
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ДЕВОЧЕК 9–11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ (НА ПРИМЕРЕ СДЮШОР «ДИНАМО»)

Артамонова Е.В.¹, Шкирьянов Д.Э.²

¹Витебск, СДЮШОР «Динамо»

²Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Современную художественную гимнастику отличает не только композиционная сложность соревновательной программы, но и высокий темп выполнения элементов, комбинаций танцевальных шагов, промежуточных движений и перемещений по площадке. После таких движений выполнение равновесий, связанных с необходимостью фиксации взаиморасположения частей тела, четко фиксированной формы с положением «остановки», а также динамических равновесий, исполняемых с мягкими плавными движениями для перехода от одной формы тела к другой без изменения или с изменением уровня гимнастики относительно опоры, вызывает определенные затруднения.

Учеными доказано, что способность поддерживать равновесие зависит от реализации биомеханических особенностей построения движений и функционирования ряда анализаторов: зрительного, тактильного, двигательного и вестибулярного [1]. Многие авторы отмечают, что сохранение равновесия обеспечивает вестибулярный аппарат. В связи с этим в тренировочном процессе воздействия должны быть направлены на улучшение функции вестибулярного анализатора, что позволит развивать способности поддерживать статическое равновесие [2; 3; 4].

Анализ научно-методической литературы показывает, что проблема развития статического равновесия активно изучается, но недостаточно освещается в научных трудах. Все вышесказанное свидетельствует о необходимости применения системного подхода к технической подготовке спортсменок с учетом современных требований и тенденций развития вида спорта, о целесообразности поиска путей оптимизации профилирующей подготовки при обучении элементам статического равновесия и является весьма актуальной и практически значимой.

Цель исследования – разработка методики совершенствования статического равновесия у девочек 9-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой (на примере СДЮШОР «ДИНАМО», г. Витебск)

Материал и методы. В исследовании приняли участие 20 девочек в возрасте от 9 до 11 лет, которые были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группы (КГ). Программа исследования предусматривала 3 этапа: 1 – анализа научно-методической литературы, разработка методики совершенствования статического равновесия у девочек 9-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой, 2 – проведение педагогического тестирования, 3 – оценка эффективности разработанной методики на основании результатов тестирования.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование (боковое равновесие с помощью руки, равновесие «кольцо с помощью руки», равновесие «Аттитюд», равновесие «с захватом ноги вперед»), методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Разработанная нами методика занятий была нацелена на развитие статического равновесия у девочек 9-11 лет занимающихся художественной гимнастикой, посредством использования малых тренажерных устройств, в частности балансировочной подушки. С этой целью нами был разработан специальный комплекс из семи упражнений, который выполнялся девочками экспериментальной группы в начале основной части учебно-тренировочного занятия и имел продолжительность 10-15 минут. Основным методом тренировки явился повторный метод, позволявший одновременно развивать способность сохранять равновесие и совершенствовать технику выполнения упражнения.

Анализ результатов исследования показал, что в начале исследования статистически значимых различий в исследуемых показателях среди девочек ЭГ и КГ выявлено не было (таблица).

Таблица 1 – Показатели статического равновесия девочек 9-11 лет занимающихся художественной гимнастикой КГ и ЭГ в начале педагогического эксперимента

Вид тестирования	Период исследования	КГ	ЭГ	Статистические различия
боковое равновесие с помощью руки (балл)	в начале	2,94±0,35	3,09±0,42	p<0,05
	в конце	2,97±0,18	4,03±0,37	p>0,05
равновесие «кольцо с помощью руки» (балл)	в начале	2,84±0,5	3,05±0,62	p<0,05
	в конце	2,94±0,38	4,10±0,41	p>0,05
равновесие «Аттитюд» (балл)	в начале	3,08±0,4	3,03±0,452	p<0,05
	в конце	3,10±0,24	4,22±0,38	p>0,05
равновесие «с захватом ноги вперед» (балл)	в начале	2,97±0,5	3,12±0,42	p<0,05
	в конце	3,00±0,23	3,99±0,34	p>0,05

Полученные данные по завершению педагогического эксперимента позволяют утверждать, что разработанная методика позволяет совершенствовать статическое равновесия у девочек 9-11 лет занимающихся художественной гимнастикой, относительно традиционных средств.

Заключение. Предложенная методика, представляющая собой сочетание упражнений с применением нестандартных тренировочных средств в виде балансировочной подушки, обеспечивает более существенное воздействие, относительно традиционных средств, на показатели развития статического равновесия девочек 9-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

1. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М., Знания, 2016. – 224 с.
2. Гинкевич, И.В. Методика проведения занятий на середине зала с усложненными элементами по формированию «школы движений» в сложно-координационных видах спорта на всех этапах подготовки / И.В. Гинкевич. – М.: Национальный книжный центр, 2016. – 304 с.
3. Неведомский, С.Е. Художественная гимнастика как средство развития двигательных качеств / С.Е. Неведомский, Е.Д. Осиченко, Е.В. Алешин // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи. Материалы V региональной научной конференции молодых ученых. – 2019. – С. 288–291.
4. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В.К. Сафонов. – М., Спорт, 2018. – 287 с.

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ИНТЕРНАЦИОНАЛИЗАЦИИ ВУЗОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*А.В. Бышевская
Смоленск, ФГБОУ ВО «СГУС»*

Для изучения сложной социальной системы, которой является система высшего образования в сфере физической культуры и спорта, целесообразно использовать многоуровневые модели. Разрабатывая перспективный план развития вуза необходимо представлять наиболее вероятные перспективы динамики процессов влияющих на образовательную организацию, как изнутри, так и со стороны внешнего мира.