических упражнений	Метод. рекомендации	Дозировка
1	гибридное упражнение: исходное положение (и.п.) – основная стойка: 1 – прогиб назад (руки назад–вверх); 2 – наклон (руками стараться достать до поверхности); 3 – присед (руки вытянуть вперед); 4 – встать в и.п. (руки вдоль туловища).	выполнять без резких движений	6–8 раз
2	наклоны туловища вперед с захватом ног руками: и.п. – широкая стойка ноги врозь: выполнять наклоны туловища вперед с удержанием статического положения, затем в правую (левую) сторону.	на счет 1–3 «пружинящие» наклоны к ноге, на 4 удержание. Прикладывать максимум усилий	удержание на 6–8 секунд
3	разгибание ног из упора присев в упор, стоя согнувшись: и.п. – присед, ноги на ширину плеч, руки на поверхности ладонями вниз перед одноименными стопами на расстоянии 15–20 см. Выпрямить ноги в коленном суставе и удерживать статическое положение.	при необходимости можно увеличивать расстояние	удержание в течение 30 сек.
4	круговые вращения туловищем в прогибе: и.п. – ноги на ширину плеч, руки на поясе, наклон вперед. Выполняем круговые движения, туловищем прогибаясь в спине.	выполнять без резких движений	4–6 раз
5	растягивание икроножных мышц из упора, стоя согнувшись: и.п. – ноги на ширину плеч, руки в упор согнувшись. Движением рук постепенно сокращаем расстояние до стопы.	ноги в коленях не сгибать и пятки не отрывать от поверхности	удержание в течение 60 сек. с перерывами (2–3 раза до 10 сек.)

Примечание: при выполнении упражнений стараться расслабить мышцы в поясничном отделе

Предлагаемые упражнения особенно полезны в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается. Поэтому в студенческие годы следует уделять больше внимания развитию гибкости, чем в подростковом возрасте².

Как известно не все студенты имеют возможность и собственно желание самостоятельно заниматься физическими упражнениями внеурочное время. Однако согласно учебному плану практически все студенты посещают занятия по физическому воспитанию. Поэтому преподавателям необходимо обратить внимание на подготовительную часть не только как на средство подготовки организма к основной части, но и как альтернативный способ обеспечения долговременного кумулятивного эффекта, направленного на развитие гибкости. Следует отметить, что кумулятивный эффект упражнений лежит в основе повышения уровня тренированности, сохранении и дальнейшем улучшении физической подготовленности³.

Как известно, долговременная адаптация возникает постепенно в результате длительного или многократного действия на организм определенных раздражителей и факторов среды [6, с. 136; 7, с. 17]. В сложившихся условиях «воспринимая и оценивая все сигналы из внутренней и внешней среды, кора больших полушарий выполняет наиболее сложные функции приспособительного поведения организма во внешней среде» [7, с. 41].

² Гибкость и методика ее направленного развития. – М.: ФиС, 1975. – 208 с.

³ Спортивный клуб «Магма» [Электронный ресурс]. – Красноярск, 2018. – Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-1-3-fizicheskaja-nagruzka-i-otdykh-pri-vypolnenii-fizicheskikh-uprazhnenii> (дата обращения 21.10.2019).

Таким образом, под воздействием упражнений на растягивание, приспособительное поведение организма во внешней среде выражается развитием гибкости студентов.

Результаты исследования

Данный этап посвящен определению изменений гибкости студентов после окончания первого полугодия обучения дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Следует отметить, что студенты экспериментальной группы выполняли предлагаемые нами упражнения в подготовительной части учебного занятия, а студенты контрольной группы занимались по общепринятой программе.

В таблице 2 на основе t-критерия Стьюдента представлена динамика изменений гибкости в экспериментальной и контрольной группе [8].

Таблица 2

Динамика изменений гибкости студентов экспериментальной и контрольной группы (см)

группы	n	семестр	\bar{X}	δ	m	t	p
ЭГ	20	1	2,64	1,60	0,36	16,25 < 0,001	
		2	9,63	1,07	0,24		
КГ	20	1	3,85	1,06	0,24	0,93 > 0,05	
		2	4,25	2,13	0,49		

Результаты наблюдений позволили определить внутригрупповые средние значения, которые показали заметное улучшение гибкости в ЭГ ($t = 16,25$; $P < 0,001$), свидетельствующее о возможности развития гибкости в подготовительной части занятия. В контрольной группе достоверных изменений не наблюдается ($t = 0,93$; $P > 0,05$).

В таблице 3 представлен сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапа экспериментальной и контрольной группы.

Таблица 3

Сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапа экспериментальной и контрольной группы (см)

группы	n	этапы	\bar{X}	δ	m	t	p
ЭГ	20	1 семестр	2,64	1,60	0,36	1,98 > 0,05	
КГ			3,85	1,06	0,24		
ЭГ	20	2 семестр	9,63	1,07	0,24	6,33 < 0,05	
КГ			4,25	2,13	0,49		

Результаты наблюдений позволили определить средние значения в экспериментальной и контрольной группе, которые показали заметное улучшение гибкости студентов ЭГ во 2 семестре ($t = 6,33$; $P < 0,05$). Полученные нами результаты свидетельствуют о возможности развития гибкости в подготовительной части занятия.

Также для проверки эффективности предлагаемой методики представлены результаты сдачи норм комплекса и сравнительный анализ тестирования гибкости. В таблице 4 представлена динамика показателей гибкости студентов экспериментальной группы.

Таблица 4

Динамика показателей гибкости студентов экспериментальной группы

Уровень	Этапы	n	Количество выполнивших нормы ГТО						Количество не выполнивших	
			золото		серебро		бронза		абс.	%
			абс.	%	абс.	%	абс.	%		
VI	1 семестр	20	4	20	3	15	-	-	13	65
	2 семестр	20	6	30	5	25	3	15	6	30

Результаты наблюдений показывают, что в экспериментальной группе количество студентов, сдавших на золотой знак, по сравнению с 1 семестром увеличилось на 2 чел. (10 %); серебряный знак также на 2 чел. (10 %) и бронзовый знак на 3 чел. (15 %). При этом количество не выполнивших нормы комплекса сократилось на 7 чел. (35 %).

В таблице 5 представлена динамика показателей гибкости студентов контрольной группы.

Таблица 5

Динамика показателей гибкости студентов контрольной группы

Уровень	Этапы	n	Количество выполнивших нормы ГТО						Количество не выполнивших	
			золото		серебро		бронза		абс.	%
			абс.	%	абс.	%	абс.	%		
VI	1 семестр	20	4	20	3	15	-	-	13	65
	2 семестр	20	4	20	2	10	1	5	13	65

Результаты наблюдений показывают, что в контрольной группе количество студентов, сдавших нормы комплекса на золотой знак, осталось на прежнем уровне; серебряный знак сократилось на 1 чел. (5 %) и бронзовый знак наблюдается увеличение на 1 чел. (5 %). При этом количество не выполнивших нормы комплекса, также осталось на прежнем уровне 13 (65 %).

Выводы

Для достижения обозначенной цели предусматривалось систематическое выполнение вышеизложенных упражнений в подготовительной части учебного процесса по физическому воспитанию. Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапа, позволяют сделать следующие выводы:

- использовать подготовительную часть занятия не только для подготовки организма к основной части, но и для развития физических качеств;
- многократное выполнение упражнений на растягивание обеспечивает долговременный кумулятивный эффект, направленный на развитие гибкости;
- кумулятивный эффект достигается при выполнении упражнений на растягивание в подготовительной части независимо от целей занятия;
- рекомендуется использовать вышеизложенный комплекс упражнений в подготовительной части занятия.

Таким образом, полученные результаты вносят вклад в представление о подготовительной части занятия как о возможном средстве развития гибкости, способствуя подготовке организма к физической нагрузке в основной части.

ЛИТЕРАТУРА

1. Павлова И.В. Физическая готовность студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» нового поколения / И.В. Павлова, Т.Ю. Белова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием 6–8 ноября 2015. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 502–503.
2. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак. физ. пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: просвещение, 1990. – 287 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
5. Полунин А.Н. Индивидуализация спортивной тренировки на основе учета возрастных различий: лекция. – М.: ФКиС, 2010. – 38 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – С. 136.
7. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.

Tsybikov Dashinima Vladimirovich

Buryat state university, Ulan-Ude, Russia
E-mail: dvikov64@mail.ru

Kyrgyz Eduard Kim-oolovich

Tuva state university, Kyzyl, Russia
E-mail: kyrgys.1965@mail.ru

Atutov Andrey Petrovich

Buryat state university, Ulan-Ude, Russia
E-mail: atutov1969@mail.ru

Namsaraeva Yana Nikolaevna

Buryat state university, Ulan-Ude, Russia
E-mail: yana_nams@mail.ru

The preparatory part of the educational process as an alternative way to develop flexibility in the system of physical education of University students

Abstract. The paper presents the results of a study aimed at developing the flexibility of students in the preparatory part of the physical education class. The authors note that despite numerous studies in the field of physical education of students, practically no studies are focusing on the systemic development of flexibility. The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of General developmental exercises aimed at developing the flexibility of students in the preparatory part of the physical education lesson at the University. Male freshmen students have participated in the experiment of the main medical group ($n = 40$). The complex of General developmental exercises used in the preparatory part of the experimental group included activities aimed at developing flexibility through stretching exercises. As a result of the experiment, significant differences between the study groups were obtained ($p < 0.05$). The results suggest that the preparatory part can be used not only to prepare the body of students for the main part but also as an alternative way to ensure a long-term cumulative effect aimed at the development of flexibility. The authors of the study made the following conclusions – it is possible to use the preparatory part of the lesson not only to prepare the body for the main part but also to develop one's physical qualities at the same time. Repeated performance of stretching exercises provides a long-term cumulative effect on flexibility development. The cumulative effect is achieved via stretching exercises in the preparatory part, regardless of the main objectives of the lesson. The results contribute to the idea of the preliminary part as a possible means of developing the flexibility of students.

Keywords: physical education of University students; preparatory part; General developmental exercises; multiple repetition; cumulative effect; flexibility development