

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОСОБНОСТИ К БАЛАНСИРОВАНИЮ У СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА БРЕВНЕ

И. П. Панова, Д. В. Косенков

*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия
e-mail: kafedrasporta@mail.ru*

В статье представлены результаты проведенного исследования по изучению эффективности методики совершенствования способности к балансированию у студентов при выполнении упражнений на бревне в статических и динамических положениях. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной методики. Практическая значимость настоящего исследования заключается в том, что авторская методика в дальнейшем может быть рекомендована к использованию на занятиях по гимнастике со студентами вузов.

The article presents the results of the research conducted to study the effectiveness of the technique of improving the ability to balance among students when performing exercises on a balance beam in static and dynamic positions. The high efficiency of the developed technique has been experimentally proven. The practical significance of this study lies in the fact that the author's methodology can be further recommended for use in gymnastics classes with university students.

Ключевые слова: студенты; способность к балансированию; методика; «качающиеся предметы».

Keywords: students; ability to balance; technique; «swinging objects».

Актуальность. Дисциплина «Гимнастика» представляет собой особый раздел в обучении будущего выпускника физкультурного вуза и, по сути, играет важную роль в профессиональной подготовке и будущей деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.

На II курсе (III и IV семестр) трудоемкость дисциплины «Гимнастика» составляет всего 144 часа аудиторной работы и 64 часа самостоятельной работы и завершается итоговой аттестацией – экзаменом [2].

За этот год в результате освоения дисциплины «Гимнастика» студенты должны знать технику и практически освоить порядка 100 гимнастических упражнений на снарядах мужского и женского многоборья и уметь составлять из них соревновательные комбинации.

В частности, на бревне в перечень изучаемых элементов входят разновидности: вскоков, передвижений, статических положений, прыжков, поворотов, соскоков.

Даже для непосвященных в область гимнастики специалистов понятно, что данные гимнастические элементы достаточно сложны по технике, и тем более их нужно выполнять на высоком бревне [1].

Чтобы освоить вышеперечисленные упражнения на бревне студенту необходимо иметь достаточно высокий уровень развития способности к равновесию, то есть уметь балансировать в статических и динамических положениях и естественно при этом не испытывать психологического дискомфорта (боязни и страха).

Особенно это касается студентов мужского пола, которые в силу своего роста + высота бревна (125 см) и размера стопы (ширина бревна всего 10 см), просто боятся подняться на высокое бревно.

Балансирование на бревне – это положение занимающегося, при котором компенсаторные движения тела *занимающегося обычно* никогда не прекращаются и сохраняют характер более или менее значительного по амплитуде колебания проекции общего центра массы тела (ОЦМ) возле условной точки оптимального равновесия [3].

Поэтому в рамках данной статьи мы рассмотрим вопросы совершенствования способности балансирования у студентов мужского пола при выполнении упражнений на бревне, для того, чтобы они увереннее, исключая психологический дискомфорт, могли выполнять требования программы.

Цель исследования – изучить эффективность методики, направленной на совершенствование способности к балансированию в статических и динамических положениях у студентов II курса института физической культуры и спорта.

Методы исследования. Нами были выбраны четыре наиболее объективных теста, которые, по нашему мнению, могут качественно оценивать уровень развития способности к балансированию студентов: проба Бирюк; проба Ромберга; заднее равновесие по типу «ласточка»; балансирование на гимнастической скамье. Для определения уровня освоения гимнастическим элементом на бревне мы применяли метод экспертных оценок. Суть метода заключается в выставлении оценки за технику выполнения соревновательной комбинации на бревне стоимостью 10 баллов. Судейство предполагало сбавки за падение с бревна, покачивание, искажение техники элементов по гимнастической шкале.

Для реализации задач, поставленных в нашем исследовании, мы разработали комплексы упражнений для совершенствования способности к балансированию у студентов, выполняемые на «качающихся предметах» (фитбол, полу-сфера BOSU, диск «Здоровье»), упражнения из хатхи-йоги («Врикшасана», «Гарудасана», «Уттхита Триконасана») и упражнение из спортивной акробатики («пирамида колонна вдвоём»). Все упражнения выполнялись сначала с открытыми глазами, а затем с выключением зрительного анализатора.

Все вышеперечисленные упражнения выполнялись в гимнастическом зале во время учебных занятий. Также в качестве самостоятельной работы студентам было предложено в обыденной жизни использовать следующие указания: по возможности ходить по бордюрам на улице; в общественном транспорте во время движения стараться не держаться за поручни (однако быть всегда «наготове» при резких остановках).

Основная часть исследования проводилась на базе гимнастического зала ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. В исследовательской группе (ИГ) занятия по гимнастике проводились 2 раза в неделю длительностью по 1,5 ака-

демических часа. С сентября по декабрь 2019 г. (III семестр) студенты нашей группы практически не поднимались на высокое бревно. Более 50 % времени, отводимого на обучение элементам на бревне, мы посвящали выполнению комплексов упражнений из нашей экспериментальной методики. Оставшееся время студенты обучались элементам из программы только на полу, низком и среднем бревне.

Упражнение «пирамида колонна вдвоем» мы выполняли на каждом занятии, однако за два месяца практически ни одной «двойке» не получалось выполнить данное упражнение по предложенной схеме: фиксация пирамиды 5 с (с открытыми глазами) + 5 с (с закрытыми глазами верхнего) + 5 с (с закрытыми глазами нижнего) + 5 с (с закрытыми глазами обоих). Лишь к концу ноября студенты смогли выполнять данное упражнение, причем принимали исходное положение самостоятельно при отсутствии физической помощи.

Упражнения из хатха-йоги мы выполняли на каждом занятии по гимнастике в заключительной его части, с каждым разом увеличивая время удержания асанки (до 60 с).

В IV семестре мы продолжили работу по традиционной программе по гимнастике, однако, не забывая при этом по 5–10 мин отводить на выполнение комплексов упражнений экспериментальной методики (уже в более усложненных условиях – с закрытыми глазами). В конце марта 2020 г. мы провели повторное тестирование показателей балансирования в статических и динамических положениях студентов.

Далее студенты составили соревновательную комбинацию на бревне из предложенных элементов стоимостью в 10 баллов, а затем сдавали на оценку. В комбинацию обязательно входили 2–3 элемента из разделов: вскоки – в упор одноименными перемахами, перемахом согнув ногу в упор ноги врозь с прямого разбега; передвижения – на носках, в полуприседе, переменными шагами, вальсовыми шагами, шагами галопа, шагами польки; статические положения – различные виды равновесий, сед углом; повороты – в приседе кругом, махом назад, махом вперед, на одной ноге, другая согнута вперед; прыжки – со сменой прямых или согнутых ног впереди, с одной на две в полуприсед и с двух на одну в полуприсед; соскоки – прогнувшись махом одной, толчком другой, соскок движением в стойку на руках, рондат с конца бревна и т.д.

Результаты и их обсуждение. Исходное тестирование по предложенным тестам выявило очень низкий уровень развития балансирования у студентов мужского пола ИГ в статических и динамических положениях.

При таком низком уровне развития способности балансирования говорить о возможности выполнения упражнений на высоком гимнастическом бревне практически невозможно. Мало того, при попытке выполнения просто передвижения по высокому бревну (при наличии с двух сторон страхующих) у большинства студентов наблюдалось дрожание всех конечностей, а некоторые отказывались от подхода.

Проведенный нами педагогический эксперимент, который длился почти 7 месяцев, позволил получить определенную картину изменения показателей ба-

лансирования в статических и динамических положениях студентов. В табл. представлены среднегрупповые значения результатов проведенного тестирования.

Таблица – Динамика изменения показателей балансирования в статических и динамических положениях студентов (n = 20) в ходе эксперимента

Тесты	Показатели в среднегрупповом значении		
	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий
Проба Бирюк, с	4,3 ± 1,5	8,1 ± 1,3	P < 0,05
Проба Ромберга, с	8,6 ± 1,2	14,1 ± 1,5	P < 0,05
Заднее равновесие по типу «ласточка», с	2,6 ± 0,9	7,1 ± 1,2	P < 0,01
Балансирование на гимнастической скамейке, с	17,5 ± 0,7	13,1 ± 1,6	P < 0,05

Примечание: P – достоверность различий по t-критерию Стьюдента (для зависимой группы); n – количество участников.

Анализируя данные, приведенные в таблице, установлено, что результаты по всем показателям балансирования в статических и динамических положениях студентов исследовательской группы изменились в сторону улучшения, которые носят достоверный характер (P < 0,01–0,05).

Нами представлены приросты результатов в процентах до и после исследования. Результаты теста «Проба Бирюк» улучшились на 88,3 %; результаты теста «Проба Ромберга» – на 63,9 %; результаты теста «Заднее равновесие по типу «ласточка» – на 96,1 %; результаты теста «Балансирование на гимнастической скамейке» – на 74,9 %.

Следующим этапом нашего исследования была сдача зачетных требований по выполнению соревновательной комбинации на бревне студентами ИГ. Все испытуемые смогли выполнить соревновательную комбинацию на бревне и получить положительные оценки в пределах от 7,7 балла до 9,5 балла. Такие оценки соответствуют зачетным требованиям итоговой аттестации по дисциплине «Гимнастика».

Заключение. Внедрение в учебный процесс по гимнастике экспериментальной методики позволило улучшить показатели способности балансирования в статических и динамических положениях в среднем значении в исследовательской группе на 80,8 %.

Данные проведенной нами опытной работы подтверждают эффективность внедрения разработанной методики в учебные занятия по гимнастике не только для повышения уровня развития способности к балансированию у студентов II курса института физической культуры и спорта, но и сдачи ими зачетных требований по выполнению соревновательной комбинации на бревне.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – М. : Terra-Спорт, 2012. – 512 с.
2. Панова, И. П. Рабочая программа дисциплины «гимнастика» (по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Физическая культура и спортивная подготовка»). – Липецк, 2018. – 40 с.
3. Панова, И. П. Некоторые подходы к совершенствованию способности балансирования юных гимнастов в статических положениях: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Перспективные направления в области физической культуры и спорта» / И. П. Панова, С. Ф. Панов, П. В. Кравцевич, А. В. Березнев. – Изд-во Нижневартковский государственный университет. – С. 390–393.