

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 47-50.
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 47-50.

Научная статья

УДК 796.81

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_47

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТРЕТЧИНГА В УСЛОВИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА



Захар Ахмедович Абиев¹, Сергей Анатольевич Пушкин²,
Павел Юрьевич Королев³, Евгений Андреевич Стеблецов⁴

Воронежский государственный технический университет¹
Воронеж, Россия

Воронежская государственная академия спорта^{2,3}
Воронеж, Россия

Воронежский государственный педагогический университет⁴
Воронеж, Россия

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физического воспитания и спорта
тел.: +7(952)950-92-33, e-mail: za.gym@rambler.ru
ORCID 0000-0003-3849-4002

² Доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры
тел.: +7(908)148-84-91, e-mail: sergei-pushken61@yandex.ru
ORCID 0000-0003-0594-9760

³ Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики адаптивной физической культуры
тел.: +7(900)926-32-24; e-mail: korolev.p-k2015@yandex.ru,
ORCID 0000-0003-3741-7654

⁴ Заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории
и методики физической культуры
тел.: +7(920)218-05-69, e-mail: e.stebletsov@gmail.com
ORCID 0000-0003-0932-8689

Аннотация. В статье приведены результаты исследования применения в практике спортивной тренировки средств гимнастики для развития гибкости борцов вольного стиля – студентов технического вуза.

Большой популярностью среди студентов Воронежского государственного технического университета пользуются секционные занятия по спортивным видам борьбы, в частности, вольной борьбе (65 студентов посещают секцию по вольной борьбе). В данном виде спорта используется значительный арсенал разрешённых технических действий: «захваты ног противника, подсечки и активное использование ног при выполнении какого-либо приёма», требующих наличия хорошо развитого подвижного сустава вращательного типа, лодыжки и голеностопного сустава.

Нами было выдвинуто предположение, что включение в тренировочный процесс специальных гимнастических упражнений на развитие гибкости – стретчинг – повысит функциональную подвижность в основных рабочих суставах борцов вольного стиля.

Для подтверждения рабочей гипотезы был проведён педагогический эксперимент в естественных условиях учебного процесса факультативных и секционных занятий по вольной борьбе со студентами. Продолжительность педагогического эксперимента – 8 месяцев.

Методика занятий в экспериментальной группе строилась с учётом включения в тренировочный процесс специального комплекса упражнений, поз по методу стретчинга на растягивание основных групп мышц борцов.

В результате экспериментального исследования был зафиксирован значительный прирост показателей уровня развития гибкости основных групп мышц в экспериментальной группе по сравнению с контрольной – средняя разница показателей составила 29,5 %.

Ключевые слова: стретчинг, гимнастика, развитие гибкости, студенты технического вуза, вольная борьба, учебный процесс, секционные занятия.

Для цитирования: Развитие гибкости борцов вольного стиля с использованием стретчинга в условиях технического вуза / З. А. Абиев, С. А. Пушкин, П. Ю. Королев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 47-50. DOI: 1047438-1999-3455_2022_4_47.

Введение

«В практике спортивной тренировки необходимо развитие физических качеств, уровень которых представляет не только профессиональное мастерство, но и

состояние здоровья человека, работоспособность всего организма в целом» [2].

«Уровень развития физических способностей определяется двумя факторами – биологическим, в основе которого лежат анатомо-физиологические особенности индивидуума (задатки), и социальным. Одним из главных компонентов последнего является педагогическое

воздействие, то есть средства, методы и формы, направленные на формирование физических способностей» [3].

На сегодняшний день в условиях технических вузов проходят секционные занятия по различным видам спорта и широкое распространение, популярность у студентов получила вольная борьба.

Вольная борьба – один из видов спортивной борьбы, где помимо бросков разрешены захваты и болевые приемы, которые в свою очередь предъявляют повышенные требования к развитию у спортсменов оптимальной подвижности суставов.

Вольная борьба требует наличия специфической гибкости от атлетов: «Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению в ходе выполнения упражнения» [1].

В практике студенческого спорта – вольной борьбы стретчинг-гимнастике не уделяется должного внимания. В настоящий момент отсутствует методика использования стретчинга на секционных тренировочных занятиях в вузах борцов вольного стиля, что подтверждает актуальность нашего исследования.

Решение данной проблемы и явилось целью исследования – развитие гибкости студентов-борцов вольного стиля средствами стретчинг-гимнастики.

В работе были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать данные специальной научно-методической литературы и интернет-источники по вопросу развития гибкости борцов вольного стиля.

2. Разработать методику проведения секционных занятий с использованием стретчинг-гимнастики для развития гибкости борцов, студентов технического вуза.

3. Верифицировать методику развития гибкости борцов с использованием стретчинг-гимнастики, в условиях высшего учебного заведения.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ и синтез данных научно-методической литературы и интер-

нет-источников; опрос и собеседование; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

Результаты

Основной педагогический эксперимент был проведен в естественных условиях учебного процесса факультативных и секционных занятий по вольной борьбе со студентами. Продолжительность педагогического эксперимента 8 месяцев.

Экспериментальное исследование проводилось на базе ФГБУ ВО Воронежского государственного технического университета.

Аналитическое исследование научных и методических источников, данных опроса специалистов в высших учебных заведениях показал мало изученность вопроса применения стретчинг-гимнастики в спортивной тренировке студентов, занимающихся различными видами спортивной борьбы.

Занятия в экспериментальной группе, строились с учетом методики стретчинга, которая включала в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания основных групп мышц борцов вольного стиля. Тренировки по борьбе проводились 3 раза в неделю по 2 часа. В конце каждого тренировочного занятия в экспериментальной группе в течение 15 минут использовались упражнения стретчинга. Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике в соответствии с утвержденным планом проведения секционных занятий по вольной борьбе со студентами.

Определение уровня гибкости осуществлялось с помощью метода контрольных испытаний, которые проводились по общепринятой методике вначале и в конце педагогического эксперимента.

У борцов, участвующих в исследовании, за период педагогического эксперимента произошли положительные изменения в уровне развития гибкости (рис. 1).

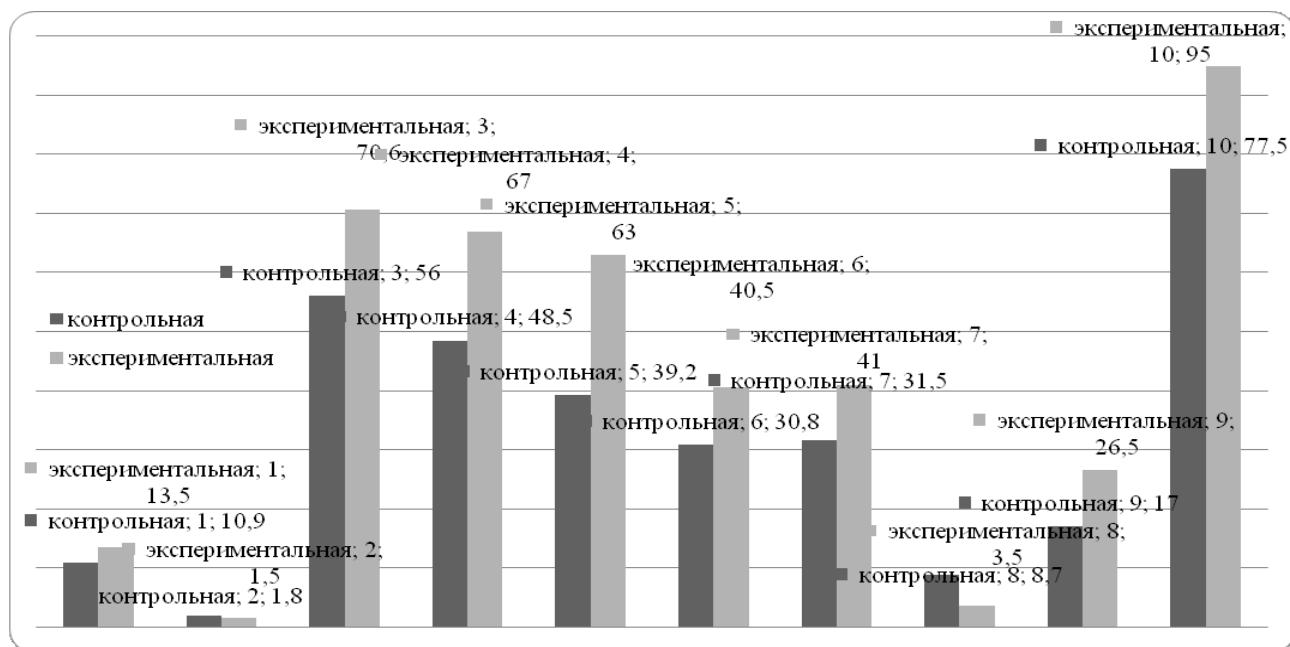


Рис. 1 – Показатели развития гибкости студентов опытных групп в конце педагогического эксперимента: 1 – отведение прямых рук назад, в плечевых суставах (градусы); 2 – «прокрут» в плечевых суставах (индекс); 3 – удержание ноги вперед (градусы); 4 – удержание ноги в сторону (градусы); 5 – удержание ноги назад (градусы); 6 – наклон туловища влево (градусы); 7 – наклон туловища вправо (градусы); 8 – наклон стоя, согнувшись на скамейке (см); 9 – подвижность голеностопного сустава (градусы); 10 – подвижность тазобедренного сустава (градусы)

Выводы

Сравнительные данные прироста результатов уровня гибкости опытных групп, полученных в конце педагогического эксперимента, показали, что значительное увеличение положительных изменений было выявлено у студентов, занимающихся вольной борьбой в экспериментальной группе (средний прирост составил 29,5 %).

На основании зафиксированных результатов тестов на гибкость, можно констатировать, что применение в

тренировочном процессе методики стретчинг-гимнастики существенно повысило уровень развития гибкости у борцов вольного стиля, тренирующихся в условиях высших учебных заведений.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Гимнастика и методика её преподавания : учебник для факультетов физич. культуры / подред. Н.К. Меньшикова. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. 463 с.
2. Гимнастика и методика преподавания : учебник для ин-тов физич. культуры / под ред. В. М. Смолевского. М. : Физкультура и спорт, 2000. 336 с.
3. Годик, М.А., Бальсевич, В. К., Тимошкин, В. М. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. 2001. № 1. С. 24-32.
4. Железняк, Ю. Д., Петров, П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2004. 264 с.
5. Катранов, А. Г., Самсонова, А. В. Компьютерная обработка данных экспериментальных исследований. СПб. : изд-во СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. 187 с.
6. Коренберг, В. Б. Лекции по спортивной метрологии. Основы статистики : учеб. пособ. для студ. вузов физ. культ. : Лекция 3: Статистические совокупности и выборочный метод, Лекция 4: Корреляционный анализ / М-во РФ по физ. культуре, туризму и спорту; Моск. гос. акад. физ. культуры. Малаховка : [б. и.], 2000. 78 с. : ил., табл.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Спорт, 2021. 520 с.
8. Менхин, Ю. В., Менхин, А. В. Комбинированные и комплексные упражнения : учебное пособие. Малаховка: МГАФК, 2009. 64 с.
9. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. М. : Физкультура и спорт, 2009. 224 с.
10. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М. : АСТ, 2011. 864 с.

References

1. Menshikov, N. K. (ed.) (2002) *Gimnastika i metodika ee prepodavaniya* [Gymnastics and methods of its teaching] : textbook for faculties of physical culture. St. Petersburg, Publishing House of The Herzen State Pedagogical University of Russia. 463 p. (In Russian)
2. Smolevsky, V. M. (ed.) (2000) *Gimnastika i metodika prepodavaniya* [Gymnastics and teaching methods] : textbook for Institutes of Physical Culture. Moscow, Fizkul'tura i sport publ. 336 p. (In Russian)
3. Godik, M. A., Bal'sevich, V. K., Timoshkin, V. M. (2001) *Sistema obshcheevropeiskikh testov dlya otsenki fizicheskogo sostoyaniya cheloveka* [System of pan-European tests for assessing the physical condition of a person]. *Theory and practice of physical culture*. (1), 24-32. (In Russian)
4. Zheleznyak, Yu. D., Petrov, P. K. (2004) *Osnovy nauchno-metodicheskoi deyatel'nosti v fizicheskoi kul'ture i sporte* [Fundamentals of scientific and methodological activity in physical culture and sports] : a textbook for students of higher pedagogical educational institutions. Moscow, Publishing center "Academy". 264 p.
5. Katranov, A. G., Samsonova, A. V. (2005) *Komp'yuternaya obrabotka dannykh eksperimental'nykh issledovaniy* [Computer processing of experimental research data]. St. Petersburg, P. F. Lesgaft University. 187 p.
6. Korenberg, V. B. (2000) *Lektsii po sportivnoi metrologii. Osnovy statistiki* [Lectures on sports metrology. Fundamentals of Statistics] : textbook for students of universities of physical culture. Lecture 3: Statistical population and sampling, Lecture 4: Correlation analysis. Malakhovka. 78 p.
7. Matveev, L. P. (2021) *Teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury* [Theory and methodology of physical culture] : textbook. Moscow, Sport publ. 520 p.
8. Menkhin, Yu. V., Menkhin, A. V. (2009) *Kombinirovannye i kompleksnye upravleniya* [Combined and complex exercises] : textbook. Malakhovka, Moscow State Academy of Physical Culture publ. 64 p.
9. Menkhin, Yu. V. (2009) *Fizicheskaya podgotovka v gimnastike* [Physical training in gymnastics]. Moscow, Fizkul'tura i sport publ. 224 p.
10. Ozolin, N. G. (2011) *Nastol'naya kniga trenera. Nauka pobezhdat'* [The trainer's handbook. The Science of winning]. Moscow, AST publ. 864 p.

Поступила в редакцию 24.10.2022
Подписана в печать 29.12.2022

Original article
UDC 796.81
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_4_47

DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY OF FREESTYLE WRESTLERS USING STRETCHING IN A TECHNICAL UNIVERSITY

Zakhar A. Abiev¹, Sergey A. Pushkin², Pavel Yu. Korolev³, Evgeny A. Stebletsov⁴

Voronezh State Technical University¹

Voronezh, Russia

Voronezh State Academy of Sports^{2,3}

Voronezh, Russia

Voronezh State Pedagogical University⁴

Voronezh, Russia

¹ PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Theory of Physical Education and Sports

ph.: +7(952)950-92-33, e-mail: za.gym@rambler.ru

ORCID 0000-0003-3849-4002

² Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture

ph.: +7(908)148-84-91, e-mail: sergei-pushken61@yandex.ru

ORCID 0000-0003-0594-9760

³ PhD of Pedagogy, Associate Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture

ph.: +7(900)926-32-24; e-mail: korolev.p-k2015@yandex.ru

ORCID 0000-0003-3741-7654

⁴ The honored trainer of the Russian Federation, PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department

of Theory and Methodology of Physical Culture

ph.: +7(920)218-05-69; e-mail: e.stebletsov@gmail.com

ORCID 0000-0003-0932-8689

Abstract. The article presents the results of a study of the use of gymnastics means in the practice of sports training for the development of flexibility of freestyle wrestlers, students of a technical university.

To date, in the conditions of technical universities, sectional classes in various sports are held and freestyle wrestling has become widespread, popular among students.

The presence in the arsenal of wrestling of a large number of wide-amplitude, complex coordination movements, causes the presentation of increased requirements for such a parameter of athlete training as flexibility. A distinctive feature of working on flexibility in wrestling is the presence of grips and painful techniques that are absent in other sports.

To confirm the working hypothesis, a pedagogical experiment was conducted in the natural conditions of the educational process of optional and sectional free-style wrestling classes with students. The duration of the pedagogical experiment is 8 months.

Classes in the experimental group were built taking into account the stretching technique, which included a set of poses that provide the best conditions for stretching certain muscle groups.

Analysis of the final results of the level of flexibility of the students of the experimental groups, at the end of the pedagogical experiment, revealed a significantly greater increase in the indicators of the level of flexibility development in the experimental group compared with the control group. On average, the difference was 29.5%.

Keywords: stretching, gymnastics, flexibility development, technical university students, freestyle wrestling, educational process, elective and sectional classes.

Cite as: Abiev, Z. A., Pushkin, S. A., Korolev, P. Yu., Stebletsov, E. A. (2022) Development of flexibility of freestyle wrestlers using stretching in a technical university. *Physical Culture and Health*. (4), 47-50. (In Russ., abstract in Eng.).doi: 10.47438/1999-3455_2022_4_47.

Received 24.10.2022

Accepted 29.12.2022