

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

№ 1 (17) 2023



ISSN 2523 - 4986

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

№ 1 (17) 2023

Научно-методический журнал "Физическая культура и спорт: теория и практика" основан в 2016 году и зарегистрирован в Министерстве информации Донецкой Народной Республики. Свидетельство о регистрации средства массовой информации № 000035, серия ААА от 26 декабря 2016 года.

Учредитель: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Донецкий государственный университет".

ISSN 2523-4986

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Деминская Л.А. - д-р пед. наук, доцент, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования, заместитель директора Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО "ДонГУ".

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:

Москалец Т. В. – канд. биол. наук, доцент; заведующий кафедрой спортивных игр Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО "ДонГУ".

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Бельх С.И. – д-р пед. наук, профессор; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Колчина Е.Ю. – д-р биол. наук, доцент; ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский университет имени Святого Луки».

Коляда М.Г. – д-р пед. наук, профессор; ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Косихин В.П. – д-р пед. наук, доцент; ФГБОУ ВО «Московский биотехнологический университет».

Люгайло С.С. – д-р наук по физическому воспитанию и спорту;

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Петров П.К. – д-р пед. наук, профессор; ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет».

Прихода И.В. – д-р пед. наук, доцент; ФГБОУ ВО "Луганский государственный университет имени В. Даля".

Ротерс Т.Т. – д-р пед. наук, профессор;

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет».

Руденко Г.В. – д-р пед. наук, профессор; ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский горный университет».

Сокунова С.Ф. – д-р пед. наук, профессор; ФГБОУ ВО «Государственный университет просвещения».

Батищева М.Р. – канд. пед. наук, доцент;

Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Горячева Н.Л. – канд. пед. наук, доцент;

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Гришун Ю.А. – канд. мед. наук, доцент;

Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Доценко Ю.А. – канд. наук по физическому воспитанию и спорту;

Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Дубревский Ю.М. – канд. пед. наук, доцент;

Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Ершов С.И. – мастер спорта международного класса по косики-каратэ;

Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Зенченков И.П. – канд. пед. наук, доцент;

Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».

Марченко Г.В. – канд. пед. наук, доцент;

ФГБОУ ВО «Донецкой государственной технической университет».

Мищенко Н.Ю. – канд. пед. наук, доцент;

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».

Сидорова В.В. – канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент;

Институт физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».



СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ (В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА)

ДОЦЕНКО Ю.А., МАЛИЧ Ю.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	6
МИЩЕНКО Н.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	11
ТВЕРДОХЛЕБОВА Ю.М. ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ГАДЖЕТОВ НА ФИЗИЧЕСКИЙ И ПСИХИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	17

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ИВАНОВА А.Е. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА.....	23
КОВАЛЬ Т.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	27
ЛОСЕВА И.В., МОСКАЛЕЦ Т.В. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ШКОЛЕ – ВЫБОР АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	33
МАКСИМОВА И.Б. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».....	39
ПИНЧУК Н.И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	43
СКУБИЙ Ю.А. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	48

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

АКОПОВ В.Э. ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ.....	55
АСТАШЕНКО А.С. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННО-СПОРТИВНОМ МНОГООБОРЬЕ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ.....	61
БАТИЩЕВА М.Р., КОЛЯДА В.А. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ КАК АТРИБУТА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	66
ДУБРЕВСКИЙ Ю.М. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫБОРА СТИЛЯ РУКОВОДСТВА СПЕЦИАЛИСТОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ.....	74
ЕРМАКОВА Ю.А. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	79
ЗИНЧЕНКО Р.В. ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	83

СОДЕРЖАНИЕ

ЗУБАРЕВА Т.Р., ВАСИЛЬЕВА Е.Б. ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ БЕГОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ.....	90
КОМАРОВ И.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ У КАРАТИСТОВ НАЧАЛЬНЫХ ГРУПП ПОДГОТОВКИ.....	98
МАСЕЙКИНА А.Р., ЧУГУНКОВ Р.С. ВЛИЯНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА, ВКЛЮЧАЮЩЕГО ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ 16-17 ЛЕТ.....	103
МОСКАЛЕЦ Т.В., ПОЛЕХИНА Т.Ю. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ОВЛАДЕНИИ ТЕХНИКОЙ СКАЛОЛАЗАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ.....	109
ПЕСИНА О.Н., МИЩЕНКО Н.Ю., ОРЕШКОВА Е.В. ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ «ПРЕДМЕТНОЙ» ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ...	117
ПИРОГОВА Е.Р. СОПРЯЖЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИЯ НЕОБХОДИМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	130
СИВОКОНЕНКО С.Ю. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В РУКОПАШНОМ БОЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	135
СИДОРОВА В.В., ДЬЯЧЕНКО В.В. ИНТЕГРАЦИЯ СПОРТА И ИСКУССТВА НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ.....	140
СИДОРОВА В.В., КОДАК В.М. ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА БРЕВНЕ ГИМНАСТОК 10-12 ЛЕТ.....	145
СТЕПАНЯН И.А. ОЦЕНКА РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КИК-БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	150
ТЕРЕЩЕНКО Г.В. АНАЛИЗ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У БОКСЕРОВ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП.....	156
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
ГРИШУН Ю.А., БАЛАКИРЕВА Е.А., ХОРОШКО Е.А. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ...	163
ЗОЛОТО А.В., КАПЛАНЕЦ И.В., ФИЛИППОВА А.П. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	172
КАПЛАНЕЦ И.В. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ПНЕВМОНИЙ ВИРУСНОЙ ЭТИОЛОГИИ.....	176
ЛАГУТКИНА И.А., ПРИХОДА И.В. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	181
ТВЕРДОХЛЕБОВА Ю.М. ПОПУЛЯРНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ.....	187

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ
(В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА)**



УДК 17:37.01.796:001.92

Доценко Ю.А.

кандидат наук по физическому воспитанию и спорту
доцент кафедры спортивных игр
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

Малич Ю.В.

социальный педагог, учитель физической культуры
МБОУ «Учебно-воспитательный комплекс
«Гармония» города Донецка»

*г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация*

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Аннотация. В статье «Формирование мотивации к занятиям физической культурой у детей 10-11 лет в условиях муниципальных образовательных учреждений» авторы рассматривают общетеоретические аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников 10-11 лет. Так авторы приходят к выводам, что основой любой деятельности является мотивация, потому как именно от нее зависят заинтересованность человека в деятельности, его активность, целенаправленность, нацеленность на удовлетворение своих запросов и потребностей, определение жизненной ориентации.

Ключевые слова: интерес, мотивация, физические упражнения, урок, учащиеся, учитель.

Abstract. In the article "Formation of motivation for physical education in children aged 10-11 years in the conditions of municipal educational institutions", the authors consider the general theoretical aspects of the formation of motivation for physical education in schoolchildren aged 10-11 years. So the authors come to the conclusion that the basis of any activity is motivation, because it is on it that a person's interest in activity, his activity, purposefulness, focus on satisfying his requests and needs, determining life orientation depend.

Keywords: interest, motivation, physical exercises, lesson, students, teacher.

Актуальность. В последнее время в физическом воспитании школьника главенствующую позицию занимает проблема, связанная со снижением активности учеников в учебной деятельности, ухудшением здоровья, снижением уровня их мотивации к учебе. На этом фоне задача учителя физической культуры обеспечение на занятиях высокого уровня активности учащихся, применение разнообразных средств и методов проведения урока с целью развития и формирования физических качеств, двигательных умений и навыков.

В практике школьного физического воспитания наличествует противоречие между имеющимся и необходимым уровнем интереса учеников к урокам физической культуры. В научно-методической литературе имеется достаточно материала с рекомендациями по формированию интереса детей, с использованием различных путей и факторов его повышения к занятиям физической культурой и спортом [1].

Среди многообразия предлагаемых средств и методов, как указывают исследователи, без внимания остается один из важнейших, эффективных и доступных факторов повышения интереса школьников к урокам физической культуры – соотношения методов упражнения, применяемых в процессе урока.

Специалистами также отмечается, что роль методов упражнения для повышения мотивации еще не имеет достаточно полного теоретического, научного, экспериментального обоснования. Это подтверждается дефицитом конкретных практических рекомендаций

применения различного соотношения методов упражнения для эффективного влияния на интерес учеников к урокам физической культуры, а впоследствии на их моторную активность и процесс воспитания физических качеств.

Имеющиеся противоречия между наличествующим и необходимым уровнем интереса школьников к урокам физической культуры и неимение точных практических рекомендаций применения всевозможных соотношений методов упражнения на протяжении физического воспитания школьников, стало причиной выбора темы нашей работы.

Цель работы – изучение основных аспектов формирования мотивации к занятиям физической культурой у учащихся 10-11 лет.

Основные задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по формированию мотивации, возрастным особенностям учащихся 10-11 лет.
2. Определить мотивы, вызывающие интерес у учащихся 10-11 лет к занятиям физической культурой.

Анализ литературных источников. Современные тенденции в физическом воспитании стали причиной создания новых программ, допускающих большие вариационные возможности в деятельности учителя. Задача учителя на уроках физической культуры — это обеспечение высокого уровня активности учащихся, «необходимо, чтобы школьники проявляли интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые физические и психические качества и получали удовлетворение от уроков» [2].

Одни из основных факторов влияющих на активность школьников — это правильная постановка задач урока, оптимальная загруженность учеников на уроке, создание положительного эмоционального фона. Эмоциональный фон зависит от обстановки на уроке, поведения учителя, самочувствия ученика, использование игрового и соревновательного методов.

Бальсевич пишет: «Интерес – это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта» [3]. Интерес человека не относится к врождённым свойствам личности, это результат формирования человека, обусловленный социальным окружением, сферой и характером деятельности.

Современный образовательный процесс на первый план выдвигает личность обучающегося как активного деятеля и параллельно обучение школьников умениям и навыкам, предметным знаниям. Эту проблему рассматривали многие известные педагоги и психологи, как Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев и др. Именно ими была поднята проблема повышения у школьника интереса к учению, то есть - формировать мотив.

О.В. Чикишева в своих исследованиях характеризует внешние и внутренние, объективные и субъективные факторы, влияющие на формирование интереса детей, выделяет более важные внешние факторы (социально-педагогические): «...общество, через повышение престижа деятельности; средства массовой информации; семья как социокультурная среда воспитания и развития личности; школа и система внешкольного образования; сверстники, друзья, товарищи» [4].

Как пишет Гужаловский А.А., Гунасян Р.П., Мирзоян Б.А.: «Многоступенчатость процесса формирования интереса к занятиям физической культурой включает в себя получение школьниками гигиенических знаний, изучение физических упражнений, приобретение психофизиологических знаний, усиленные занятия спортом» [5,6]. В организации своей работы учитель должен быть нацелен на популяризацию физической культуры, воспитание у учащихся постоянной цели посещения уроков физической культуры – самосовершенствование, формирование целеустремленности, интереса к своему предмету, независимо от изучаемого материала, принимая во внимание конкретные причины проявления школьниками интереса к физической культуре.

Результаты исследования. Интерес школьников к процессу овладения знаниями, умениями и навыками – есть урегулирование разногласия между необходимым и желаемым в содержании учебного процесса. Генерирование интереса осуществляется путем осознания значимости, потребности учения, эмоциональной привлекательности занятий, это является исключительно значимым в среднем школьном возрасте. Разрешение разногласия между необходимым и желаемым в содержательной части урока физической культуры находится в генерировании интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями.

Исследователи мотивов отношения, учащихся к физкультурно-спортивной активности утверждали об их изменениях с возрастом [7].

Мотивы учащихся младших классов наделены непостоянным, неустойчивым характером, зависимы от применяемых форм, методов воспитания, внешних обстоятельств. Уравновешенностью, стабильностью, большой социальной значимостью выделяются мотивы старшеклассников, и они, как и у младших школьников требуют поддержки [3]. Мотивы отношения учащихся к физкультурно-спортивной активности среднего школьного возраста переходные, нестабильные, носящие временный характер, имеющие ограниченно общественную направленность, но по окончании этого возрастного этапа с течением времени обретают стабильность, социальную значимость при адекватных воспитательных воздействиях. В следствии этого данный возраст нуждается на занятиях физическими упражнениями в позитивном эмоциональном фоне, в основном предопределяющем отношение, интерес к занятиям и зачастую эмоции являются мотивом поведения ученика.

Существует тесная взаимосвязь между поставленной человеком целью, попыткой ее достижения и развитием, а также действенностью мотива.

В "Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы" была инициирована попытка трансформации, перестроения на новые позиции, авторы предлагают решать общепринятые задачи по обучению двигательным действиям, воспитанию физических качеств, проведение работы, направленной на формирование потребности в физическом совершенствовании, воспитание интереса к физической культуре на этапе обучения в школе и на последующих этапах жизни, мотивов занятий физическими упражнениями [8].

Формирование интереса к занятиям физической культурой, считает П.К. Дуркин, должно опираться на прогрессивных методах обучения, в наибольшей степени содействующих эффективному проведению урока при высокой степени их привлекательности [9].

Формирование мотивов зависит от воздействия определенных факторов. Условно они подразделяются на внешние и внутренние. Внешними факторами являются условия, в которых оказывается субъект деятельности. Внутренние факторы — это желания, склонности и убеждения. Убеждения считаются наиболее важным фактором, характеризующим взгляды школьника на мир, определяющим направленность и значимость его поступков.

Наиболее действенный прием побуждения к учению – моделирование ситуаций успеха в процессе получения знаний у школьников, не справляющихся с объемом учебной программы [10].

Активность детей на уроках физической культуры во многом зависит от правильности постановки задач, оптимизации загруженности учеников на занятии и создании положительного эмоционального фона.

Положительный эмоциональный фон имеет первостепенное значение на уроках физкультуры. Его необходимо формировать еще до начала занятия и следует сохранять на протяжении всего урока.

Таким образом, для того чтобы сформировать у школьников мотивацию к занятиям физической культурой следует поощрять не только результат деятельности, но и усилия; признавать неудачи своих учеников на соревнованиях или выступлениях, настраивая их на

победу в будущем; обеспечивать страховку и благоприятные окружающие условия, дабы существенно снизить страх перед изучением новых упражнений. Также важно помнить о разнообразии. Необходимо чередовать места проведения занятий [9].

Для поддержания активного интереса к урокам физической культуры как при обучении движению, так и при его совершенствовании необходимо сопровождение соответствующей информацией. Эта информация должна максимально раскрывать важность упражнения, влияния физической нагрузки на организм человека [6].

Также на процесс формирования мотивации благоприятно будет влиять наблюдение школьников за собой и окружающими для выявления обстоятельств, при которых они используют те или иные движения, а можно использовать подсчет выполнения каких-то определенных упражнений в течение дня. Для учащихся старшего школьного возраста целесообразно разработать творческие домашние задания при обучении новым движениям с целью объяснения двигательных задач с точки зрения физики, а также биологии и анатомии [7].

Обязательным условием для повышения мотивации к физической культуре является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность школьников будет неэффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки школьников [7].

В процессе обучения физической культуре обучающийся должен брать на себя ответственность за результаты занятий и объяснять свои неудачи недостаточностью собственных усилий, а не отсутствием у него определённых способностей. К каждому ученику необходим индивидуальный подход.

Персонально для каждого нужно подбирать, доступные ему и в то же время прогрессирующие показатели и вместе с тем посильные упражнения, задания, требования и т.д.

Эффективным средством воспитания у обучающихся внутренних положительных мотивов к занятиям физическими упражнениями являются игровые комплексы, которые могут содержать подвижные игры, эстафеты, упражнения соревновательного характера и др. Но, если правильно организовать подбор игр и игровых упражнений, то они будут доставлять детям удовольствие, создастся хороший эмоциональный фон, возрастет личная активность и инициативность детей [11].

Целеустремленность и поддержание интересов у школьников в большой мере зависит от степени удовлетворённости занятиями физической культурой. В то время, когда учащийся пребывает в состоянии удовлетворённости, у него формируется положительно-активное отношение к физической культуре.

По нашему мнению, основными причинами снижения удовлетворённости уроками физической культуры являются: малая или чрезмерная нагрузка, отсутствие эмоциональности урока, неинтересность выполняемых упражнений, плохая организация урока. Учащиеся, которые не заинтересованы в физической культуре, как правило, ходят на занятия только ради отметки и для исключения неприятностей.

Выводы. Следовательно, для того чтобы создать благоприятную атмосферу до, во время и после урока, а также для повышения уровня мотивации обучающихся необходимо следовать следующим факторам и приемам. Учитель должен систематически проводить контрольные упражнения после изучения определенного материала, акцентировать внимание на успехах учащихся, объяснять, каким должен быть конечный результат правильного выполнения упражнений. При подведении итогов и выставлении оценок необходимо учитывать не только результаты сданных нормативов, но и личностные достижения учащихся. Индивидуально для каждого ученика разрабатывать различные задания, при выполнении которых показатели фиксируют обучающиеся в дневнике самоконтроля.

Перспектива дальнейших исследований: определить мотивы, мешающие занятиям школьников физической культурой. Экспериментально обосновать эффективность формирования мотивации школьников к занятиям физической культурой.



Список литературы

1. Методические рекомендации учителям физической культуры. - Челябинск : Челябинский рабочий, 2013. - 200 с.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. - М. : Академия, 2009. - 160 с.
3. Бальсевич, В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (К проблеме развития физкультурного знания) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2009. - № 7. - С. 117-120.
4. Чикишева, О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста / О. В. Чикишева // Проблемы и перспективы развития образования : материалы II Междунар. науч. конф. - Пермь : Меркурий, 2012. - С. 90-92.
5. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. - Минск : Народная асвета, 2010. - 94 с.
6. Гунасян, Р. П. Отношение учащихся к физической культуре и спорту / Р. П. Гунасян, Б. А. Мирзоян. - Ереван : АГПИ, 2013. - 30 с.
7. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учеб. пособие / Е. П. Ильин. - М. : Просвещение, 2010. - 287 с.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы. - М. : Фемида, 2013. - 111 с.
9. Дуркин, П. К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования ЗОЖ / П. К. Дуркин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2004. - №2. - С. 55-58.
10. Перова, Г. М. О мотивации старших школьников к занятиям физической культурой / Г. М. Перова. - М. : Физическая культура в школе. - 2011. - № 2. - С. 50-51.
11. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 3. - С. 143-147.

© Доценко Ю.А., Малич Ю.В., 2023

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ (УУД) ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. Дана характеристика экспериментальной системы применения кейс-метода в процессе урочных и внеурочных форм физкультурной деятельности, как средства формирования универсальных учебных действий (УУД) детей младшего школьного возраста. Выполнена динамика прироста показателей УУД детей младшего школьного возраста в процессе педагогического эксперимента. Проанализированы результаты анкетного опроса родителей детей младшего школьного возраста, направленного на выявление отношения к выполнению кейс-заданий в предлагаемой рабочей тетради по физической культуре, способствующие формированию УУД.

Ключевые слова: Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО), кейс-метод, урочные и неурочные формы физического воспитания, универсальные учебные действия (УУД), дети младшего школьного возраста.

Annotation. The characteristic of the experimental system for applying the case method in the process of lesson and extracurricular forms of physical education, as a means of forming universal educational actions (UUD) children of primary school age. The dynamics of an increase in UUD indicators of children of primary school age in the process of pedagogical experiment was performed. The results of the questionnaire survey of parents of primary school children aimed at identifying the attitude to the implementation of the case-settings in the proposed workbook on physical culture, contributing to the formation of UUD, are analyzed.

Key words: Federal State Educational Standard for Primary General Education (GEF NOO), case method, lesson and extracurricular forms of physical education, universal-based educational actions (UUD), children of primary school age.

Актуальность. Современные требования к школьному образованию акцентируют внимание на компетентностно- и личностно-ориентированном подходе в обучении. Отличительной чертой этого подхода является более высокий уровень восприятия и репродукции знаний, их систематизация, поиск альтернативных решений проблем, собственное конструирование [4]. Новые требования к результатам школьного образования предполагают поиск и использование в процессе обучения продуктивных современных технологий, стимулируют педагогов проводить инновационные эксперименты [10].

Среди образовательных технологий, отвечающих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) к процессу обучения, кейс-технологии занимают особое место.

Case-study (кейс-метод), или метод анализа конкретных ситуаций (от английского case – случай, ситуация), основан на обучении находить варианты оптимальных и нестандартных решений реальных сложных жизненных и производственных проблем [9]. По мнению Н. В. Апатовой, «кейс-технологии открывают возможности для индивидуального обучения, формируют положительную мотивацию к процессу получения знаний, несут элементы творческого, исследовательского подхода, открывают путь для самообразования, способствуют формированию самостоятельности, максимально задействуют коммуникативные и творческие способности учеников» [1].



Между тем, выполненный анализ показал, что в научно-методической и специальной литературе отсутствуют материалы, в которых были бы представлены механизмы формирования УУД с применением кейс-технологий в процессе урочных и неурочных форм физического воспитания [2; 3].

Цель исследования заключалась в разработке и оценки эффективности реализации системы применения кейс-метода как средства развития УУД обучающихся начальной школы в процессе урочных и неурочных форм физического воспитания.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Челябинска» с сентября 2021 г. по май 2022 г. В опытной работе участвовало 48 человек в возрасте 10-11 лет (учащиеся 4 класса). Из них: 24 человек составили контрольную группу (КГ) и 24 человек – экспериментальную (ЭГ). В ходе проведения исследования КГ и ЭГ посещали уроки физической культуры по расписанию, т.е. 3 раза в неделю по 45 минут. Уроки в КГ проводились по традиционной схеме [8].

В ЭГ в содержание уроков физической культуры были внедрены кейс-задания, направленные на формирование УУД детей младшего школьного возраста. Кроме того, для обучающихся ЭГ была разработана «Рабочая тетрадь по физической культуре», содержащая систему домашних заданий с использованием кейс-заданий, составленную по четвертям, которые помогают в изучении тех или иных двигательных действий и способствуют формированию УУД у младших школьников. Домашние задания были подобраны с учетом возрастных особенностей обучающихся и разделами программы по физической культуре в начальной школе (из расчета 72 часов физической культуры в год – 36 тематических заданий). Задания давались испытуемым раз в неделю.

Проверка домашнего задания осуществлялась в ходе проведения уроков и самих рабочих тетрадей с выставлением отметки. Домашние задания были как общего характера (впиши свои антропометрические данные, данные физической подготовки, составь свой режим дня, нарисуй свои процедуры закаливания и спортивную форму относящуюся к каждому разделу программы и др.), так и по разделу программы (напиши 5 пунктов по технике безопасности, придумай подвижную игру или эстафеты к разделу, приготовь доклад о выдающемся спортсмене города Челябинска, составь комплекс для круговой тренировки и общеразвивающих упражнений по разделу программы). Ко многим заданиям делалось примечание в виде: выбери себе помощников из класса, выполни задание совместно со взрослыми, подготовь себя к роли учителя или судьи и др.

Пример кейс-задания, направленного на формирование УУД детей младшего школьного возраста представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Пример кейс-задания, направленного на формирование УУД детей младшего школьного возраста

Ситуация:	Просмотр мультфильма «Ну, погоди!». Четвертый выпуск. Спортивный забег
Ответьте на вопросы:	1. Почему волк всегда оказывался проигравшим? 2. Что бы изменилось, если бы волк занимался спортом? 3. Какие виды спорта встречаются в данном мультфильме? 4. Какие виды спорта ты знаешь? 5. Каким видам спорта ты отдаешь предпочтение?
Вопросы и задания для работы:	1. Разработай комплексы физических упражнений для волка, направленные на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости.



Методы исследования. Для оценки уровня УУД: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных и распределение школьников по уровням УУД, использовались следующие критерии, представленные в работах: Н. Г. Лускановой «Модифицированный вариант «Анкеты для оценки уровня школьной мотивации» (личностные УУД) [7]; А. А. Горчинской «Познавательная активность младшего школьника» (познавательные УУД) [5]; детском варианте лично теста Р. Кеттела (регулятивные и коммуникативные УУД) [6].

Результаты исследования. В конце нашего исследования мы повторно провели психодиагностику (таблица 2), анкетирование родителей.

Таблица 2 – Уровень сформированности УУД детей младшего школьного возраста в конце исследования

Группы УУД	Уровень УУД					
	Низкий		Средний		Высокий	
	КГ (n=24)	ЭГ (n=24)	КГ (n=24)	ЭГ (n=24)	КГ (n=24)	ЭГ (n=24)
«Личностные УУД»	5 (20,8 %)	0 (0 %)	14 (58,3 %)	12 (60,0 %)	5 (20,8 %)	12 (60,0 %)
«Регулятивные УУД»	3 (20,8 %)	0 (0 %)	17 (70,8 %)	14 (58,3 %)	5 (20,8 %)	10 (41,7 %)
«Познавательные УУД»	5 (20,8 %)	0 (0 %)	10 (41,7 %)	10 (41,7 %)	6 (25,0 %)	14 (58,3 %)
«Коммуникативные УУД»	5 (20,8 %)	0 (0 %)	13 (54,2 %)	9 (37,5 %)	6 (20,8 %)	15 (62,5 %)

Анализ полученных результатов показал, что испытуемые ЭГ, которые показывали большой процент на низком уровне в группах УУД, таких как: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные, распределились после проведения эксперимента между высоким и средним уровнем; на низком уровне сформированности УУД испытуемых обнаружено не было (табл. 2; рисунок 1; 2; 3; 4).

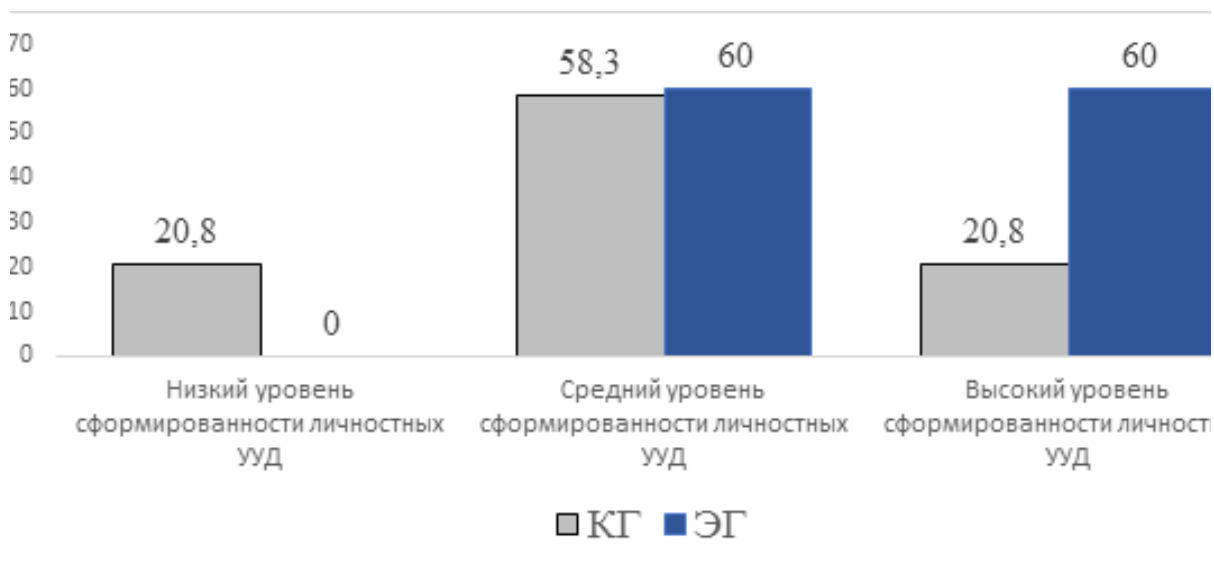


Рисунок 1 – Уровень сформированности личностных УУД детей младшего школьного возраста в конце исследования (в %)



Рисунок 2 – Уровень сформированности регулятивных УУД детей младшего школьного возраста в конце исследования (в %)

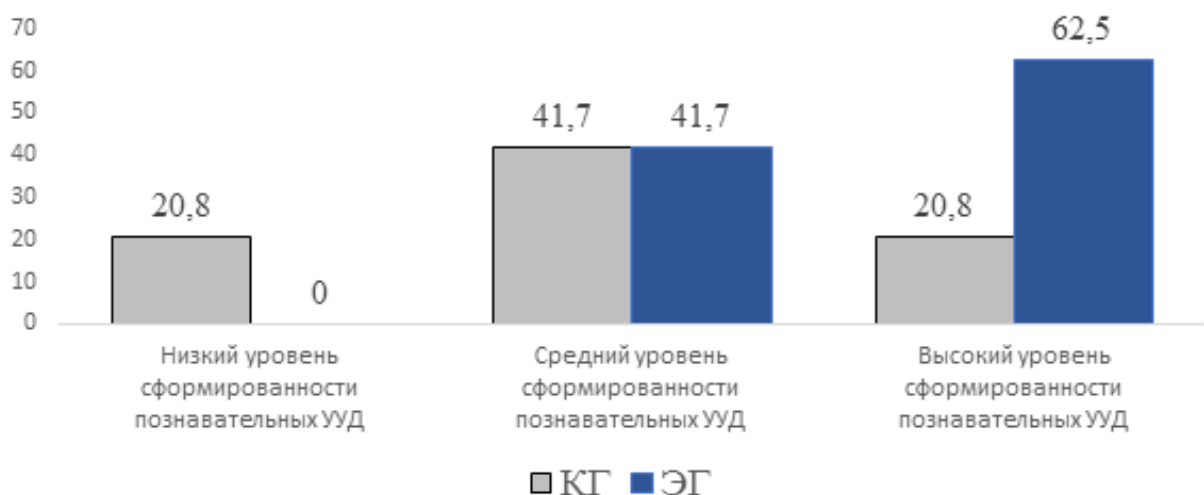


Рисунок 3 – Уровень сформированности познавательных УУД детей младшего школьного возраста в конце исследования (в %)

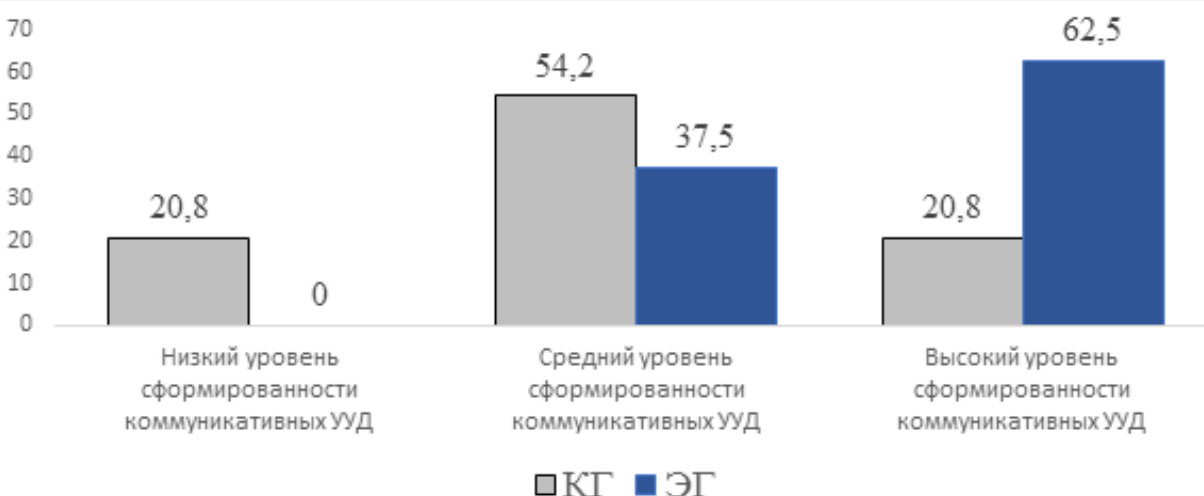


Рисунок 4 – Уровень сформированности коммуникативных УУД детей младшего школьного возраста в конце исследования (в %)

На высоком уровне испытуемые ЭГ дали прирост в среднем на 40 % по таким группам УУД, как: личностные – прирост составил 51,7 %, регулятивные – 29,2 %, познавательные – 39,6 % и коммуникативные – 41,0 % (рис. 10), тем самым данные обучающиеся стали проявлять активность и инициативу в учебно-воспитательном процессе, повысили интерес к урочным и внеурочным занятиям (стали находить творческий подход к решению тех или иных поставленных задач), научились работать в классе на уроке и во внеурочной деятельности в команде (с интересом и энтузиазмом могли привлечь к своей игре одноклассников).

В контрольной группе на высоком уровне испытуемые дали прирост в среднем на 4,0 % по таким группам УУД, как: личностные – прирост составил 8,3 %, регулятивные – 2,1 %, познавательные – 5,0 % и коммуникативные – 2,1 % (рис. 5).



Рисунок 5 – Изменение распределения детей младшего школьного возраста на высоком уровне сформированности УУД в конце педагогического эксперимента (прирост в %)

Опрос, проведенный среди родителей, в конце исследования показал, что большинство родителей поменяли свое мнение о рациональности использования рабочей тетради по физической культуре с включенными кейс-заданиями, направленными на формирование УУД детей младшего школьного возраста. Так, из 24 опрошенных родителей участвующих в опросе, 75,0 %, или 18 человек, отметили, что введение рабочей тетради по физической культуре с использованием кейс-заданий необходимо; 68,7 %, и 6 человек, или 25,0 % считают, что введение рабочей тетради не обязательно (рис. 6).

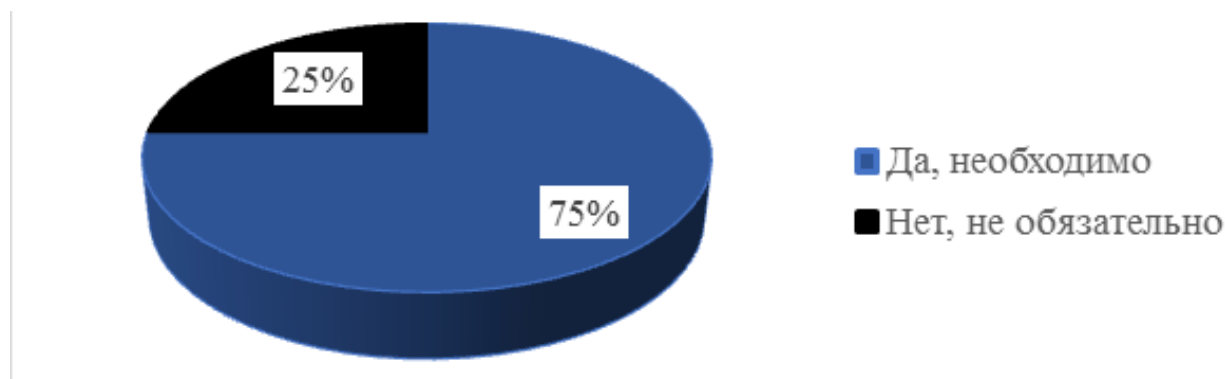


Рисунок 6 – Ответы респондентов (родителей) в конце исследования на вопрос анкеты: «Считаете ли вы необходимым введение рабочей тетради с использованием кейс-заданий в образовательный процесс школьников?»

Выводы.

1. С учетом данных анализа литературы и результатов распределения школьников по уровням УУД нами была разработана экспериментальная система применения кейс-метода как средства развития УУД обучающихся начальной школы в процессе физического воспитания, предусматривающая применение кейс-заданий как в урочных формах физического воспитания, так и при выполнении домашних заданий по физической культуре с применением рабочей тетради, рассчитанная на один учебный год по 4 четвертям.

2. В процессе проведения педагогического эксперимента доказана эффективность предложенной экспериментальной системы применения кейс-метода как средства развития УУД обучающихся начальной школы в процессе физического воспитания, что выражено в следующем: в конце исследования увеличилось количество испытуемых с высоким уровнем сформированности универсальных учебных действий по всем группам. Прирост составил в среднем на 40 % по таким группам УУД, как: личностные – 51,7 %, регулятивные – 29,2 %, познавательные – 39,6 % и коммуникативные – 41,0 %. В основном обучающиеся стали проявлять активность и инициативу в учебно-воспитательном процессе, повысили интерес к урочным и внеурочным занятиям (стали находить творческий подход к решению тех или иных поставленных задач), научились работать в классе на уроке и во внеурочной деятельности в команде (с интересом и энтузиазмом могут привлечь к своей игре одноклассников).

3. Опрос, проведенным среди родителей, в конце исследования показал, что большинство родителей поменяли свое мнение о рациональности использования рабочей тетради по физической культуре с включенными кейс-заданиями, направленными на формирование УУД детей младшего школьного возраста. Так, из 24 опрошенных родителей участвующих в опросе, 75,0 %, или 18 человек, отметили, что введение рабочей тетради по физической культуре с использованием кейс-заданий необходимо.

Список литературы

1. Апатова, Н. В. Информационные технологии в школьном образовании / Н. В. Апатова // Современные технологии. – URL : engime.org/apatova-n-vinformacionnie-tehnologii-v.html (дата обращения: 24.02.2023).
2. Асмолов, А. Г. Как спроектировать универсальные учебные действия в начальной школе : от действия к мысли: пособие для учителя / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др. : под ред. А. Г. Асмолова. – М. : Просвещение, 2008. – 151 с.
3. Басюк, В. С. Федеральные государственные образовательные стандарты начального и основного образования : характер изменений и проблемы внедрения / В. С. Басюк, Н. Ф. Виноградова, А. Ю. Лазебникова // Отечественная и зарубежная педагогика. – 2021. – Т. 1. – № 4 (77). – С. 7-29.
4. Вербицкий, А. А. Инварианты профессионализма : проблемы формирования : монография / А. А. Вербицкий, М. Д. Ильязова. – М. : Логос, 2011. – 288 с.
5. Горчинская, А. А. Развитие познавательного интереса младших школьников в учебной деятельности : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Горчинская. – Челябинск, 1999. – 187 с.
6. Капустина, А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттела : учеб.-метод. пособие / А. Н. Капустина. – СПб. : Речь, 2006 (СПб. : Типография «Наука» РАН). – 99 с.
7. Лусканова, Н. Г. Методы исследования детей с трудностями в обучении : учеб.-метод. пособие / Н. Г. Лусканова. – М. : Фолиум, 1999. – 30 с.
8. Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2021. – 64 с.
9. Михайлова, Е. И. Кейс и кейс-метод : общие понятия / Е. И. Михайлова // Маркетинг. – 1999. – № 1. – С. 39-44.
10. Мищенко, Н. Ю. Формирование профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры в условиях дополнительного профессионального образования / Н. Ю. Мищенко, Е. А. Черепов // Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути их решения : коллективная монография. – Челябинск : УралГУФК, 2022. – Глава 4. – С. 75-101.

© Мищенко Н.Ю., 2023



Твердохлебова Ю.М.

кандидат педагогических наук
доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский
университет имени Святителя Луки»
г. Луганск, Луганская Народная Республика
Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ГАДЖЕТОВ НА ФИЗИЧЕСКИЙ И ПСИХИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Актуальность развития психических и физических процессов у детей младшего школьного возраста возрастает с каждым годом. С самого рождения дети сталкиваются с современными высокотехнологичными достижениями. Интернет - игрушки, компьютерные игры – это все повседневное занятие современных детей. Как влияет весь этот технический прогресс на всеобщее развитие и психику ребенка? Это самый волнующий вопрос на сегодня, которым всерьез озадачены педагоги и психологи. Бесконтрольное использование современных гаджетов имеет отрицательное влияние на двигательную активность детей и на здоровье в целом [5; 8]. Одним из основных условий эффективности обучения - детей младшего школьного возраста является учет возрастных и индивидуальных особенностей психического и физического развития. Поэтому со стороны педагогов, психологов в период начального обучения должно уделяться самое пристальное внимание развитию психических и физических процессов [1].

Ключевые слова: дети младшего школьного возраста, психическое и физическое развитие, физические качества, телефонные гаджеты.

Abstract. The relevance of the development of mental and physical processes in children of primary school age is increasing every year. From birth, children are exposed to modern high-tech achievements. The Internet - toys, computer games - these are all the daily activities of modern children. How does all this technological progress affect the overall development and psyche of the child? This is the most exciting question for today, which is seriously puzzled by teachers and psychologists. The uncontrolled use of modern gadgets has a negative impact on the physical activity of children and on health in general.[5;8] One of the main conditions for the effectiveness of teaching children of primary school age is taking into account the age and individual characteristics of mental and physical development. Therefore, on the part of teachers and psychologists during the period of primary education, the closest attention should be paid to the development of mental and physical processes [1].

Keywords: children of primary school age, mental and physical development, physical qualities, telephone gadgets.

Актуальность. Современный мир называют информационным веком. Тяжело представить себе нашу жизнь без смартфонов, планшетов и компьютеров. Как и у каждого явления, у современных технологий есть явные плюсы и минусы. К плюсам относится то, что их правильное и дозированное по времени использование способно принести ощутимую пользу. Они могут помогать в обучении, развивать определенные навыки, обогащать знания ребенка. Ребенок школьного возраста вполне может пользоваться такими приложениями, как график дел, расписание уроков, ведение дневника и т. д. Оттого, что ребенок длительное время находится в одной позе, склонив голову вниз, ухудшается осанка, может развиваться искривление позвоночника (особенно страдает шейный отдел), появится ожирение, поскольку при длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность [3;7]. Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонин, предупреждает неврологи. Это приводит к смещению циркадных ритмов человека, сбивает цикл сна и бодрствования. Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему малыша, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну ночью. Кроме того, интерактивные развлечения нередко приводят к головным болям, т.к. статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи. От этого сдавливаются



кровеносные сосуды, и снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу. Ухудшается и психоэмоциональное состояние ребенка. Детские психологи считают, что злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости, когда ребенок все свободное время старается посвящать компьютерным играм. Компьютерные игры убивают способность трудиться, прилагать усилия для достижения результата. Дети привыкают, что пара кликов мышкой решает любую проблему [5;9]. Эту неправильную модель поведения они переносят на реальную жизнь – отсюда депрессии, стрессы и истерики, когда что-то не получается с первого раза, когда нужно постараться, чтобы получилось. Современное поколение ежедневно применяет технологии информационно-коммуникационной направленности с использованием гаджетов. Самыми популярными и распространенными являются мобильный телефон. Усугубляет вредное воздействие электронных систем то, что достаточно часто происходит сочетанное использование гаджетов одновременно. В связи с тем, что использование информационно-коммуникационных технологий становится неотъемлемой частью процесса обучения и подрастающее поколение в большинстве своем использует гаджеты бесконтрольно длительно, с большой вероятностью можно предположить, что гигиенические установки о правильном использовании электронных устройств не выполняются. Все это, несомненно, отражается на здоровье детей. В то же время есть группа детей, которая в меньшей степени обеспечена современными электронными устройствами и ведется контроль родителей проведенного времени в телефоне. На наш взгляд является интересным изучить состояние данной проблемы среди детей младшего школьного возраста [4;10]. Сравнить показатель психического и физического развития детей бесконтрольного лимита времени использования современных гаджетов и детей, имеющих ограничения во временных рамках использования. Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребенка стали источником проблем и ухудшения здоровья. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребенка и поможет ему шагать в ногу со временем [6].

Результаты исследования. Экспериментальное обоснование влияния телефонных гаджетов на развитие физических и психических качеств у детей младшего школьного возраста 10 лет. Доказать, что умеренный контроль использования телефонных гаджетов не несет вред здоровью ребенка и не оказывает отрицательное влияние на формирование психических процессов. С целью подтверждения того факта, что дети большую часть своего свободного времени проводят с телефонными гаджетами, а это отрицательно влияет на их здоровье и успеваемость, мы решили провести анкетирование среди учащихся начальной школы. Исходя из данных соцопроса (проведенного нами) на тему: «Использование школьниками электронных гаджетов». Нами был задан один вопрос: «Установлен на Вашем телефоне родительский контроль доступного времени использования гаджета?» опираясь на полученные данные мы сделали вывод, что 50% детей используют телефоны без родительского контроля доступного времени и 50% опрошенных детей имеют родительский контроль использования телефона в доступе 2 часа в сутки. Опрос проводился на базе СОШ № 44 среди учеников 4 класса. В опросе участвовали 20 учащихся, в возрасте 10-11 лет, из них: 10 – девочек, 10 – мальчиков. Были созданы для исследования две группы экспериментальная в которую входили дети имеющие доступ к телефонным гаджетам в доступе 2 часа в сутки и контрольная группа в которую входили дети имеющие без лимитное время использование смартфона. Каждая группа была сформирована по 10 человек (5 девочек, 5 мальчиков) в возрасте 10 лет. Экспериментальная группа в свободное время от учебы время занималась подвижными играми, чтением литературы, прогулками с друзьями, посещением кинотеатров. Контрольная группа большую часть свободного времени проводила с телефонными гаджетами, незначительное время уделялось прогулкам. В педагогическом эксперименте нами определялся уровень развития психических

процессов - восприятие, мышление, память, внимание, воображение, уровень физической подготовленности и физического развития. Нами были проведены контрольные тесты в соответствии с нормативными требованиями программы по физической культуре младшего школьного возраста. Для определения показателей развития физических качеств мы использовались следующие тесты:

- гибкость - наклон вперед из положения сидя;
- быстрота – бег на 30 метров;
- ловкость – челночный бег 6х5 метров;
- сила подъем - туловища из положения лежа.

Результаты исследования представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

№	Физические качества							
	Гибкость (наклон вперед из положения сидя, см)		Быстрота (Бег 30 м, с)		Ловкость (Челночный бег 4×9 м, с)		Сила (Поднимание туло- вища из положения лежа на спине за 1 мин, раз)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	8	8	6,0	6,1	11,2	11,0	29	36
2	7	10	5,6	6,0	10,9	11,2	34	39
3	9	9	6,2	6,1	11,8	10,9	37	35
4	6	9	5,9	5,9	10,4	10,7	33	37
5	9	12	5,8	6,3	10,6	10,8	41	38
6	9	7	6,1	5,6	11,5	10,4	39	43
7	11	10	5,5	6,2	11,8	11,6	40	41
8	10	10	5,9	6,0	11,0	11,3	29	40
9	5	11	6,3	6,2	11,2	11,0	33	39
10	7	9	6,2	6,1	10,9	10,7	32	35
М	8,1	9,5	5,95	6,05	11,13	10,96	34,7	38,3

Контрольные нормативы исследования физической подготовленности детей экспериментальной показали высокие результаты физических качеств: гибкость, ловкость, быстрота, сила, скорость т.к. свободное время от учебного процесса дети уделяли подвижным играм, велопрогулкам, что оказывает положительное влияние на развитие физических качеств и укрепления здоровья детей. Показатели контрольной группы значительно ниже, т. к. детям ведут пассивный образ жизни и мало задействованы в двигательной активности. Находясь на свежем воздухе, дети отдают предпочтение использовать телефонные игры вместо подвижных эстафет и двигательной активности. Так же нами была использована методика для определения психических процессов у детей 10 лет (контрольной и экспериментальной групп) оценивалось нами по методике О.М. Дьяченко и Т.В. Лаврентьевой. Используя полученные данные проведенной методике, мы смогли определить уровень развития основных психических процессов: восприятие, мышление, память, внимание, воображение во время проведения педагогического эксперимента. Результаты после проведения

методик детей контрольной и экспериментальной группы показали, что уровень развития психических процессов имеет колоссальные различия. Показатели экспериментальной группы значительно выше чем показатели контрольной группы. Полученные результаты экспериментальной группы указывают, что у детей гораздо выше уровень мышления, восприятия, памяти, внимания и воображения. Это указывает на высокие результаты в учебном процессе и высокую успеваемость в классе.

Таблица 2

Психические процессы	Группы	П о л у ч е н н ы е результаты (%)
Восприятие	Контрольная группа	84,4
	Экспериментальная группа	97,5
Мышление	Контрольная группа	53,2
	Экспериментальная группа	83,8
Память	Контрольная группа	65,8
	Экспериментальная группа	86,1
Внимание	Контрольная группа	55,5
	Экспериментальная группа	87,1
Воображение	Контрольная группа	59,2
	Экспериментальная группа	74,7
Средний %	Контрольная группа	65,4
	Экспериментальная группа	85,6

Выводы. В ходе исследования была выявлена взаимосвязь между бесконтрольным использованием смартфонов и низким уровнем развития детей, а именно: ухудшение уровня двигательной активности, низки показатели мышления, воображения, памяти, внимания, плохая успеваемость в школе, а также проблемы со здоровьем в целом. Результаты детей контрольной и экспериментальной групп дают понять, что ограничение использования электронный гаджетов благоприятно влияет на здоровье ребенка целом, о чем говорят высокие показатели экспериментальной группы. В отсутствие смартфонов дети охотнее проводят свое свободное время играя в подвижные игры, общаясь друг с другом и больше времени уделяют учебе.

Перспективы дальнейших исследований. В статье рассматривается проблема бесконтрольного использования современных гаджетов и их отрицательное влияние на развития физических и психических качеств у детей младшего школьного возраста. В дальнейшем нами будет разработана и предложена установка программы на смартфон ребенка «Родительский контроль», которая позволит установить ограничения использования смартфона и блокировку телефонных игр. В будущем это позволит увеличить двигательную активность ребенка, что способствует развитию физических качеств. В нашей работе мы обосновали положительное влияние установки программы «Родительский контроль» на развитие физических качеств и укрепление здоровье детей в целом. Выявлено, что существует хорошая корреляционная связь между добросовестным отношением к физической культуре и направленностью личности детей младшего школьного возраста. Нами было доказано, что у детей, занимающихся физической культурой, а не телефонными играми, свободное время более насыщено музыкой, творчеством, чтением книг, прогулками на свежем воздухе, культурными походами, экскурсиями.



Список литературы

1. Абрамович, Д. В. Влияние дополнительных занятий по физической культуре во внеурочное время на физическую подготовленность учащихся среднего и старшего возраста / Д. В. Абрамович, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 4. - С. 36-37.
2. Воробьева, И. Н. Влияние физической культуры на умственное развитие школьников / И. Н. Воробьева, Г. Т. Годжиев // Азимут наилучших исследований: педагогика и психология. - 2018. - Т. 7. - № 4 (25). - С 65-67.
3. Латюшин, В. В. Педагогическое мастерство преподавателя : Курс лекций / В. В. Латюшин, В. Г. Макаренко, В. А. Черкасов. - Челябинск : изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. - 341 с.
4. Юров, И. А. Использование современных гаджетов. Информационные технологии в подростковой среде / И. А. Юров, Э. З. Алиева, Е. А. Куминова. - Текст : непосредственный // Юный ученый. - 2018. - № 1 (15). - С. 101-106. - URL: <https://moluch.ru/young/archive/15/1050/>
5. Жаворонков, Л. П. Влияние электромагнитных излучений сотовых телефонов на здоровье / Л. П. Жаворонков, В. Г. Петин // МРНЦ им. А. Ф. Цыба - филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России, Обнинск. Радиация и риск. - 2016. - Том 25. - № 2.
6. Курпатов, А. Законы мозга / А. Курпатов. - ООО «Издательский дом «Нева», 2021. - С. 23-51.
7. Гуторович, О. В. Проблема цифрового аутизма» / О. В. Гуторович // Всероссийский педагогический форум, 2020.
8. Умназия, Современные дети и гаджеты/ Умназия // Современные дети и гаджеты/ - 2020. - [Электронный ресурс]. – URL: <https://umnazia.ru/blog/all-articles/sovremennye-deti-i-gadzhety>
9. Детки.guru. Мозг ребенка меняется от гаджетов / Детки.guru // Мозг ребенка меняется от гаджетов. – 2019. - [Электронный ресурс]. – URL: detki.guru/zdorove/mozg-rebenka-menyetsa-ot-gadjetov.html
10. Википедия, Гаджет/ Wikipedia // Гаджет. – 2021 – [Электронный ресурс]. – URL: <https://goo.su/0NEsX>

© Твердохлебова Ю.М., 2023



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Иванова А.Е.

студентка магистратуры
направление подготовки "Спорт"

Научный руководитель:

Акопов В.Э.

старший преподаватель
кафедра циклических видов спорта

Институт физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Российская Федерация

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Аннотация. *Иванова А.Е. Методика обучения плаванию детей с избыточной массой тела.* В статье отражены основные аспекты разработанной методики организации занятий у пловцов-новичков с избыточной массой тела. В рамках разработанной методики удалось значительно увеличить объем циклических упражнений с 14,2 до 30,3%, что приводит к ожидаемому снижению индекса массы тела у начинающих пловцов и повышению их физической работоспособности, физических и технических возможностей.

Ключевые слова: плавание, начальная подготовка, индекс массы тела.

Abstract. *Ivanova A. Methods of teaching swimming to overweight children.* The article discusses the main aspects of the methodology of organizing training for novice swimmers with overweight. The authors managed to significantly increase the volume of cyclic exercises from 14.2 to 30.3%, which leads to an expected decrease in the body mass index of novice swimmers and an increase in their physical performance, physical and technical capabilities.

Keywords: swimming, training, body mass index.

Актуальность. Одной из основных задач модернизации системы спортивной тренировки является внедрение в учебно-тренировочный процесс педагогических технологий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

Планирование тренировочной нагрузки в расчёте на «среднего» ученика приводит к ситуации, когда у более слабых в физическом отношении учащихся складывается хроническое отставание в освоении программного учебно-тренировочного материала, а у более сильных физический потенциал оказывается не реализованным. В результате для одних обучающихся задания оказываются явно легкими, а для других очень трудными. В итоге дети с недостаточным уровнем подготовленности не стремятся к улучшению результатов, а дети с опережающим развитием утрачивают интерес к занятиям. Всё это обуславливает потерю перспективных подростков на этапах многолетней подготовки. Отсюда следует, что обучение и тренировка всех детей по унифицированным программам не могут обеспечивать полноценного физического развития и физической подготовленности будущих спортсменов

Одной из распространённых проблем в группах начальной подготовки является увеличивающееся с каждым годом число детей с избыточной массой тела. Согласно статистике, распространённость избыточной массы тела среди молодежи растёт, причем каждые три десятилетия количество случаев удваивается [10]. Именно в этом возрасте увеличивается нагрузка на организм ребенка за счет обучения во время занятий в школе и подготовки домашних заданий. Дети ведут малоактивный образ жизни, проводят много времени в сидячем положении (у телевизора, компьютера, за учебным столом и т. д.). Недостаточная двигательная активность школьников, большие умственные нагрузки,



нерациональное питание неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья: у многих детей нарушается гармоничное развитие телосложения, а именно: появляется избыточная масса тела, которая нарушает стабильную работу всех жизнеобеспечивающих систем организма [3]. Нередко, тренеры даже не рассматривают данную категорию детей при наборе в группы начальной подготовки.

Очевидно, что в свете остроты данной проблемы необходимо принимать меры по адаптации учебно-тренировочного процесса к работе с детьми с избыточной массой тела с целью целенаправленной коррекции веса и реализации потенциала детей в достижении максимальных возможных результатов в спортивном плавании.

Анализ литературы. Большое количество исследований посвящено обучению плаванию детей на этапе начальной подготовки (П. Булгакова; В. Давыдов; Г. Левин; Л. Макаренко; А. Манкевич; И. Никитский; Ю. Семенов). В основе этих исследований - достаточно активная работа по обучению детей плаванию и определенный накопленный опыт [2,7].

Исследования В. Ермакова, П. Квашука, Е. Коротковой, В. Маркелова, Н. Осмоловской в области физического воспитания и спорта свидетельствуют о том, что индивидуализация и дифференциация создают наиболее благоприятные условия для совершенствования системы подготовки спортсменов [5,6].

В то же время на этапе начальной подготовки спортсменов не удаётся в полной мере использовать индивидуальный подход по причинам организационно-методического характера (большой количественный состав учебных групп, разнородный контингент, жёсткая регламентация и унификация методов и форм учебно-тренировочного процесса, недостаточная проработка технологии индивидуализации и т.д.). Вследствие этого исследователи предлагают применять дифференцированный подход к построению тренировочного процесса с учётом характерных для различных групп юных спортсменов особенностей, важных для применения тренировочных нагрузок, обучения технико-тактическим действиям (Е.Е. Абрамов, П.В. Квашук и др.) [6].

В научной литературе проблема была раскрыта преимущественно в области физической культуры в работах: А.П. Аверьянова, Н.В. Болотова, Е.Г. Дронова 2003; О.В. Бородина, 2004; О.В. Бородина, 2010; А.Е. Душкина, 2011, Г.И. Порядина, Е.А. Ковалева, М.Ю. Щербакова, 2012. В настоящее время, практически отсутствуют работы, посвященные начальному обучению плаванию детей с избыточной массой тела (Р. Дорохов; В. Зайцева; С. Изаак С; Т. Панаскж; и др.). Отмеченные выше вопросы требуют специальных дополнительных исследований, на базе которых можно разработать методику начального обучения плаванию детей различной степенью избыточного веса [1, 4].

Цель исследования: разработка методики обучения плаванию детей с различной степенью избыточной массы тела на этапе начальной подготовки.

Результаты исследований. Для повышения уровня физического развития и физической подготовленности была разработана специальную методику обучения плаванию детей с различной степенью избыточной массы тела на этапе начальной подготовки. Методика предполагает увеличение количества циклических упражнений, так как при этом в организм поступает больше кислорода, что способствует более быстрому расщеплению жира.

Учитывая особенности детей с избыточной массой тела, наиболее эффективно планировать занятия с ними следующим образом: в начале -утренняя гигиеническая гимнастика, затем -размеренная ходьба по ровной поверхности (по времени или по длине), терренкур (размеренная ходьба с подъемами и спусками), бег, подвижные игры, игры, включающие спортивные компоненты, дыхательные упражнения, корригирующая гимнастика, массаж, а также занятия в бассейне в рамках обычной программы и

дополнительно индивидуальные или групповые занятия с использованием различных физических упражнений.

Задачами разработанной в процессе исследования методики:

- уменьшение жирового компонента;
- устранить негативные последствия ожирения для детей;
- повысить способность организма противостоять сложным условиям жизни.

Методика позволяет принимать меры для поддержания здоровой массы тела, повышения адаптации организма к физическим нагрузкам и стабилизации функций организма, на которые влияет чрезмерный вес. Кроме того, методика способствует укреплению иммунитета, формированию привычки к здоровому образу жизни, повышению физической и умственной работоспособности. В рамках разработанной методики удалось значительно увеличить объем циклических упражнений с 14,2 до 30,3%, что приводит к ожидаемому снижению индекса массы тела у начинающих пловцов и повышению их физической работоспособности, физических и технических возможностей, таблица 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика соотношения ациклических и циклических упражнений рабочей программы и программы экспериментальной группы

Программа			
Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Ациклические	Циклические	Ациклические	Циклические
85,8 %	14,2 %	69,6 %	30,3 %

В рамках разработанной методики применялся комплекс научных методов: теоретическое изучение научной и методической литературы; педагогическое тестирование; индекс Кетле; калиперометрия; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Были выбраны различные средства, включающие общеукрепляющие, имитационные, дыхательные и расслабляющие упражнения в бассейне. Также использовалось специальное оборудование: акваборды, гантели, шайбы. Для создания приятной атмосферы использовалась музыка.

Комплексы упражнений должны выполняться в умеренном темпе с полной амплитудой движений. Не следует слишком усердствовать. В начале занятий лучше всего выполнять упражнения в положении лежа или сидя, уделяя внимание отдельным группам мышц. По мере накопления опыта сложность упражнений можно увеличивать, меняя положение тела и подключая к упражнениям несколько мышц.

Для детей с избыточным весом ограничено использование силовых и скоростных упражнений. Чтобы компенсировать это, в занятия включаются дыхательные упражнения, направленные на улучшение осанки и укрепление мышц спины, живота и ягодиц. Большинство упражнений начинаются в положении, облегчающем нагрузку на позвоночник: сидя, лежа на животе, спине или боку. Если в занятия включаются динамические упражнения, такие как беговые игры, эстафеты или прыжки, то необходимо тщательно следить за их воздействием на организм учащихся.

В течение 6 месяцев начинающим пловцам будет предложен ряд словесных, наглядных, равномерных, переменных, повторных методов тренировки, которые помогут им в обучении плаванию и снижении индекса массы тела. Для достижения наилучших результатов необходимо проводить 3 тренировки в неделю при частоте сердечных сокращений 50–70% от максимальной. Каждое занятие делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть: разминка, включающая различные упражнения, такие как ходьба и бег на месте и в движении в воде.

Основная часть: подводные и имитационные упражнения, плавание с аква-досками, упражнения с нудлами, общеразвивающие упражнения и с гантелями, повороты в воде, маховые упражнения. Заключительная часть: упражнения, направленные на возвращение функциональных систем в дорабочее состояние. Используются дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и релаксацию.

Важное место в представленной методике обучения плаванию у детей с избыточной массой тела занимает питание: необходимо значительно снизить в рационе количество углеводов, имеющих легкую усвояемость, а вот белку в рационе должно уделяться повышенное внимание; важно снижение в рационе жиров животного происхождения; увеличить количество овощей и фруктов в рационе питания.

Выводы. В настоящее время, практически отсутствуют работы, посвященные организации занятий по плаванию с детьми с избыточной массой тела. Юные спортсмены данной группы могут быть исключены из спортивных групп или вообще не допускаются в спортивные секции. В настоящем исследовании было раскрыто содержание методики организации занятий по плаванию с детьми с избыточной массой тела. Рекомендациями к данной программе выступают: во время занятий необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику, определять объем и интенсивность выполняемых на уроках упражнений, регулировать объем выполняемой физической нагрузки; необходимо владеть методикой, материалом и организацией работы с детьми, имеющими повышенный индекс массы тела, для обеспечения наиболее эффективных результатов; важно правильно определить структуру физических упражнений; при формировании занятия необходимо чередовать аэробные и анаэробные упражнения. Предлагается использовать интервальный подход к тренировкам. Таким образом, разработанная методика включила в себя различные принципы, средства, методы и формы организации.

Перспективы дальнейших исследований. Перспективы дальнейшего исследования проблемы мы видим в определении эффективности методики обучения плаванию детей с различной степенью избыточной массы тела на этапе начальной подготовки.

Список литературы

1. Аверьянов, А. П. Диагностика ожирения у школьников: значение определения массы жировой ткани / А. П. Аверьянов, Я. В. Болотова, Е. Г. Дронова // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. - 2003. - № 5. - С. 66-69.
2. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М. : Физкультура и спорт, 1986.- 191 с.
3. Бурханова, И. Ю. Коррекция телосложения обучающихся начальной школы на занятиях общей физической подготовкой / И.Ю. Бурханова, А.Д. Иванов // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2019. - № 33. - С. 7-9.
4. Долговременные эффекты влияния физических упражнений аэробного характера на функциональное состояние детей при стрессе / Г. А. Зайцева, И. И. Криволапчук, С. А. Бондарева, А. П. Буслаков, Р. М. Носова // Новые исследования. - 2016. - № 2 (47). - С. 54-59.
5. Ермаков, В. А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи : автореф. дис. . д-ра пед. наук. - М., 1996. - 40 с.
6. Квашук, П. В. Пути исследования и реализации дифференцированного подхода в системе подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 10. - С. 45 - 47.
7. Макаренко, Л. П. Юный пловец. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 196 с.
8. Митяева, Л. Л. Здоровьесберегающие педагогические технологии (Текст] : учеб, пособие для вузов / А. М. Митяева. - М. : Академия. 2010. - 192 с.
9. Мохорт, Т. В. Эндокринология / Т. В. Мохорт, З. В. Забаровская, А. П. Шепелькевич. - Минск : Вышэйшая школа, 2015. - С. 376-389: [Электронный ресурс]. ЭБС «Университетская Библиотека Онлайн» [официальный сайт]. URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560878> (дата обращения: 16.09.2023).
10. Пашин, А. А. Мониторинг физического развития, физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи : учеб, пособие / Н.В. Анисимова. О.Н Опарина. - Пенза : ИГУ. 2015. - 144 с.



Коваль Т.В.

старший преподаватель
кафедры гимнастики и спортивных единоборств
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДИК В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. *Коваль Т.В. Использование нетрадиционных методик в работе с детьми дошкольного возраста.* Статья содержит материал, который раскрывает целевую направленность и характеристику влияния на организм детей дошкольного возраста нетрадиционных методик на физкультурных занятиях. На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов обучения детей. С повышением внимания к развитию личности ребёнка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы обучения детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях.

Ключевые слова: физкультурные занятия, дошкольники, физкультурные и танцевальные упражнения, фольклор.

Annotation. *Koval T.V. The use of non-traditional methods in working with preschool children.* The article describes non-traditional methods when working with preschoolers in physical education classes. At the present stage, one of the pressing issues is the search for new forms and methods of teaching children. Increased attention to the development of a child's personality is associated with the possibility of updating and qualitatively improving the system of teaching preschool children in physical education classes.

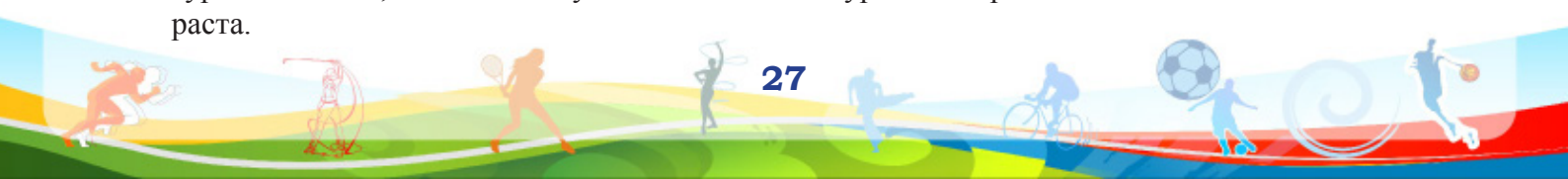
Key words: physical education classes, preschoolers, physical education and dance exercises, folklore.

Актуальность. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей танцевально – ритмическим движениям. Но прежде чем приступать к обучению, необходимо заинтересовать ребёнка, увлечь его в дальнейшее изучение этими занятием с помощью сказочной терапии и игротренинга. Заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи, что помогает воспитать не только двигательные способности ребёнка, но и коммуникативные качества [1].

На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых форм и методов обучения детей. С повышением внимания к развитию личности ребёнка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы обучения детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях. Наряду с поиском современных моделей обучения и воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики.

Анализ литературы. Разработкой физкультурно-оздоровительных и рекреационно-оздоровительных методик и технологий для детей дошкольного возраста занимались М.П. Горобей, И.И. Вовченко, А.П. Гаврилюк, И.Я. Коцан, М.В. Чернявский, С.А. Бублик, И.В. Иванов, О.Н. Саинчук [2, 4].

Анализ современной литературы по физическому воспитанию показывает, что сохранение и укрепление здоровья составляет одно из важнейших направлений развития физкультурно-оздоровительных занятиях [3]. В последние годы появилось много литературных данных, свидетельствующих о снижении уровня здоровья детей дошкольного возраста.



Большинство исследователей полагают, что одной из причин снижения уровня здоровья и физической подготовленности является нерешённость проблемы индивидуального подхода, что приводит к низкой эффективности физического воспитания и, как следствие этого объективного фактора, к слабой заинтересованности занятий физическими упражнениями, низкому уровню физкультурной грамотности, неразвитости мотивации и потребностей в освоении ценностей физической культуры [2].

Цель и задачи исследования. Обоснование возможности применения физкультурных и танцевальных упражнения в сочетании с фольклором, сказкотерапии в сочетании с использованием фитбол-танцевальной гимнастики на физкультурно-оздоровительных занятиях, и в период активного отдыха детей дошкольного возраста.

Результаты исследования. Фольклор как сокровище русского народа находит своё применение в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой, изобразительной, музыкальной, двигательно-танцевальной. Фольклор позволяет разнообразить и процесс обучения на физкультурных занятиях путём нахождения новых форм развития двигательно-творческой инициативы детей.

Включение фольклора в процесс приобщения к танцевально-двигательной активности на физкультурных занятиях требует выполнения определённых условий:

1. Детям должны быть хорошо знакомы предложенные для выполнения танцевальные упражнения, а также в соответствии с возрастными особенностями детей должен быть использован фольклорный материал: потешки и прибаутки, игры в виде сказок, считалки и скороговорки, русские народные песни и пляски.
2. Для рациональной организации двигательной активности детей необходима частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения.
3. Большое значение имеет яркое и образное выполнение детьми различных движений.
4. Педагог должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебного материала, а с другой – колорит народности при передаче образного движения посредством фольклорного материала.
5. Моторная плотность танцевально-двигательных занятий в сочетании с фольклорным материалом может достигать 80%.

Основной формой организованного обучения физкультурным и танцевальным упражнениям в дошкольном учреждении являются двигательно-активные занятия. Мотивы выполнения активных действий детей на занятиях разнообразны. У детей старшего дошкольного возраста преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Благодаря упражнению с названием (например, общеразвивающее упражнение «Колобок») дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как можно лучше, выразительнее передать его. Образ помогает также качественно выполнять основные движения («лиса – всему краса» – ходьба с гордой осанкой).

Физкультурные и танцевальные упражнения в сочетании с фольклором в структуре занятия располагаются в определённом порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Важно построить занятие по физической культуре таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных движений, с помощью которых решаются двигательные задачи [4].

В работе дошкольных учреждений рекомендуется использовать различные типы фольклорных физкультурных занятий:

1. Двигательно – творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества – потешках, загадках, стихах. При проведении движений можно использовать 10 - 15 потешек или загадок двигательного характера или можно задействовать сюжет одной или двух сказок, дополняя их потешками или загадками.

2. Сюжетные танцевальные занятия с «вкраплением», «вплетением» элементов фольклора. Эти занятия проводятся в форме «двигательного» рассказа или сказки.
3. Театрализованные танцевальные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр – драматизаций. Дети выполняют различные роли, подражая или копируя действия человека, изображая животных и птиц.
4. Музыкально – ритмические занятия, основанные на русских народных плясках и танцах, игра и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий.
5. Игровые танцевальные занятия на основе русских народных подвижных игр.
6. Познавательные занятия с использованием элементов фольклора. Включение фольклора как элемента танцевального занятия оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста.
7. Интегрированные физкультурно-танцевальные занятия с элементами фольклора позволяют осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического воспитания.

Помимо перечисленных форм работы необходимо включать фольклор и в физкультурно-оздоровительную работу, и в активный отдых детей.

Фольклор – эмоционально – образное средство влияния на детей, он поддерживает их интерес к физической культуре посредством национальных традиций. Это вызывает у детей радость и удовольствие, желание заниматься физической культурой.

Сказкотерапия в сочетании с использованием фитбол-танцевальной гимнастики с детьми дошкольного возраста. Для детей в детском саду часто оказываются невыполнимыми требования, предусмотренные типовой программой воспитания («Детство», «Старт», «Физкульт-ура!» и др.) Многие дети нуждаются в особых программах обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только двигательного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Необходимо использовать такие приемы и методы, которые бы способствовали максимальной активности всех каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была высоко оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками.

Гимнастика и танцевальное занятие с использованием фитболов относится к одному из видов танцевальной фитнес-гимнастики. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса используются в спорте, педагогике и медицине.

Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект танцевальных занятий, дети с удовольствием занимаются на таких тренажерах.

Мячи могут быть не только разного размера, но и цвета. Ведь известно, что цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Теплый цвет (красный, оранжевый) повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) успокаивает. Его выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэ-



моциональное состояние человека. Велика сигнальная роль цвета в предупреждении травматизма. Так, коричневая и черная окраска снарядов создает впечатление, что они тяжелее, чем предметы, которые окрашены в белый и желтый цвета.

Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-танцевальный процесс. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Гимнастикой с мячами можно заниматься индивидуально или в группе. Время проведения одного занятия с детьми 3-4 лет – 20-25 минут, с детьми 5-6 лет – 30-35 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Необходимо помнить, что это занятие – сказка. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки педагогом. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество движений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов разные виды ритмических хлопков), звукоподражание, а также различные игры с развернутым игровым содержанием.

Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия. В целом использование мячей не должно превышать 40% общей длительности занятия, так как важно дать возможность детям не только упражняться на мячах, но и ходить, бегать, прыгать и танцевать.

Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статистической координацией и сохранением заданной позы, то в средней главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих танцевальных движений и развитию двигательной координации.

Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением, при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность.

Дети шестого года имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться волевому приказу. Дети понимают пользу упражнений, связь между способом выполнения и конечным результатом, становятся более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организовано и дисциплинировано.

По структуре двигательный тренинг напоминает классические занятия на двигательную активность со строгой трехчастной формой, где есть:

- вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;
- основная часть – освоение общеразвивающих танцевальных движений;
- заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. В этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает за-



нимать очень важное место. Изменяется качество игр. Все большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами хореографии.

«Золотые правила» фитбол –танцевальной гимнастики:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
4. Начинать с простых движений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно движение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
9. При выполнении различных движений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физкультурно-танцевальных движений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
14. Упражнения на мячах с целью формирования танцевальных навыков, движения у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Выводы. Таким образом влияние фольклора, сказкотерапии, фитбол-танцевальной гимнастики на двигательную активность детей дошкольного возраста трудно недооценить. Результатами двигательно-активных занятий являются индивидуальное развитие каждого дошкольника и способность к продуктивному выполнению общекультурных, общечеловеческих функций и видов учебной деятельности.

Основная цель двигательно-активных занятий – укрепление здоровья учащихся, их творческое развитие и социализация, а также дальнейшая заинтересованность ими изучения и занятия бальными танцами.

Но возрастные особенности и возможности детей дошкольного возраста требуют создания соответствующих условий и средств обучения. Часть этих условий предусмотрена и определена нормативными документами. Но особенности физиологического и психического развития дошкольников, их подготовленность к усвоению учебного материала требуют внесения корректив в содержание, систему и методику обучения. И здесь на помощь педагогам-приходят нетрадиционные, авторские методики.



Фольклор, сказкотерапия, фитбол-танцевальная гимнастика являются уникальными новейшими методиками, которые эффективно действуют в работе над двигательной активностью детей дошкольного возраста и помогают педагогу реализовать свои методы обучения для эффективного конечного результата. Слияние игр, танца и гимнастики дает детям дополнительный импульс, интерес к физкультуре и вообще к творчеству. То, что до игры могло казаться скучными движениями для воплощения неясного будущего, прорисованного только в голове у педагога-хореографа, после игры, как на занятии, так и вне коллектива бального танца, приобретает совсем другой смысл. Становится средством достижения веселья, самореализации в группе сверстников. Занимаясь и далее в бальном танцевальном коллективе, ребенок будет в большей степени радоваться выступлениями и получать от них больше пользы в виде раскрепощения, приобретения уверенности в себе, так как и концерт, и соревнования покажутся им в какой-то степени тоже игрой. В этом случае полностью воплотится цель родителей и педагога бального танца заинтересовать и вовлечь ребёнка в дальнейшее изучение и занятие бальными танцами.

Перспективы дальнейших исследований. В дальнейшем планируется разработка программ занятий с учетом мотивов и интересов дошкольников.

Список литературы

1. Аронова, Е. Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. Режим. Закаливание. Игры и упражнения / Е. Ю. Аронова, К. А. Хашабова. – М. : Школьная пресса, 2007. – 64 с.
2. Дик, Н. Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников / Н. Ф. Дик. – М. : 000 «Тид «Русское слово - РС», 2007. – 144 с.
3. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учеб. пособ. / под. общ. ред. Н.В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005.
4. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: книга для воспитателя детского сада / сост. Ю.Ф. Луури. – М. : Просвещение, 2002. – 61 с.
5. Хухлаева, Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет в малокомплектном детском саду : книга для воспитателя детского сада / Г. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 2003. - 192 с.

© Коваль Т.В., 2023

Лосева И.В.

студентка магистратуры
направление подготовки «Физическая культура»

Москалец Т.В.

кандидат биологических наук, доцент
заведующий кафедрой спортивных игр
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ШКОЛЕ – ВЫБОР АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В статье информационно-аналитическое исследование по формированию у обучающихся в школе выбора активной жизненной позиции, здорового образа жизни и практический опыт работы с помощью авторской методики «Тетрадь ГТО» с выходом на результативность на примере Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Зугресская средняя школа №17 города Харцызска».

Ключевые слова: обучающиеся, физическая готовность, нормативы ГТО, тетрадь ГТО, результативность.

Annotation. The article contains an information and analytical study on the formation of students at school to choose an active life position, a healthy lifestyle and practical work experience using the author's methodology "TRP Notebook" with access to effectiveness using the example of the Municipal budgetary educational institution "Zugres Secondary School No. 17 of the city of Khartsyzsk" "

Key words: students, physical readiness, GTO standards, GTO notebook, performance.

Актуальность. Коллективная трудовая деятельность наших предков давала отличное физическое развитие, запроса об организации физического воспитания не вставало. Воспитывали суровые условия жизни. Эволюция формирует новые формы управления жизнью. Создаются государства с определённым экономическим, политическим и культурным развитием. Возникает и необходимость военной защиты, а значит, ставятся определённые задачи, средства, формы и методы физического воспитания граждан. К примеру, в древней Греции содержание и характер физического воспитания определялись постоянными войнами. Большое место занимали упражнения в метании копья и диска, в беге и борьбе, прыжках, а также военные игры. Так зарождались программы физической подготовки и патриотического воспитания.

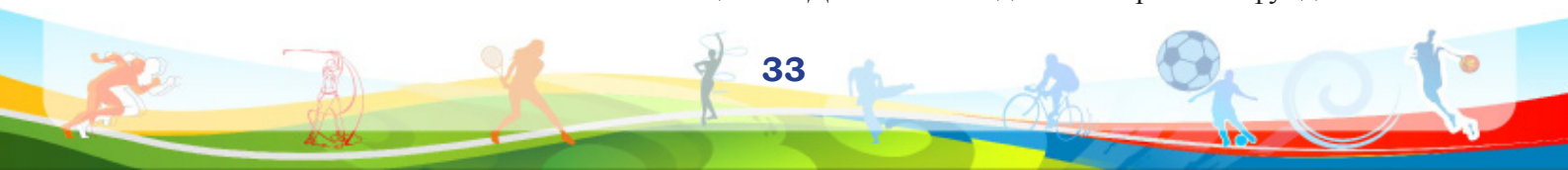
В СССР уже в 1930 году прозвучал призыв провести испытания «Готов к труду и обороне», а через год сформирован первый комплекс ГТО. Физическое воспитание среди учащейся молодёжи было неразрывно связано с физкультурным комплексом ГТО. В 1939 г. были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников. Физическое воспитание учеников становилось одним из основных показателей работы школ [4].

Целью данного исследования является теоретическое обоснование и проверка эффективности комплексной работы по активизации увлечения школьниками к подготовке и участие в сдаче нормативов комплекса ГТО.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Определить целенаправленные теоретические и методические разработки по подготовке школьников средних классов к участию в сдаче нормативов комплекса ГТО.
2. Проверить эффективность использования школьниками «Тетради ГТО» в реализации ГФС «ГТО ДНР».

На основе комплекса ГТО в секциях и ДЮСШ закладывался прочный фундамент



мастерства юных спортсменов. В вузах вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами, строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО. В 2014 году в нормативы ГТО Российской федерации были внесены существенные изменения в нормативы. Новые нормативы учитывали биологический возраст участников ГТО.

Донецкая Народная Республика объявила себя преемницей Российской федерации, а потому в республике запущен процесс возрождения ГТО и ДОСААФ, которые сохранились в лучших традициях советского прошлого в России.

В начале апреля 2016 года, в Донецке, была проведена неделя здоровья среди школьников и студентов, которые сдавали нормативы ГТО. Тест показал, что 50% детей готовы к получению серебряных и золотых значков. Однако им нужна подготовка. Затем в Донецком парке им. Щербакова 24 сентября состоялся первый в Донецкой Народной Республике фестиваль ГТО. Организатором мероприятия выступила ОО «Молодая Республика» при поддержке Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР. Приняли участие в фестивале более 1000 человек, в основном, молодежь в возрасте от 18 до 23 лет. Но были представители и другой возрастной категории. Самому младшему участнику было 8 лет, а старшему – 50, они оба сдали нормы ГТО и получили значки. В общей сумме сертификатами и значками ГТО награждены более 600 человек. Организаторы признаются, что не ожидали такого большого количества участников. Сейчас молодое поколение выбирает спорт и здоровый образ жизни. Результаты фестиваля показали, что молодёжь Донецкой Народной Республики готова к труду и обороне.

В целях определения единой государственной политики в сфере физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания населения Донецкой Народной Республики Указом Главы Донецкой Республики от 16 сентября 2016 г. № 304 (Указ) с 1 января 2017г. в Донецкой Народной Республике введен в действие Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР») [1].

Поставленные государственной политикой цели, выделили основные направления в развитии ВФСК «ГТО». Реализация этих направлений обеспечивается нормативно-правовым, организационным, материально-техническим, кадровым, финансовым, научно-методическим и информационным обеспечением Всесоюзной спортивной классификации.

Комплекс ВФСК «ГТО» построен на принципах добровольности и доступности к участию каждого гражданина; оздоровительной и личностно-ориентированной направленности, отвечающей индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятии физической культурой; принципа обязательного медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения требований ВФСК «ГТО»; принципе физического совершенствования личности.

Виды испытаний комплекса ГТО позволят объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Результаты исследования.

Задачи физического воспитания в общеобразовательной школе включают как требования к овладению универсальными умениями овладения практическими навыками развития физической подготовки в области познавательной культуры, нравственной культуры, эстетической культуры, коммуникативной культуры, так и в области физической культуры. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.



Поэтому увлечение школьниками комплексом ГТО является требованием времени. Ведь демонстрируемые физические способности, которые предусмотрены результатами изучения курса «Физическая культура», включают в себя способности скоростные, координационные, скоростно-силовые, на выносливость, гибкость, силовые способности.

Идея комплексной работы по активизации увлечения школьниками нормативами и требованиями ГТО ДНР включала в себя и использование учащимися отдельных классов «Тетради ГТО», которая позже была утверждена приказом по школе от 31.08.2021г. за № 326, что позволило систематизировать работу в данном направлении. Тетрадь ГТО – это личный дневник обучающегося (в формате А5), который он ведёт в самом начале с помощью учителя и родителей, взрослея – самостоятельно. Тетрадь имеет свою структуру:

- мотивационно-информативную;
- личностную стартовую;
- контрольно-аналитическую с 1 по 11 класс.

Кроме обложки данной тетради, где указываются информативные данные обучающегося: школа, фамилия и имя, информация об нормативном внутришкольном акте использования этого пособия (рис.1), первые страницы тетради дают краткую информацию об истории ГТО, значках ГТО, ступенях ГТО, мотивируют к ведению здорового образа жизни.



Рисунок 1 - Обложка «Тетради ГТО»

Личная стартовая страница содержит развёрнутую информацию личностного содержания. Сюда вносятся исходные данные ребёнка при его рождении – рост и вес (рис.2).



Рисунок 2 - Личная стартовая страница

Контрольно-аналитические страницы располагаются на развороте тетради и включают (слева) таблицы с нормативами ГТО согласно возрастным категориям с 1 по 11 класс, справа – информацию об активном использовании возможностей занятия физической культурой и спортом. В таблице представлены нормативы ГТО, далее идёт фиксация результатов на начало года и на конец года, графа – примечание. Справа обучающийся записывает, какие секции в школе или ДЮСШ он посещает, а также в каких соревнованиях принимал участие. Здесь же даны рекомендации, как заполнять страничку по факту места и наград, а также эмоциональную составляющую (рис.3).



Рисунок 3 - Мониторинговые страницы семиклассника

Интерес к ведению тетради ГТО у учащихся на первых порах не вызывал особого удовольствия. Ведь это еще один дневник! А школьники не все их ведут старательно. Но проведенные автором беседы с родителями на родительских собраниях получили соответствующий отклик. В подготовке к сдаче нормативов и учёте личностных результатов интерес возрастал.

В мае 2021 года на городском стадионе города Зугрэса, в рамках городского фестиваля ГТО, собрались и болельщики, и участники. Среди участников обучающиеся, учителя и родственники школьников. Беговые нормативы на короткие и длинные дистанции; силовые упражнения – подтягивание, разгибание и сгибание рук в упоре лёжа; скоростно-силовые – поднимание туловища в сед за 30 секунд; челночный бег 4х9. Кроме этого, прыжок в длину с места; гибкость – наклон вперёд из положения стоя; метание на дальность, - всё это выполняли участники фестиваля.

Это был праздник, который, конечно, заканчивался вручением отличительных вымпелов участникам фестиваля. Свои заслуженные награды – значки ГТО – 33 участника получили 31 марта 2022 года на школьном празднике. Среди них школьники, их родные, учителя. Итог – в результативности: золото – 12 участников; серебро – 13 участников, бронза – 8 участников (рис.4). 31 марта 2022 года в школе на Олимпийском празднике, посвящённом первым участникам ГТО были вручены заслуженные награды: значки и вымпелы.

Осень 2021 года отметилась сдачей ГТО некоторыми желающими. Их было 8 человек. Среди них 7 будущих выпускников 11 класса и 1 учитель. В этой группе отмечено 2 золотых, 3 серебряных и 3 бронзовых значка ГТО.

В октябре 2022 года собираются любители здорового образа жизни и участники Городского фестиваля ГТО на базе нашей школы. Воодушевлённая желанием воспитанников, автор с удовольствием проводит организацию, приглашение, подготовку документальных протоколов для проведения контрольных нормативов ГТО всеми участниками. Их уже 50 человек! Это был первый фестиваль ГТО на базе нашей школы. На празднике присутству-

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ют корреспонденты Харцызского ТВ «Сфера», Харцызский комитет «Спорт для всех» сопровождает и контролирует выполнение нормативов участниками.



Рисунок 4 - Обладатели золотых и серебряных значков ГТО



Рисунок 5 - Интервью организатора Фестиваля ГТО Лосевой И.В.

Восемь участников сдачи нормативов ГТО осенью 2021 года получили свои заслуженные награды на этом же фестивале: золото – 2 человека; серебро – 3 человека-3 человека; бронза – 3 человека. А новые участники такого массового фестиваля ГТО ждут своих наград весной 2023 года.

Заключение. Возвращение ГФСК «ГТО» востребовано временем и социальными факторами. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии спорта.

Школа является местом, где рождаются методики активного привлечения обучающихся к занятию спортом, к обеспечению условий информационной и мотивирующей деятельности подрастающего поколения, ориентированной на активную гражданскую позицию и здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утверждённой приказом Министерства образования и науки № 843 от 03.08.2016.
2. Постановление Совета Министров Донецкой Народной Республики № 13-32 от 17 декабря 2016 г. «Об утверждении нормативных правовых актов, направленных на внедрение и реализацию государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики».
3. Пособие «Физическая культура. Тетрадь ГТО» 1-11 классы / сост. Лосева И. В. – 2021. – 45 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2013. – 266 с.

© Лосева И.В., Москалец Т.В., 2023

Макимова И.Б.

старший преподаватель
кафедра теории и методики физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Аннотация. *Макимова И.Б. Самостоятельные занятия двигательной активностью как одна из форм подготовки молодежи к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».* В статье представлены цели, задачи и принципы физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», некоторые исторические аспекты возрождения комплекса. Результаты исследования позволили выделить эффективные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями для подготовки молодежи к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: двигательная активность, самостоятельные занятия, комплекс «Готов к труду и обороне».
Annotation. *Maksimova I.B. Independent exercise of motor activity as one of the forms of preparation of youth to pass the norms of the complex "Ready for work and defense".* The article presents the goals and objectives of physical culture and health complex "Ready for work and defense", some historical aspects of the revival of the complex. Also, the principles of building a physical culture - health complex. The results of the research have made it possible to identify effective forms of independent exercise to prepare young people for passing the norms of the complex «Ready for work and defense».

Keywords: motor activity, independent activities, complex «Ready for work and defense».

Актуальность. Вопрос о физическом воспитании современной молодежи в последние годы все больше и больше привлекает внимание педагогической и родительской общественности. И это не случайно, потому что физическое воспитание имеет большое значение для сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности и всестороннего гармонического развития молодого поколения.

Физическое воспитание молодежи на сегодняшний день неразрывно связано с физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», который был вновь возрожден в 2014 году. Возрождение комплекса является необходимым шагом, способствующим физическому развитию и укреплению здоровья молодого поколения.

Физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» направлен на всестороннее развитие личности, привлечение всего населения к здоровому образу жизни и развитие интереса и потребности к систематическим занятиям физической культурой [7].

Отметим, что грамотное использование комплекса «Готов к труду и обороне» позволит обеспечить оптимальное развитие общей и специальной физической подготовленности учащихся, что в свою очередь благотворно будет влиять на их состояние здоровья.

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных учреждениях позволит определить состояние теоретической и физической подготовленности учащихся школ к выполнению испытаний комплекса «Готов к труду и обороне». Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» определило актуальность и необходимость проведения исследования [6].

Анализ литературы. Объем двигательной активности молодого поколения не обеспечивает их полноценного физического развития и укрепления здоровья. При этом общий объем двигательной активности снижается от младшего школьного возраста до старшего.



Так, благодаря урокам физической культуры, можно компенсировать этот дефицит лишь на 15 - 18% [1, 5].

Для решения данной проблемы было принято решение воссоздать систему «Готов к труду и обороне», с нормативами, которые учитывают возрастные особенности всех возрастных групп населения.

Комплекс «Готов к труду и обороне», построен на принципах: доступности, добровольности, оздоровительной и лично - ориентированной направленности, учета национальных традиций и региональных особенностей, обязательности медицинского контроля [4].

Преобразовавшийся комплекс «Готов к труду и обороне» в новой форме и новых условиях ставит перед собой конкретные цели и задачи.

Целями физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» являются:

- использование физической культуры в целях повышения эффективности укрепления и сохранения здоровья;
- воспитание патриотизма и гражданственности;
- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- самосовершенствование и мотивация к ведению здорового образа жизни.

Комплекс «Готов к труду и обороне» решает следующие задачи:

- привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование у населения осознанных потребностей занятиями физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- совершенствование системы физического воспитания в образовательных организациях;
- обновление системы развития массового, студенческого, школьного и детско - юношеского спорта, путем увеличения количества спортивных клубов;
- повышение уровня знаний населения о средствах и методах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом [6].

Комплекс «Готов к труду и обороне», построен на следующих принципах: доступности, добровольности, оздоровительной и лично - ориентированной направленности, учета национальных традиций и региональных особенностей, обязательности медицинского контроля [4, 7].

Грамотное использование комплекса «Готов к труду и обороне» позволит повысить уровень физической подготовки молодежи.

Анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов позволили изучить, как развивался комплекс «Готов к труду и обороне» с 1931 по 1991 год, с какой целью он был введен, какие виды испытаний выполнения норм комплекса были первоначально, причины популярности комплекса и прекращения его существования. Также были изучены вопросы возрождения в 2014 году комплекса «Готов к труду и обороне» в связи с ослабленным здоровьем обучающихся и высокой заболеваемостью молодого поколения [2, 3].

Выполнение нормативов и испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» предъявляет более высокие требования к уровню физической подготовленности и здоровью учащейся молодежи, чем уроки физической культуры. Поэтому можно говорить о том, что Программа по физической культуре направлена на укрепление здоровья обучающихся, формирование различных двигательных умений и навыков, формирование инициативности, самостоятельности, всестороннее развитие, но не на формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом и достижение высокого результата в показателях физической подготовки [5].

Цель исследования: изучить формы самостоятельных занятий двигательной активностью для подготовки молодежи к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».

Задачи: на основе изучения литературных источников по проблеме исследования, выявить эффективные формы самостоятельных занятий для подготовки молодежи к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» и провести анализ результатов исследования.

Результаты исследования. Одной из форм подготовки молодежи к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» являются самостоятельные занятия физической культурой. Их использование в учебно - воспитательном процессе с последующим контролем (со стороны педагога) позволяет привлечь молодежь к систематическим занятиям различными видами двигательной активности.

Нормы комплекса «Готов к труду и обороне» не должны быть проверкой на прочность, это некие требования к разносторонней подготовке человека, помогающие не забывать о гармоничном физическом развитии. Разносторонность в комплексе обеспечивается подготовкой к сдаче тестов на силу, гибкость, ловкость, быстроту и выносливость [26, 42].

Отметим, что стремление к получению знака «Готов к труду и обороне» должно побуждать молодое поколение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В ходе исследования мы выделили следующие основные формы самостоятельной двигательной активности молодежи, которые являются наиболее эффективными для подготовки к сдаче норм и испытаний комплекса «Готов к труду и обороне».

Бег является эффективным средством укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовки молодого поколения, а соответственно, и средством подготовки к сдаче норм комплекса «Готов к труду обороне». Основным методом тренировки в беге - равномерный (или равномерно ускоренный). Развитие данного метода связано с именем А. Лидьярда. Его суть заключается в том, что вся дистанция проходится в ровном (равномерном) темпе или с изменяющейся скоростью. Бег позволяет развивать общую выносливость, укреплять мышцы нижних конечностей и повышать функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Спортивные игры традиционно популярны среди молодого поколения благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Велико также значение спортивных и подвижных игр в воспитании физических качеств молодежи: быстроты, ловкости, силы, выносливости. Игры воспитывают такие нравственные качества как солидарность, коллективизм, ответственность за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности. Значит, спортивные игры также являются эффективной формой подготовки молодежи к сдаче испытаний комплекса «Готов к труду обороне».

Также стоит отметить популярность среди молодежи занятия водными видами спорта, такими как плавание. На занятиях плаванием укрепляются все группы мышц, повышается уровень развития координации, общей выносливости. И как следствие, повышается уровень физической подготовки занимающихся, что положительно отразится на результатах сдачи нормативов комплекса «Готов к труду обороне».

Езда на велосипеде - широко распространенный вид двигательной активности среди молодежи. Велоезда способствует развитию выносливости, равновесия, силовых способностей, что также необходимо для успешной сдачи испытаний комплекса.

Атлетическая (силовая) гимнастика - это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой занимающихся. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение молодежи. Силовая гимнастика также является эффективной формой для подготовки молодежи к сдаче норм и испытаний комплекса «Готов к труду и обороне».



Кроссфит - это высокоинтенсивная программа тренировки, направленная на проработку всех группы мышц, а также на общую выносливость организма. Занятия по системе кроссфит в настоящее время особенно популярны среди молодого поколения. Занятие по кроссфиту представляет собой комплексную многофункциональную тренировку, которая способствует развитию базовых физических качеств занимающихся: выносливости, силы, скорости, гибкости и ловкости.

Выводы. Комплекс «Готов к труду и обороне» - одно из эффективных средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность современной молодежи, является той формой, благодаря которой дети и подростки приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая подрастающее поколение в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, педагог вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья молодежи.

Выполнение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» требует серьезной разнонаправленной физической подготовки. Для этого необходимо широко применять не только организованные формы занятий физической культурой (урочные формы), но и все разнообразие самостоятельных форм двигательной активности молодого поколения.

Список литературы

1. Аветисян, Л. Р. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся / Л. Р. Аветисян, С. Г. Качарова // Гигиена и санитария. - 2001. - № 2. - С. 48 - 49.
2. Гурский, А. В. Возвращение ГТО / А. В. Гурский. - М. : Просвещение, 2019. - 118 с.
3. Енченко, И. В. Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне» / И. В. Енченко // Наука и спорт : современные тенденции. - 2014. - № 4. - С. 45 - 51.
4. Ефремова, Ю. С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе социокультурного и психолого- педагогического сопровождения родительства / Ю. С. Ефремова // Педагогическое образование в России. - 2015. - № 1. - С.79 -82.
5. Коган, О. С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка // О. С. Коган. - 2015. - № 1. - С. 11 - 12.
6. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Просвещение, 2016. - 128 с.
7. Курашвили, В. А. Комплекс ГТО / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. - 2013. - № 46. - С. 4 -5.

© Максимова И.Б., 2023

Пинчук Н.И.
старший преподаватель
кафедра циклических видов спорта
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СРЕДСТВ ПРИ НАЧАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Работа посвящается совершенствованию методики начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста и использованию поддерживающих средств. Предложено оригинальное поддерживающее средство, которое позволяет эффективнее осваивать базовые умения в плавании. Разработаны рекомендации по его использованию.

Ключевые слова: плавание; физические упражнения, поддерживающие средства, нудл.

Abstract. The paper is devoted to the improvement of the methods in teaching of swimming to primary schoolchildren as well as application of helping advices. A specific helping swimming device which edifies to efficiently master basic swimming skills was suggested. The recomtndations as to its exploitation are given.

Keywords: swimming; exercise, supportive remedies, nudle.

Актуальность. Регулярные занятия плаванием обеспечивают комплексное оздоровительное, гигиеническое, профилактическое и лечебное воздействие на организм. Плавание и купание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет к простудным и некоторым инфекционным заболеваниям, развивают личностные и волевые качества [1]. Наличие базовых навыков плавания позволяет снизить количество несчастных случаев на воде, способствуя существенному уменьшению детской и подростковой смертности.

Для ускоренного обучения плаванию детей младшего школьного возраста применяется широкий комплекс поддерживающих средств. Они позволяют помочь детям избавиться от водобоязни и страха глубины, быстрее и эффективнее сформировать базовые плавательные навыки [10].

С 2014 года жители Донецкой Народной Республики столкнулись с реальностью, при которой посещение бассейнов и занятий по плаванию стало практически невозможным из-за активных боевых действий, закрытия в целях безопасности гражданского населения или разрушения плавательных, спортивных и оздоровительных комплексов. При этом в ДНР плавание как среди детей младшего школьного возраста, так и среди других категорий населения не теряет своей актуальности, но требует внедрения современных, эффективных технологий, позволяющих улучшить и ускорить процесс обучения.

Анализ литературы. Анализ научно-методической литературы показал, что вопрос использования поддерживающих средств при обучении плаванию является малоизученным, отсутствуют научно-обоснованные рекомендации их применения в занятиях с детьми школьного возраста. В начальном обучении плаванию широко используются различные вспомогательные средства: круги, пояса, плавательные доски, надувные манжеты, шесты, ласты и другие. При обучении плаванию детей с высоким уровнем водобоязни вспомогательные средства обязательны и должны обеспечить максимальную безопасность. Наиболее часто используют надувные средства: жилеты, подголовники, нарукавники, круги.

Цель статьи – рассмотреть эффективность использования поддерживающих средств при начальном обучении плаванию детей младшего школьного возраста.

Результаты исследований. Основной задачей поддерживающих средств при обучении плаванию является помощь в удержании равновесия на воде занимающегося. Специальные средства играют роль своеобразной опоры, что в свою очередь позволяет удерживаться на плаву и выполнять различные упражнения.

Главным условием безопасности является обеспечение высокого положения головы (над водой) с тем, чтобы ребенок не смог захлебнуться [2]. Следует отметить, что необходим строгий контроль педагога, так как ни одно поддерживающее средство не дает абсолютной безопасности. При использовании спасательного жилета необходимо подгонять застежки строго по фигуре ребенка, в противном случае при поднимании рук вверх ребенок может выскользнуть из жилета и уйти подводу. Надувные круги эффективны при обучении плаванию на ногах. При плавании на спине на ногах круг можно прижимать к груди или животу, а также положить под затылок, придерживая его руками. Можно использовать сразу два круга, надев их на руки и удерживая на уровне подмышечных впадин. С двумя кругами обучают плаванию на груди и на спине с различными вариантами работы ногами. Не следует надевать надувной круг на талию ребенку, так как пропорции тела у детей отличаются от взрослых: большая голова и туловище, и относительно короткие ноги и руки. Поэтому в случае, если ребенок перевернется и голова окажется под водой, он не сможет самостоятельно вернуться в исходное положение [2].

Манжеты (нарукавники) могут использоваться для занятий в воде с детьми младшего школьного возраста. Надувные манжеты обеспечивают высокое положение головы, но несколько ограничивают движения руками. На первых занятиях манжеты должны быть надуты полностью, в дальнейшем, по мере освоения с водой, их постепенно сдувают, чтобы у ребенка не возникало чувство страха. Хороший поддерживающий эффект обеспечивает пояс, состоящий из кусочков пенопласта. Он легко регулируется по размеру талии ребенка и позволяет удерживать голову над поверхностью воды при вертикальном положении тела в воде [2].

При горизонтальном положении тела ребенка пояс обеспечивает высокое положение туловища (у поверхности воды) и не мешает активным движениям руками.

Плавательные доски используют при обучении плаванию детей школьного возраста. Наиболее удобны доски с прорезями по бокам, которые позволяют ребенку крепко держаться и исключить выскальзывание доски из рук. Детям младшего возраста доски давать нецелесообразно, так как они часто отвлекаются, слабо контролируют свои действия и могут отпустить доску.

Шест выполняет функцию как подвижной, так и неподвижной опоры. В том случае, когда ребенок боится, он держится за шест обеими руками, а преподаватель продвигает занимающегося по воде вдоль бортика. В дальнейшем ребенок учится опускать при этом голову в воду и задерживать дыхание или делать выдох в воду. По мере освоения с водой ребенок начинает работать ногами и отпускает сначала одну руку, затем обе руки. В качестве неподвижной опоры шест используется при обучении детей нырянию в глубину. Преподаватель упирается шестом в дно бассейна, а ребенок опускается вниз, перебирая руками по шесту. Предварительно по дну разбрасывают мелкие тонущие игрушки, которые дети должны достать со дна. В связи с тем, что, как правило, все дети обладают хорошей плавучестью, они испытывают трудности с погружением на глубину. С помощью шеста ребенок может контролировать положение своего тела под водой и при необходимости быстро подняться наверх. Данное упражнение способствует увеличению времени задержки дыхания под водой, снимает страх перед глубиной и очень нравится детям [2].

Использование ласт позволяет существенно ускорить процесс обучения детей плаванию. Плавание в ластах на этапе начального обучения позволяет решить ряд задач:

- научить правильному движению стопой («выхлест») в плавании способами



- кроль на спине и на груди, дельфин;
- почувствовать хорошую опору о воду, что облегчает освоение движений руками и дыхания;
- освоить большое количество упражнений с первых же занятий;
- развить и укрепить мышечные группы, необходимые для плавания;
- быстрее освоить навык ныряния.

Особенно важно использование ласт в случае отсутствия неподвижной опоры (дно), когда рост ребенка не позволяет ему стоять на дне. Плавание в ластах в таком случае дает ребенку уверенность в своих силах, снижает чувство страха [2].

Обучение плаванию с помощью нудлса стало популярным в гидротерапии, его диаметр очень удобен для детского телосложения и позволяет выполнять различные поддержки. Для детей более старшего возраста нудлс удобен в освоении и совершенствовании технических навыков плавания.

Свое название нудлс получил от своего вида – цилиндрическая достаточно длинная палка, похожая на лапшу или макаронину. Оказывает помощь при выполнении упражнений. Легкий, прочный и гибкий, а значит абсолютно безопасный в применении для всех возрастов. Изготавливают нудлс из мягкого нетравмирующего пеноматериала – вспененного полиэтилена или из EVA (вспененный каучук), он прекрасно держит на воде. Материал изделия не вызывает аллергической реакции и неблагоприятен для образования грибковой инфекции. Наиболее популярный нудлс длиной 1,2 – 1,6 метра и диаметром 7 – 10 см [8].

Изначально нудлс использовался как инвентарь для проведения занятий по акваэробике, но в последнее время спектр его применения значительно расширился. Из-за своей легкости и простоты в обращении нудлсы стали популярны в сфере развлечений, в детских центрах, аквапарках и просто в местах отдыха у воды.

Нудлс можно использовать для различных упражнений как для облегчения, так и для усложнения выполнения определенных задач. Он многофункционален, прост в использовании. Нудлс хорошо использовать в игровых упражнениях: из нескольких штук можно строить плоты, обозначать длину и глубину ныряния, и т.д. [8].

Весь процесс обучения плаванию с помощью нудлса условно делят на 3 этапа.

1 этап. Ознакомление детей с передвижной опорой – нудлсом и его свойствами. Продолжается до того момента, как ребенок сможет самостоятельно выполнять такие упражнения, как «катамаран», «звездочка» на спине, «морской конек».

На данном этапе ребенок уже освоился в воде, безбоязненно и уверенно передвигается сначала по дну бассейна с помощью нудлса, а затем совершает простейшие действия с ним. При этом приобретенные навыки и умения помогают ребёнку чувствовать себя в воде достаточно надёжно т.е. лежать на нудлсе, скользить самостоятельно.

Для самостоятельного скольжения на груди нудлс находится подмышками, тело – в вертикальном положении, а ноги вытянуты горизонтально. Таким образом, ребёнок начинает работать ногами поочерёдно и потихоньку плыть. Не у всех детей с первого раза получается, поэтому с такими детьми проводятся упражнения у поручня. Одной рукой ребёнок держится за поручень, нудлс находится подмышкой, а другой рукой и ногами помогает передвигаться в воде. И после этого ребёнок уже самостоятельно передвигается.

Передвижение на спине – нудлс находится подмышками, голова лежит на нём, и дети плывут спиной вперёд, при этом ноги работают поочерёдно в воде, т.к. детям намного легче плыть на спине, чем на груди. Из этого положения детям гораздо быстрее удастся выполнить на воде упражнение «звездочка».

«Звездочка» на спине – нудлс находится подмышками, а тело - в горизонтальном положении, руки в стороны, ноги в стороны, а голова находится на середине нудлса. Приняв такое положение, ребёнок свободно лежит на воде.



Если ребёнок освоил эти упражнения, то у него имеются все необходимые навыки и умения для дальнейшего освоения техники плавания.

2 этап. Дети продолжают держаться на поверхности воды с помощью нудлса (всплывать, лежать, скользить определённое расстояние), получают представление о выталкивающей и поддерживающей силе, при этом вдох выполняется на воде, а выдохнуть следует, когда лицо целиком погружается в воду.

Совершенствуется техника выполнения упражнений, выполняемых у поручня (например, сгибание и разгибание ног, при этом нудлс находится за спиной). Легко даются упражнения «звёздочка» как на спине, так и на животе, при этом нудлс уже находится не подмышками, а располагается или на уровне живота, или на уровне поясницы.

Дети с удовольствием выполняют упражнения на скольжение в парах, лежа на поверхности воды на нудлсах, сохраняя и удерживая равновесие.

На данном этапе разучиваются новые упражнения на сохранение равновесия в воде. При этом нудлс находится между ног, ребёнок лежит горизонтально, и в таком положении он должен перемещаться в воде, при этом, по желанию, он может работать как руками, так и ногами, а может просто работать ногами, а руки удерживают нудлс спереди.

3 этап. Обучение плаванию определённым способом – кроль на груди.

Нудлсы используются при поворотах в воде, при отработке движений ног с разной амплитудой. Нудлс располагается под шеей, и при этом тело находится в горизонтальном положении. Ребёнку удаётся почувствовать выталкивающую силу воды. И только приложив все усилия, он сможет самостоятельно проплыть соответствующее расстояние.

На данном этапе дети проплывают в воде, сохраняя согласованность движения рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания. Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

Дети приобретают умение плавать спортивными способами: кроль, брасс. При обучении плаванию способом кроль на спине нудлс подкладывается под шею и удерживает голову ребенка на плаву. Такое положение тела способствует расслаблению ребенка на воде, дает возможность почувствовать выталкивающие свойства воды. Нудлс препятствует погружению лица в воду, что способствует более длительному сохранению данного положения на воде.

С помощью нудлса ребенок легко осваивает такие упражнения как «звездочка», «стрелочка» – базовое положение тела в воде при плавании кролем. Особенно легко осваиваются гребки руками на спине, что особенно проблематично для детей. Таким образом, нудлс позволяет более быстро и качественно освоить технику плавания на спине, ускоряет процесс обучения.

В обучении техники кроль на груди нудлс в некоторых упражнениях заменяет доску. Его можно использовать как опору при выполнении гребка одной рукой, плавании на ногах. Подложив нудлс под бедра, ребенок легко держится на воде и ему удобней отрабатывать все фазы гребка, как кролем, так и брассом.

Выводы. Поддерживающие средства (пояса, ласты, шесты, нудлсы), применяются на первом этапе обучения упражнению, таким образом, ребенок получает представление об упражнении сначала в облегченных условиях. Затем занимающийся выполняет это же упражнение без помощи поддерживающего средства.

Основные положительные моменты применения поддерживающих средств заключаются в том, чтобы:

- помочь детям избавиться от страха, связанного с попаданием в непривычную среду;
- помочь создать представление о правильном положении тела в воде, в том числе



при погружении на глубину;

- научиться координировать движения при выполнении упражнений для освоения техники начального обучения плаванию;
- помочь развить и укрепить мышечные группы, необходимые для плавания.

Поддерживающие средства – эффективный и доступный инвентарь, который позволяет ускорить процесс начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста, в том числе страдающих гидрофобией или имеющих плохую плавучесть.

Список литературы

1. Баранова, В. Плавание, как важнейшее средство оздоровления [Текст] / В. Баранова, Л. Медведева // Дошкольное воспитание. - 2008. - № 6. - С. 44-50.
2. Булгакова, Н. Ж. Плавание [Текст] / Н. Ж. Булгакова. - М. : АСТ : Астрель, 2005.- 160 с.
3. Грызлова, Л. В. Физическое развитие детей младшего школьного возраста и профилактика нарушения осанки [Текст] / Л. В. Грызлова, А. М. Адушкин, Ж. Ю., Ломайкина // В мире научных открытий. - 2010. - № 4. - С. 86-87.
4. Кошанов, А. И. Начальное обучение плаванию [Текст] / А. И. Кошанов. - М. : Чистые пруды, 2006. - 32 с.
5. Капотов, П. П. Обучение плаванию. - М. : Воениздат, 2018. - 498 с.
6. Третьяков, А. А. Обучение детей плаванию в детском саду и начальной школе: методические рекомендации [Электронный ресурс] / сост. Третьяков А. А., Шиловских К. В., Агошков В. В. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2021 – 47 с.
7. Лафлин, Т. Полное погружение : Как плыть лучше, быстрее и легче. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 208 с.
8. Лоуренс, Д. Акваэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А.Озерова. - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
9. Петрова, Н. Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста [Текст]/ И. Л. Петрова, В. А. Баранов. - М. : ФАИР, 2008. -120 с.
10. Шишкова, Е.В. Инновационный подход к обучению плаванию младших школьников в системе школьного физического воспитания [Текст] / Е. В. Шишкова // Вестник спортивной науки. - 2007. - № 04. - С. 65-68.

© Пинчук Н.И., 2023

Скубий Ю.А.

старший преподаватель

Государственное Образовательное Учреждение

«Приднестровский Государственный Университет им. Т.Г. Шевченко»

г. Тирасполь, Приднестровская Молдавская Республика

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Скубий Ю.А. *Профессионально-педагогическое мастерство учителя физической культуры.*

В статье отражены основные особенности профессионально-педагогического мастерства учителя физической культуры. Профессионально-педагогическое мастерство выступает комплексом способностей учителя, которые позволяют оказывать обучающее и воспитывающее влияние с глубоким пониманием своеобразия педагогической ситуации, поставленных задач и особенностей занимающихся физической культурой. Профессионализм педагога, ведущего практическую работу по воспитанию, образованию и обучению учащихся, зависит не только от наличия комплекса тех или иных умений, опыта и стажа педагогической деятельности, но также и от личностных характеристик и духовно-нравственных ценностей, которые ему свойственны. Педагогическое мастерство не приходит сразу, ему нужно учиться, путем проб и ошибок находить нужные методы.

Ключевые слова: педагог, мастерство, педагогическое мастерство, физическая культура.

Annotation. Skubiy Yu.A. *Professional and pedagogical skills of a physical culture teacher.* The article reflects the main features of the professional and pedagogical skills of a physical education teacher. Professional and pedagogical skills act as a set of teacher's abilities that allow them to exert a teaching and educating influence with a deep understanding of the uniqueness of the pedagogical situation, the tasks set and the characteristics of those engaged in physical culture. The professionalism of a teacher who conducts practical work on the upbringing, education and training of students depends not only on the presence of a set of certain skills, experience and experience of pedagogical activity, but also on personal characteristics and spiritual and moral values that are characteristic of him. Pedagogical mastery does not come immediately, he needs to learn, through trial and error to find the right methods.

Keywords: teacher, skill, pedagogical skill, physical culture.

Актуальность. Мастерство можно представить как наличие профессиональных знаний и навыков, позволяющих специалисту эффективно и продуктивно решать профессиональные задачи.

Мастерство учителя - высший уровень его профессионального развития, способствующее реализации в полной мере профессиональных и педагогических функций и успешному решению профессиональных задач [5].

В области специфики учебного предмета к преподавателю физического воспитания предъявляются высокие требования. Поэтому успешное достижение поставленных учебных, тренировочных и воспитательных целей свидетельствуют о педагогическом мастерстве специалиста по физической культуре [8].

Для современного общества физическая культура является важной частью общей культуры человечества. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой [1].

Анализ литературы. Мастерство педагога, его творческая деятельность и профессионализм рассмотрены в трудах таких выдающихся педагогов как Я.А. Коменский, В.А. Сухомлинский, А.С. Макаренко и др. В каждом из трудов этих людей можно отметить необходимость постоянной работы учителя над своим собственным развитием и усовершенствованием [12].

Лазарева С.Е. проведя анализ понятия «педагогическое мастерство» в своей статье представляет его как интегративное качество человека, обеспечивающее высокий уровень овладения педагогической деятельностью на основе освоенного комплекса специальных знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств личности, позволяющих пе-



дагогу эффективно управлять учебно-познавательной деятельностью учащихся и осуществлять целенаправленное педагогическое взаимодействие в системе педагог-учащийся [3].

Хабибуллин М.М. говорит о том, что педагог считается мастером, когда у него сформировалась своя индивидуальная система работы. Учитель мастер - это тот педагог, у которого накопился большой опыт работы, благодаря которому он достиг высоких результатов в своей профессиональной деятельности, он знает, как правильно применить свои знания, чтобы заинтересовать учащихся [10].

Смальченко Н.Ф., Копейкина М.А. в своей статье отмечают, что проведенный К.Е. Романовой анализ литературных источников, беседы, опроса, наблюдений за деятельностью педагогов, данные опытно- экспериментальной работы сделали возможным определить педагогическое мастерство преподавателя как целостную и полную характеристику его высокой профессионально-педагогической подготовки, работы и умения осуществлять педагогическую деятельность, внутренне обусловленную высокоразвитыми индивидуальными качествами и выражающиеся в собственной деятельности, которая отличается значительной профессиональной компетентностью, антиципация, педагогическим опытом и творчеством [9].

Комисова О.В. говорила, что профессионализм педагога, ведущего практическую работу по воспитанию, образованию и обучению детей и молодежи, зависит не только от наличия комплекса тех или иных умений, опыта и стажа педагогической деятельности, но также и от личностных характеристик и духовно-нравственных ценностей, которые ему свойственны. «Современный преподаватель должен любить профессию и воспитанников, быть увлеченным своим делом; прекрасно знать иностранный язык, владеть им как инструментом межкультурной коммуникации; умение «обучать иностранному языку, находя методы и приемы, адекватные условиям» (Г.В. Рогова), а также использовать современные педагогические технологии обучения, которые способствуют развитию индивидуально-личностных качеств студентов, то есть другими словами, обладать профессиональными знаниями; умение использовать в учебном процессе компьютерную технику и новейшие информационные технологии, а также умение обращения к виртуальной среде через сайты, форумы, чаты и вебинары с извлечением необходимой для учебного процесса и своего профессионального роста информации и т.д.» [2].

Цель и задачи исследований. Изучить основные особенности и составляющие профессионально-педагогического мастерства учителя физической культуры.

Результаты исследований. Педагогическое мастерство - это форма интегративного, комплексного и иерархического профессионального, личностного образования, в акмеологическом плане - форма высшего профессионального становления учителя, что свидетельствует о высокой степени развития всех его компонентов [5].

Ожогова Г.Е. и Рассказова И.Н. в своей статье выделили и охарактеризовали показатели профессионально-педагогического мастерства учителя: прочные профессиональные знания; сформированные профессиональные умения и навыки, применяемые педагогом в процессе решения профессиональных задач; педагогические ценности, убеждения и смыслов профессионально-педагогической деятельности; педагогические способности на достаточно высоком уровне развития; профессионально важные качества, совершенствующиеся педагогом в ходе профессионального развития; профессиональное самосознание; творческие способности педагога; оптимальный стиль индивидуальной педагогической деятельности, которая включает в себя виды общения и управления детским коллективом и др. [5].

Необходимо акцентировать внимание на том, что профессионально-педагогическое мастерство не дается вместе с документом о педагогическом образовании. Это длительный путь непрерывного профессионального развития и подготовки учителей, в котором нет завершающего этапа.



Формирование профессиональных умений начинается в процессе обучения студентов-педагогов в ходе изучения предметов профессионального цикла. Профессионально-педагогическое умение – это проявление комплекса способностей человека, позволяющее оказывать обучающее и воспитывающее влияние с глубоким пониманием своеобразия педагогической ситуации, поставленных задач и особенностей занимающихся [1].

В начале профессионального развития навыки педагогов являются профессиональными мерами, идеалами профессионального развития, к которым стремится любой обучающийся педагогического университета. Для учителя более зрелого возраста профессиональное мастерство уже выступает в качестве показателя его достижений, в виде профессиональных заслуг и высокого уровня продуктивности педагогической деятельности [5, 11].

Педагогическая деятельность осуществляется путем постоянного решения задач различного характера, сложности в частности, деятельность учителя физической культуры, как и любая другая, должна быть профессиональной. Профессиональная учебная деятельность обеспечивает определенные навыки, знания и умения:

- знать об индивидуальных психологических и физиологических, анатомических особенностях обучающегося;
- иметь возможность правильно организовать учебный процесс в рамках образовательного учреждения;
- иметь собственные методики обучения и самовоспитания навыкам и компетенциям;
- организовать систему учебных материалов;
- умение ставить и решать педагогические задачи.

Современный специалист по физической культуре и спорту должен глубоко владеть методологией педагогики. При этом высокая гражданская сознательность является неотъемлемой частью личностных качеств специалиста-педагога. Ум, чувства и воля – являются основой формирования духовно-нравственных ориентиров. При этом важна роль личного авторитета учителя, тренера, его интеллект, разносторонние знания и нравственные качества. Формирование профессиональных умений начинается в процессе обучения студентов-педагогов в ходе изучения предметов спортивно-педагогического цикла [1].

Компетентность учителя физической культуры также зависит от определенных свойств его развития: педагогической эрудиции, педагогической цели, педагогического мышления, интуиции, умения импровизировать, педагогического оптимизма и педагогического самоанализа [14].

Профессионально-педагогическое мастерство учителя физической культуры строится на четырех составляющих: педагогическая направленность, профессиональные знания и умения, профессионально важные качества, а также существенная характеристика этих всех компонентов - авторитет учителя [6].

Профессионально-педагогическое мастерство учителя физической культуры активно реализуется через процесс совершенного овладения основными приемами определенного вида деятельности, а именно навыки организации коллективной и индивидуальной деятельности детей, навыки убеждения, навыки передачи знаний и формирования опыта, мастерство владения педагогической техникой. Учитель физической культуры должен усвоить законы и механизмы педагогического процесса, чтобы стать мастером, творцом.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение

опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний [7].

Когда речь идет о профессиональных навыках учителя физической культуры, следует отметить некоторые составляющие его деятельности: учитель должен обязательно уметь делать сам все то, что передает своим ученикам; оказывать воздействие на учеников необходимо так, чтобы убеждения и знания стали их внутренним достоянием; деятельность учителя является одна из самых ответственных, а поэтому и очень трудная; учитель должен обладать творческой направленностью личности; наличия призвания требует педагогическая деятельность; педагогу должно быть присуще самообладание даже в самых критических ситуациях [4].

Профессионально-педагогическое мастерство учителя физической культуры получает свое полное развитие на основе высокой общей его культуры, постоянной потребности в самообразовании. В условиях постоянного совершенствования процесса образования, культуры, постоянно возрастающими интеллектуальными запросами школьников и молодежи, знания и подготовка учителя должны опережать подготовку других слоев населения. Важнейшие стороны профессионально-педагогического мастерства учителя охватывают соответствующие знания, навыки, умения, свойства и качества личности [1].

Общепедагогические его стороны являются базовыми, и они достаточно разнообразны [1]:

1. Преданность своему делу. Она заставляет прилагать максимум усилий к уяснению роли и места физической культуры в жизни современного общества.
2. Многосторонняя подготовленность. Обязывает изучить многие стороны формирования и жизнедеятельности занимающихся.
3. Постоянное самосовершенствование. Ориентирует на неуклонное расширение и углубление имеющихся знаний, обновление профессиональных умений.
4. Неформальная забота о занимающихся. Настоящий специалист-педагог не просто организатор физической подготовки, а человек внимательный, рассудительный, сочувствующий, участник всех дел и стараний занимающихся.
5. Деловой настрой на каждое занятие. Такой настрой предусматривает глубокое продумывание каждого задания и требования, предвидение характера их выполнения, предварительный анализ возможных упущений и ошибок занимающихся, подготовку соответствующих учебно-методических материалов, своеобразный эмоциональный настрой перед занятием.
6. Опора на ученический коллектив и организация самоуправления в процессе обучения предполагает такой тип организации работы, который повышает значимость взаимо- и самообучения, воспитания, упрочение методически оправданного взаимодействия занимающихся, как в ходе учебно-воспитательного процесса, так и вне его.

Таким образом, говоря о мастерстве учителя физической культуры можно выделить следующие компоненты деятельности [4]:

- все, что спортивный педагог передает своим ученикам, он должен обязательно уметь сам;
- воздействовать на детей он должен так, чтобы убеждения и знания стали их внутренним достоянием;
- деятельность учителя является одной из самых ответственных, а поэтому и очень трудных. В работе учителя совершенно нетерпимы ошибки, брак;
- общество доверило педагогу свое будущее. От качества работы каждого учителя зависит то, какими людьми они станут. Таким образом, педагогический труд устремлен в будущее;



- учителю приходится иметь дело с людьми другого возраста, чем он сам. Для того чтобы успешно учить и воспитывать детей, надо не просто знать их возрастные особенности, но и понимать их;
- учитель должен обладать творческим характером деятельности. Многообразие детских типов, наличие индивидуальных особенностей не допускает превращения педагогической деятельности в ремесло и сведения ее к трафарету;
- педагогическая деятельность требует наличия призвания (примечание);
- педагогу должно быть присуще умение владеть собой даже в самых критических ситуациях.

Выводы, перспективы дальнейших исследований. Каменский Я.А. говорил, что «во всякой школе дело обучения и воспитания всецело определяется учителем». Учитель всегда должен выступать главной фигурой в современной школе, исходя из того, что настоящее и будущее нашего общества всецело зависит от того, какой учитель в школе [13].

Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры должно постоянно совершенствоваться путем самообразования и самовоспитания. По причине постоянного обновления образования, культуры, умения и подготовка педагога должны превосходить подготовку других групп населения.

Критериями мастерства педагога выступают [1]:

- целесообразность деятельности (направленность);
- продуктивность, результат (уровень знаний, уровень воспитанности обучающихся);
- оптимальность (выбор средств);
- творчество (содержание деятельности).

По данной причине учителям физической культуры необходимо постоянно совершенствовать свои профессиональные и педагогические навыки. Более того, не только познакомиться с современными методами организации образовательного процесса, но и разработать собственный метод обучения. При этом важна роль личного авторитета учителя, тренера, его интеллект, разносторонние знания и нравственные качества [1].

Педагог – это мастер своего дела, это профессионал высочайшей культуры, глубоко компетентный в своем предмете, хорошо владеющий знаниями из соответствующих отраслей науки или искусства, хорошо понимающий вопросы общей и особенно детской психологии, в безупречности владеющий методикой обучения и воспитания. Становление в будущем педагогического мастерства у преподавателя физической культуры зависит не только от его знаний и умений, а от его личности, которая формируется и совершенствуется в рамках профессионального воспитания в вузе [3].

Список литературы

1. Касмалиева, А. С. Основы профессионально-педагогического мастерства учителя физической культуры / А. С. Касмалиева // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства : сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. - Москва, 2022. - С. 24-31.
2. Комисова, О. В. Секреты педагогического мастерства учителя / О.В. Комисова // Лингвистика и лингводидактика : сборник научных тезисов и статей по материалам Всероссийской научно-практической очно-заочной конференции. Под редакцией А.В. Кирилловой, М. В. Шуруповой. - Орехово-Зуево, 2021. - С. 132-137.
3. Лазарева, С. Е. Педагогическое мастерство преподавателей физической культуры / С. Е. Лазарева // Научные достижения и инновации: вопросы теории и практики : материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции. - Ростов-на-Дону, 2022. - С. 84-85.



4. Медресов, Б. А. Профессионально-педагогическая компетентность и педагогическое мастерство специалистов в области физической культуры и спорта // Б. А. Медресов / Пути реализации Федеральной научно-технической программы развития сельского хозяйства на 2017-2025 годы : материалы международной научно-практической конференции, посвященной 75-летию Курганской области. Под общей редакцией С. Ф. Сухановой. - 2018. - С. 1250-1255.
5. Ожогова, Г. Е. Профессиональное мастерство как фактор, препятствующий развитию профессиональной деформации личности педагога / Г. Е. Ожогова, И.Н. Расказова // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 58 - 4.
6. Психолого-педагогические аспекты профессионального мастерства педагога по физической культуре и спорту / В. П. Умнов; М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования Петрозавод. гос. ун-т. - Петрозаводск : Издательство ПетрГУ, 2017. – 114 с.
7. Скатькова, Е. В. Вариативная часть урока физической культуры как показатель педагогического мастерства учителя / Е.В. Скатькова // Вопросы физической культуры и спорта в современном социуме: сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции. Под общей редакцией С.Б. Петрыгина. - Рязань, 2022. - С. 176-182.
8. Склярова, И. В. Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры в медицинском вузе / И.В. Склярова, Е.В. Машаровский, А. А. Даценко // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании : межвузовский сборник научно-методических работ. Под научной редакцией В.А. Щеголева. - Санкт-Петербург, 2020. - С. 66-70.
9. Смальченко, Н. Ф. Педагогическое мастерство - высший уровень деятельности учителя / Н. Ф. Смальченко, М. А. Копейкина // Ямальский вестник. - 2018. - № 1 (11). - С. 15-18.
10. Хабибуллин, М. М. Педагогическое мастерство как вектор развития физической культуры в системе среднего образования / М. М. Хабибуллин // Современные исследования : теория и практика : сборник статей Международной научно-практической конференции. - Петрозаводск, 2022. - С. 151-155.
11. Чердынцева, Е. В. Формирование профессиональной направленности у обучающихся в системе высшего образования / Е. В. Чердынцева // Сборник материалов II Международной научно-практической конференции «Архитектурно-строительный и дорожно-транспортный комплексы : проблемы, перспективы, инновации». Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ)». – 2017.
12. Шарافيةва, А. Р. Мастерство учителя как основа педагогической деятельности / А. Р. Шарافيةва // Современные научные исследования и разработки. - 2018. - № 10 (27). - С. 937-938.
13. Шишкова, Е. А. Профессиональное педагогическое мастерство учителя физической культуры / Е. А. Шишкова // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у участников образовательного процесса : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией А. В. Викулова, Н. В. Тимушкиной. - 2014.
14. Ямбаева, Н. В. Особенности педагогической деятельности учителя физической культуры / Н. В. Ямбаева, Д.К. Фамильникова // Актуальные вопросы современной науки: теория, методология, практика, инноватика: сборник научных статей по материалам IV Международной научно-практической конференции. - Уфа, 2020. - С. 177-181.



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА



Акопов В.Э.
старший преподаватель
кафедра циклических видов спорта
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ

Аннотация. *Акопов В.Э. Исторические предпосылки становления спортивного прогнозирования.* В данной статье были рассмотрены тенденции развития спортивного прогнозирования и обоснована популярность этого направления сегодня. Благодаря постепенному развитию технологий, доступности информации и повышению уровня аналитической работы, спортивное прогнозирование приобрело значительную важность для сферы спорта. Это позволяет не только более точно предсказывать спортивные результаты, но и использовать эти знания для коррекции планов подготовки спортсменов и команд. Надежные прогнозы стали неотъемлемой частью современного спортивного мира и в будущем можно ожидать разработки еще более точных методик прогнозирования благодаря постоянному научному и техническому прогрессу.

Ключевые слова: прогноз, спортивное прогнозирование, спортивная аналитика.

Abstract. *Akopov V. Historical prerequisites for the formation of sports forecasting.* The article examines the trends in the development of sports forecasting and substantiates the popularity of this trend nowadays. The gradual development of technology, the availability of information and an increase in the level of analytical work has led to the fact that sports forecasting has acquired significant importance for the field of sports. Based on this, sports results are more accurately predicted and this knowledge is used to correct the training plans of athletes and teams. Reliable forecasts have become an integral part of the modern sports world and in the future we can expect the development of even more accurate forecasting methods due to constant scientific and technological progress.

Keywords: forecast, sports forecasting, sports analytics.

Актуальность. В настоящее время изучение вопросов будущего, имеющих отношение к потенциалу человека и всего человечества, является обязанностью, которую нельзя игнорировать. Изучение будущего требует тщательного анализа моделей и тенденций, поскольку именно в настоящем кроется будущее.

Необходимость прогнозирования обусловлена потребностью выявить основные закономерности роста общества, предвидеть последствия ускоренного научного прогресса, сделать науку производительной силой, сознательно контролировать любые нежелательные для человека результаты и осуществлять эффективное управление при построении будущего.

В прошлом науки известен ряд случаев научного предвидения, показывающих, что научный прогресс достижим только в том случае, если он направлен на предсказание будущих условий. Следовательно, совершенствование науки может быть достигнуто только через прогнозирование будущего.

В последнее время следует отметить непрерывно растущую потребность в прогнозах. Повсеместно стала острее осознаваться практическая ценность "предсказательной" функции научных теорий с целью принятия обоснованных решений. Возрастает актуальность повышения качества прогнозных исследований, что требует более углубленного изучения и разработки основных проблем, возникающих в прогнозировании, а также подготовки более квалифицированных специалистов в области прогнозирования. Решению этих проблем в определенной мере будут способствовать изучение и использование мирового опыта. Целесообразно взять на вооружение все, что уже разработано, - теоретические и



методологические основы прогнозирования и планирования, а также практический опыт разработки прогнозов, планов, программ и их осуществления.

В этих условиях вопросы спортивного прогнозирования, необходимые для определения перспектив развития спорта в целом, и динамики развития спортсменов и их результатов в частности, приобретают небывалую остроту и практическую значимость. Все это показывает, что исследование проблем спортивного прогнозирования имеет актуальное значение как в научно-теоретическом, так и в практическом отношениях.

Суммируя вышесказанное, можно выделить следующее противоречие между признанием актуальности изучения процессов, сопровождающих становление новых направлений спортивной педагогики и обращенных к прогностической проблематике, и недостаточным уровнем исследования их генезиса и эволюции на конкретных этапах исторического развития. С учетом указанных противоречий была сформулирована проблема исследования: Как происходило становление теоретических основ современного спортивного прогнозирования?

Анализ литературы. Система отечественного образования традиционно опирается на опыт, отработанный годами, и изложенный в учебных пособиях, книгах, видеоматериалах и т.д. Это позволяет использовать в обучении будущих поколений достоверные сведения о том или ином событии, процессе или явлении, которые приобрели положительный или отрицательный характер в ходе истории. Можно смело утверждать, что опора на достижения прошлого, помогает нам построить оптимальные пути развития будущего.

Контент-анализ документов, определяющих национальную политику в сфере физической культуры и спорта, литературы по проблемам теории и методики детско-юношеского спорта, профессионального образования студентов – будущих спортивных тренеров показал, что новые принципы существования современного спорта открывают большие перспективы для самореализации тренеров. Потребность в эрудированных спортивных тренерах, обладающих прогностической компетентностью, постепенно становится проблемой, имеющей актуально-перспективный характер, поскольку ее невозможно удовлетворить в традиционном формате профессиональной подготовки будущих спортивных тренеров.

Научной основой для определения соответствующих новой задаче характеристик специалистов по физической культуре и спорту стали фундаментальные и прикладные научные труды А. Деминского, В. Платонова, Г. Бабушкина, Л. Волошко, Е. Гогунова, Н. Зубановой, А. Нужиной, Н. Фазлеева, С. Хазовой, А. Щелковой, В. Савченко, А. Тер-Ованесяна, А. Тимошенко, Б. Шияна и др.

Концепции будущего общественного устройства, включающего прогностический образ человека и систем, даны в работах Д. Белла, Р. Дарендорфа, О. Тоффлера, М. Маклюэна, Л. Мэмфорда, К.Э. Циолковского, М. Янга и многих других зарубежных и отечественных авторов. Научное и образовательное прогнозирование, в том числе исторические аспекты, рассматривали в своих трудах И.В. Бестужев-Лада, В.Г. Виноградов, Б.С. Гершунский, В.А. Лисичкин, А.Г. Никитина, А.Ф. Присяжная, Л.А. Регуш и др.

Цель исследования - изучить исторические предпосылки развития спортивного прогнозирования;

Результаты исследований. На протяжении многих веков люди были увлечены идеей возможности предвидеть то, что ждет их впереди. Древнегреческие светила, такие как Платон и Аристотель, в своих работах писали о возможности предсказывать события. В трактате «Об истолковании» Аристотель размышлял о том, как предопределить высказывания о будущем событии, основываясь на своих собственных обстоятельствах в тот момент.

В давние времена понятие «прогноз» использовалось в основном в медицинской практике. В новаторском труде Гиппократов «Прогностика», известном в античности как «Прогноз», были изложены методы выявления болезни и основы предстоящего лечения.

Греки воспринимали «прогнозирование» как «предугадывание», что можно трактовать как необоснованную точку зрения, которая используется для побуждения к определенным выводам.

В Античной Греции нередко обращались за помощью к оракулам, для получения различного рода пророчеств. Не обошли стороной и пророчества в сфере античного спорта. По одной из версий, зарождение античных Олимпийских игр связывают именно с предсказанием дельфийского оракула. Пророчество сбылось, ведь учреждение турнира в 884 году до н.э. помогло предотвратить междоусобные войны на длительное время. Постепенно значимость Олимпиад увеличивалась. Локальные соревнования выросли до масштабного спортивного праздника, длительность которого достигала пяти дней. Это побуждало участников Олимпийских игр античности обращаться за предсказаниями к оракулам. Однако, в то время предсказания носили больше религиозный характер, и погрешность в таких предсказаниях была слишком велика.

В процессе истории человечество неоднократно обращалось к возможности предвосхищать будущие события. Это отражено в религиозных идеологиях пророков Ветхого Завета, таких как Исаия, Иеремия, Иезекииль, предсказаниях и пророчествах средневековых мистиков, самым известным из которых является Нострадамус и др.

С развитием педагогической науки приходит осознание необходимости изучения функций прогнозирования. Так, основоположник педагогики как самостоятельной дисциплины Я.А. Каменский высказывался об актуальности «подготовки человека для житейской деятельности ранее, чем он начнет действовать». В работе «О педагогике» И. Канта также представлены прогностические суждения: «Нечего надеяться на самопроизвольные мудрость и величие будущих поколений. Они не рождаются автоматически из зла и безумия настоящего. Будущее можно только творить, творить сегодня. Образование имеет право на существование как один из видов теории и практики изготовления будущего» [7].

В целом, можно отметить что до XX века интерес человечества к прогнозированию носил фрагментарный и интуитивный характер. Однако, этот бессистемный подход стал отправной точкой в формировании научного прогнозирования.

Период становления прогностической науки можно соотнести с формированием в середине XX в. философского направления - футурологии, как учения о будущем, или «философии будущего». Таким образом, на смену интуитивному предсказанию событий и явлений приходит научное обоснование тенденций будущего [4].

Футурология очень быстро находит свое отражение в гуманитарных и естественных науках, образовании, экономике и т.д. Слияние технологий преподавания и научного футуризма приводит к образованию нового направления, получившего название «педагогическое прогнозирование» [8]. В рамках нового направления ведущие педагоги 70-х годов активизируют свои усилия в разработке научной методологии прогнозирования: методы исследования тенденций, метод Дельфи, метод написания сценариев, матричный метод, метод «Форсайт», составление контекстуальной карты прогноза, экстраполяция тенденций, моделирование и др. [4].

Стоит отметить повышенное внимание к данному направлению ученых в области физической культуры и спорта. Еще в 1950-х годах ученые отстаивали необходимость прогнозирования спортивных результатов, построения моделей физической подготовленности спортсменов и т. д. В это десятилетие А. Ч. Пуни, А. Г. Дембо, О. С. Черникова, Л. П. Матвеев, О. П. Рудик и другие углубленно изучали вопрос спортивного прогнозирования.

Вопрос о концепции спортивной подготовки элитных спортсменов, необходимость более точного прогнозирования спортивных результатов и разработка моделей подготовки спортсменов были в центре внимания при планировании участия советских спортсменов в XV Олимпийских играх в Хельсинки. Кроме того, учитывались и надежные критерии отбора спортсменов.



В 1975 году во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры состоялся первый в России симпозиум, на котором обсуждалась дилемма разработки методов спортивного прогнозирования. Авторитетные исследователи и эксперты в области спорта из СССР пришли к выводу, что создание новой научной области — спортивного прогнозирования - несомненно, актуальный вопрос. [2]. Однако, как отмечает С.Е. Бакулев «никакой единой теоретической концепции спортивного прогнозирования на вышеназванном симпозиуме предложено не было. ... Тем не менее, симпозиум сыграл положительную пусковую роль» [1].

В середине 1970-х годов ученые опубликовали множество исследований, посвященных прогнозированию результатов спортсменов высокого уровня на крупных соревнованиях. (Н.С. Васильев; В.А. Булкин; И.И. Филипов, В.И. Чудинов; Г.Д. Губин; В.П. Ребриков; Ш.К. Агеев; Г.В. Ванеев; Б.Н. Шустин; А.В. Волков; и др.).

На I Всесоюзной научно-практической конференции 1978 года наиболее остро обсуждались вопросы, связанные с понятийным аппаратом и методикой спортивного прогнозирования, разработкой компьютерных систем прогнозирования, повышением уровня и количества специалистов в области спортивного прогнозирования. [2]. В том же 1978 г. Комитетом научно-технической терминологии Академии наук СССР был опубликован сборник терминологии прогностики, рекомендованный к применению в научно-методической литературе и прочей документации [5].

В конце 70-х - начале 80-х годов прошлого века вопрос спортивного прогнозирования активно обсуждался на различных конференциях, посвященных спортивной педагогике, психологии, повышению результативности спортсменов и обновленным методам тренировок.

Начальный этап становления отрасли, по мнению В.И. Баландина, Ю.М. Блудова, В.А. Плахтиенко, характеризовался [2]:

- описанием собирательных моделей кинематических, биомеханических и динамических характеристик выдающихся спортсменов;
- изучением возможностей прогноза рекордов в видах спорта, имеющих числовую систему измерений;
- попытками прогнозирования действий и поведений спортсменов в игровых видах спорта и спортивных единоборствах;
- поиском информативных тестов для прогнозирования спортивной пригодности;
- исследованием подходов по социологическому прогнозированию в области массовой физической культуры и спорта;
- подбором информативных критериев прогнозирования работоспособности и функциональной тренированности спортсменов;
- разработкой технологий прогнозирования выступления советской сборной команды на Олимпийских играх;
- изучением механизмов стабильности выступлений спортсменов на крупных международных соревнованиях.

Период подготовки к XX Олимпийским играм 1980 г. (г. Москва) предъявлял особые требования к научным исследованиям в области спорта. Не обошло стороной внимание со стороны ученых и касательно прогнозирования в спорте.

В 1986 году вышла первая обобщающая монография по этой проблеме, написанная военными спортивными педагогами-психологами В.И.Баландиным, Ю.М.Блудовым, В.А. Плахтиенко и др.

В резолюции II Всесоюзной научно-практической конференции (1983 г.) в области спортивного прогнозирования были сформулированы направления научных исследований в области спортивного прогнозирования до 2000 г. [6]. Интерес ученых в области спорта



того времени был достаточно многогранен. Аналитический обзор В.Г. Мельника отражает основные тенденции и направления исследований новой научной дисциплины: разработка методологии прогнозирования в науке и спорте; прогнозирование успешности соревновательной деятельности; прогнозирование соотношения сил; прогнозирование спортивных достижений и т.д. [5].

Научная литература того времени демонстрировала широкий спектр тем, которые можно разделить на две группы. Первая группа охватывает широкие теоретические и методологические аспекты прогнозирования наивысших спортивных результатов, а также применение методов математического моделирования для обоснования теорий в спортивной науке. Вторая группа состоит из более конкретных исследований, посвященных методам прогнозирования и определению показателей для предсказания индивидуального развития спортсмена.

В конце 90-х годов прошлого века российские ученые начали исследовать прогнозирование в области спортивной педагогики. В результате оно было включено в государственные образовательные стандарты в рамках курса «Теория и методика спорта», а именно в его раздел «Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов». Кроме того, в нормативных образовательных документах она также обозначена как профессиональная функция тренера.

Период конца 1990-х гг. и начала 2000-х ознаменовался интенсификацией научных исследований в области педагогического прогнозирования. Появляются работы в области спортивного прогнозирования. В 2000 г. проходит защиту докторская диссертация «Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте» В.И. Баландина. Методологию статистического исследования и прогнозирования развития физической культуры и спорта рассматривает в своей работе Карманов М.В. Диссертационное исследование С.Е. Бакулева посвящена прогнозированию успешности спортивной деятельности.

В настоящее время прогнозирование рассматривается как важнейший инструмент для разработки плана подготовки спортсменов на разных этапах их спортивной карьеры. Кроме того, подчеркивается, что прогнозирование - это не только метод предвидения, но и основная задача управления в сфере спорта.

В последнее время исследования в области прогнозирования показали, насколько оно необходимо для правильного отбора и спортивной ориентации, а также для разумной организации программы подготовки спортсмена и принятия рациональных управленческих решений. Были сформулированы идеи относительно цели и уровней прогнозирования, его основных этапов, а также разработаны такие методы, как моделирование, экстраполяция и экспертные оценки, используемые для прогнозирования успеха спортсмена в соревнованиях.

С развитием технологий искусственный интеллект и компьютерное моделирование стали мощными инструментами для прогнозирования результатов в спорте. Искусственный интеллект и компьютерное моделирование меняют представление о спортивной аналитике: от предсказания развития того или иного вида спорта в целом до прогнозирования результатов отдельных спортсменов в частности. Искусственный интеллект используется для анализа данных прошлых игр и создания моделей, которые могут предсказать будущие результаты. Анализируя такие данные, как статистика выступлений спортсменов и команд, статистика игровых, погодные условия и т. д., искусственный интеллект может точно предсказать, какая команда или спортсмен окажется победителем соревнований. Компьютерные модели также используются для оценки физических способностей спортсменов и прогнозирования их потенциальной результативности на конкретном этапе многолетней подготовки. Такой анализ помогает тренерам принимать более эффективные решения при планировании подготовки спортсменов.

Выводы. Таким образом, можно заключить, что идея о познании будущего захватывает людей на протяжении многих веков. Философы, пророки и мыслители стремились понять, что ждет нас в будущем, и изменить его соответствующим образом. В области спорта вопросы прогнозирования поднимались ещё во времена античных Олимпийских игр.

Технологии прогнозирования в нашей стране начали активно разрабатываться начиная с периода подготовки к XX Олимпийским играм в Москве. Причинами для этого выступали: повышение роли спорта в политической и социальной жизни общества, разработка новых подходов к подготовке спортсменов высокого уровня к крупным международным соревнованиям, научное обоснование прогнозирования развития спортсменов, создание новейших методов изучения психомоторных способностей человека.

К началу нового тысячелетия интерес со стороны учёного сообщества к проблеме научного прогнозирования значительно возрос. Можно констатировать, что вместе со становлением отечественной теории и методики спорта набирала силу и одна из её ведущих отраслей - спортивная прогностика - наука, изучающая общие законы и методы разработки прогнозов. Одним из главных её постулатов стало положение о том, подготовка спортсмена должна осуществляться на основе системы прогнозирования. Если спортивные прогнозы показывают, что в будущих состязаниях могут быть показаны нежелательные результаты, то необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы он затормозил это развитие, сдержал и выправил снижение результатов. Если прогноз свидетельствует о возможном изменении результатов в благоприятную сторону, то работа в этом направлении должна быть организована более активно, чтобы достичь наивысшего результата.

Стремительное развитие общества, а также появление ЭВМ и совершенствование информационных технологий побудили человечество к рациональному взгляду в будущее через построение прогнозов. На смену интуитивному подходу в предвидении приходит наука. Научное прогнозирование становится ключом, повышающим эффективность развития системы спортивной тренировки. Использование искусственного интеллекта и компьютерного моделирования революционизирует систему управления в спорте, предоставляя специалистам более точные прогнозы, которые помогают им принимать лучшие решения относительно своих спортсменов и стратегий спортивной подготовки.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предполагается провести в области изучения сущностных характеристик прогностической компетентности спортивного тренера.

Список литературы

1. Бакулев, С. Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Бакулев Сергей Евгеньевич; [Место защиты: ФГОУВПО "Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры"]. - Санкт-Петербург, 2012. - 334 с.: ил.
2. Баландин, В. И. Психолого-педагогические основы прогнозирования в спорте : дисс. ... д-ра, пед, наук: 13.0004 / Баландин Владимир Иванович. – СПб, 2000. – 359 с.
3. Воронов, В. М. Прогнозирование и отбор в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах : дисс. ... к.пед.наук: 13.00.04 /Воронов Владимир Михайлович. – Белгород, 2018. – 241 с.
4. Матушак, А. Ф. Подготовка будущих учителей к профессиональной деятельности средствами педагогического прогнозирования : монография / А. Ф. Матушак. Челябинск : Изд-во Юж. - Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2017. - С. 12-13.

5. Мельник, В. Г. Проблема прогнозирования в социально- спортивных исследованиях / В. Г. Мельник // Прогнозирование в системе физической подготовки и спортивной тренировки / под. ред. А.А. Нестерова. - Л. : ВИФК, 1987. - С. 6-26.
6. Семенов, Г. П. Прогнозирование спортивных достижений в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов : тез. докл. II Всесоюз. науч. конф. / Семенов Г. П., ред.; Всерос. науч.-исследоват. ин-т физ. культуры. - М., 1983. - 239 с.
7. Султанова, Т. А. Историография проблемы прогнозирования в образовании / Т. А. Султанова. - Текст : непосредственный // Проблемы и перспективы развития образования : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Пермь, март 2014 г.). — Т. 0. - Пермь : Меркурий, 2014. - С. 28-31.
8. Briggs, L.J. Instructional design : Present strength and limitations, and a view of the future / L.J. Briggs // Educational Technology. – 1982. – N. 10. – P. 18-23.

© Акопов В.Э., 2023

УДК 796.082: 77.03.31

Асташенко А.С.
студент магистратуры
направление подготовки "Спорт"
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г.Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННО-СПОРТИВНОМ МНОГОБОРЬЕ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ

Аннотация. *Асташенко А.А. Планирование и организация процесса спортивной подготовки в военно-спортивном многоборье у юношей 16-17 лет.* В статье рассматриваются особенности планирования и организации спортивной подготовки в военно-спортивном многоборье у юношей 16-17 лет. Предоставлены результаты практического исследования, предложены эффективные формы проведения учебно-тренировочных занятий.

Ключевые слова: военно-спортивное многоборье, учебно-тренировочные занятия, спортивная подготовка.
Annotation. *Astashenko A.A. Planning and organization of the process of sports training in military sports all-around for boys 16-17 years old.* The article discusses the features of planning and organizing sports training in military sports all-around among boys 16-17 years old. The results of a practical study are presented, and effective forms of conducting educational and training sessions are proposed.

Key words: military sports all-around, educational and training sessions, sports training.

Актуальность. Одной из важнейших мер по совершенствованию системы физической подготовки является подготовка молодежи к труду, военной службе, привлечение её к регулярным занятиям физической культурой, в том числе спортивно-прикладными видами спорта [1].

Военно-спортивное многоборье – военно-прикладной вид спорта. Он способствует развитию сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально – волевые качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку. Это отличное средство активного отдыха. Различные виды военно-спортивного многоборья имеют тренировочную направленность и составляют



основу в различных видах спорта. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры [2].

В состав военно-спортивного многоборья входит:

- боевое двоеборье;
- боевое троеборье;
- военно-прикладное семиборье для допризывной молодежи.

Анализ литературы. В направлении совершенствования физических качеств единоборцев работали такие учёные как: И.И. Алиханов, С.М. Ашкинази, М.Ф. Шабето, А.И. Гончаров, Д.И. Гуревич, Н.В. Лодяев, Ю.А. Шахмуратов.

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов системы подготовки спортсменов. Большое значение приобретает грамотный подход к построению этого процесса [4, 5]. Организация тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе наряду с общими закономерностями построения тренировочного процесса имеет ряд особенностей по форме и содержанию – это подчеркнули в своих исследованиях Ю.В. Верхошанский, Г.П. Виноградов, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса столь важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей. Важнейшую роль в процессе всесторонней подготовки спортсменов играет физическая подготовка, воспитание физических качеств, необходимых в спортивной деятельности [7]. Выбор данной темы обусловлен некоторыми моментами:

- возросшим интересом к военно-спортивному многоборью, как к виду спорта;
- существующей проблемой совершенствования физического развития и физической подготовленности у спортсменов;
- существующей проблемой возрастного развития и совершенствования физических качеств у спортсменов.

Исходя из вышеизложенного можно сказать, что актуальность данной работы состоит в том, чтобы на основе изучения теоретического и материального и педагогического эксперимента, постараться выработать методику тренировочного процесса обучения юношей 16-17 лет навыкам военно-спортивного многоборья, для получения оптимальных спортивных результатов, лучше подготовить юношей к службе в армии. Важно выявить уровни развития основных физических качеств у спортсменов, обосновать эффективные средства и методы воспитания этих качеств.

Цель исследования: включала опытно-экспериментальную проверку программы планирования и организации процесса спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе в системе многолетних занятий военно-спортивным многоборьем.

Согласно цели исследования определены следующие **задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить особенности, критерии эффективности и качества учебно-тренировочного процесса в системе многолетних занятий спортом.
3. Определить и экспериментально проверить планирования учебно-тренировочного процесса в военно-спортивном многоборье.

Результаты исследования. Исследования проводились в три этапа на базе КУСП ДЮСШ № 1 города Харцызска.

Во время первого этапа исследовательская работа была направлена на изучение литературных источников, которые освещали вопросы проблемы.

Во время второго этапа проводилось тестирование, которое осуществлялось в начале года (начальный уровень) и в конце года, непосредственно учебно-тренировочный процесс по программе для ДЮСШ и обработка полученных результатов тестирования. В качестве испытуемых были привлечены спортсмены многоборцы 16-17 летнего возраста в количестве 16 человек, с которыми проводились учебно-тренировочные занятия по



программе военно-спортивного многоборья. Занятия проводилось по шесть раз в неделю, длительность каждой тренировки по 4 часа, общий объем 24 часа в неделю.

На весь период исследования был составлен подробный план проведения экспериментов, на основе которого мы разработали тематический план проведения учебно-тренировочных занятий, был проведен основной педагогический эксперимент. Уделялось больше внимания, дополнительным упражнениям, которые были включены как во время основной тренировки, так и некоторые давались на дом. Основу программы учебно-тренировочных занятий составляли: стойки, перемещения, самостраховка при падении, упрощенные удары руками и ногами и броски. В данной программе использовалась методика подготовки борцов самбистов и борцов вольной борьбы. На 30 процентов была применена для занятий ударная техника в основе, которой лежит методика подготовки боксеров и каратистов.

Перед экспериментом был проведен приём контрольных нормативов. Внедрение такого подхода связано с анализом и оценкой исходных и конечных показателей, также совершенствованием спортивного мастерства занимающихся. Здесь также учитывался психологический климат, настрой и теоретическая подготовка выполняемых движений, что имеет существенное значение в тренировочном процессе. В ходе проведения исследования мы выполнили сравнительный анализ выявленных результатов и определили особенности и закономерности физического развития и физической подготовленности детей.

На третьем этапе исследования все полученные материалы были систематизированы, сведены и обработаны.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

В основу формирования группы юношей нами был положен принцип индивидуального нормирования тренировочной нагрузки с учетом двигательной предрасположенности спортсменов. В связи с чем, предстояло определить показатели развития физических качеств путем выполнения тестовых упражнений. Предполагалось выполнение тестовых упражнений различной двигательной направленности, характера вовлечения механизмов энергообеспечения и длительности воздействия на организм испытуемого.

Из данных показателей мы видим, что на начало эксперимента спортсмены имели не плохие результаты, но при повторном тестировании они значительно улучшились, таблица 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика уровня физической подготовленности до и после педагогического эксперимента

Физические способности	Контрольные упражнения	До эксперимента	После эксперимента
Координационные	Челночный бег 3x10м	7,3	7,1
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	210,7	213,4
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз	12,3	13,7
Силовые	Разгибание рук	32,2	33,3
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	18,9	20,8

Подведем итоги проверки нормативов по специальной физической подготовки: ударная техника рук (прямые) за минуту, ударная техника ног (круговые) за минуту. Больше

количество, ударов руками показали спортсмены по окончании эксперимента, в ударной технике ног расхождения незначительные.

Таблица 2 – Сравнительные показатели по специальной физической подготовки до и после педагогического эксперимента

Нормативы СФП	До эксперимента	После эксперимента
ударная техника рук (прямые) за минуту	149,9	148,8
ударная техника ног (круговые) за минуту	23,6	23,8

Достоверное положительное изменение показателей в группе выявило тенденцию к дальнейшему использованию данной тренировочной методики. Динамика улучшения показателей силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты позволяет утверждать о правильном сочетании основных средств и методов тренировки, их соотношения в годичном цикле подготовки. Положительное изменение результатов основных тестовых упражнений в группе позволяет констатировать о приросте показателей общей и специальной подготовленности.

На начальном этапе обучения в группах первого и второго года подготовки лучшее за основу брать борцовскую технику, а позднее, в учебно-тренировочных группах первого года обучения – ударную технику, а учебно-тренировочных группах второго года обучения – сочетание ударной и борцовской методик.

Выводы.

1. Теоретический анализ литературы по теме исследования показывает, что истоки единоборств уходят в далекое прошлое. Сама жизнь диктовала древнему человеку необходимость бороться за свое существование. Рукопашный бой как средство защиты и нападения известен с зарождения человеческого общества. Элементы борьбы, рукопашного боя зарождались во время охоты, в непрерывных междоусобных войнах. В современности занятия единоборствами – это средство оздоровления и укрепления организма, возможность спастись от гиподинамии.

2. Выявили особенности, критерии эффективности и качества учебно-тренировочного процесса в системе многолетних занятий спортом. Построение годичного цикла подготовки носит менее очерченный, менее выраженный характер, однако общая структура имеет схожие черты, в основе построения которой лежат принципы цикличности и волнообразности предлагаемых тренировочных нагрузок, не забывая о том, что тренировочные мероприятия должны носить, прежде всего, оздоровительный характер. Построение тренировочного процесса строится на основе выраженности проявления основных физических качеств, необходимых в военно-спортивном многоборье. Борцовская подготовка дает хороший практический опыт распознавания поведения противника и применения арсенала собственных приемов борьбы, военно-спортивное многоборье — это в большинстве своем схватки на средней дистанции, переходящей в борьбу и часто заканчивающейся болевым или удушающим приемом.

Борцовская подготовка лучше готовит будущего многоборца, дает хорошее понимание и ощущение тела соперника, хорошую координацию своих движений, а соответственно и более правильную реакцию на действия соперника.

Отдельно, хотелось бы подчеркнуть, что воспитанник, прошедший борцовскую подготовку, часто быстрее осваивает и ударную технику, в которой есть в последующем приемы борьбы. К тому же в 16-17 лет у юношей начинается, прирост мышечной силы, а борцовская подготовка требует больших физических затрат.



Физическая подготовка является базой для достижения весомых успехов в искусстве военно-спортивного многоборья. Без физической подготовленности невозможно в условиях поединка эффективно проявлять технические и тактические навыки. Поэтому в единстве с процессом разучивания и совершенствования базовой техники физическая подготовка должна стать одной из главных составляющих тренировки.

3. Определили и экспериментально проверили планирования учебно-тренировочного процесса в военно-спортивном многоборье.

При планировании средств, методов и нагрузки должны учитываться возрастные, анатомо-физиологические и психологические особенности спортсменов и от правильного построения процессов обучения и всей подготовки во многом зависит уровень спортивного мастерства.

Список литературы

1. Алиханов, И. И. Дидактические основы современной спортивной борьбы : автореф. дис. ... докт. пед. наук / И. И. Алиханов. – М., 2010. – 83 с.
2. Ашкинази, С. М. Характерные особенности, проблемы и пути развития рукопашного боя и боевых единоборств в системе обучения / С. М. Ашкинази // Теория и методика физ. подготовки. – 2014. – № 1. – С. 105-109.
3. Верхошанский, Ю. В. Организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 2010. – 176 с.
4. Гончаров, А. И. Рукопашный бой : метод. рек. / А.И. Гончаров. – Л. : ВДКИФК, 2010. – 77 с.
5. Лодяев, Н. В. Военное пятиборье : учеб.-метод. пособ. / Н.В. Лодяев. – М. : Анкил, 2014. – 328 с.
6. Матвеев, Л. П. Планирование и построение спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : ГЦОЛИФК, 2010. – 304 с.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Шахмурадов, Ю. А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов : автореферат дис. ... доктора пед. наук / Ю.А. Шахмурадов. – М. : РГАФК, 2011. – 29 с.

© Асташенко А.С., 2023

УДК 796.012.414.6-048.78:796.325-051

Батищева М.Р.

кандидат педагогических наук, доцент

заведующий кафедрой теории и методики физической культуры

Коляда В.А.

студентка магистратуры

направление подготовки "Спорт"

Институт физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Российская Федерация

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ КАК АТТРИБУТА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. *Батищева М.Р., Коляда В.А. Развитие прыгучести как атрибута волейболистов.* В статье рассмотрена проблема прыгучести и её развития, посредством применения различных методов, которые используются в учебно-тренировочном процессе для волейболистов. Автор выделяет разные методы для повышения прыгучести, но наиболее оптимальным указывается метод круговой тренировки. Эффективность этого метода заключается в повышении общей плотности занятий за счет одновременного и, в то же время, самостоятельного выполнения упражнений всеми занимающимися, соразмерно своим усилиям и возможностям. В основном метод круговой тренировки применяется в условиях ограниченного жёсткого лимита времени для эффективного развития двигательных качеств, при индивидуальной дозировке выполняемых упражнений и строгой регламентации. Метод «круговой тренировки» хорошо связывается с программным материалом по волейболу. Концентрация нагрузки позволяет эффективно развить общую специальную физическую подготовку.

Ключевые слова: прыгучесть, волейбол, метод, эксперимент, учебно-тренировочный процесс, круговая тренировка.

Annotation. *Batishcheva M.R., Kolyada V.A. Development of jumping ability as an attribute of volleyball players.*

The article deals with the problem of jumping and its development, through the use of various methods that are used in the training process for volleyball players. The author identifies different methods to increase jumping ability, but the most optimal method is indicated by the circular training. The effectiveness of this method is to increase the overall density of classes by simultaneously and, at the same time, independently performing exercises by all students, in proportion to their efforts and capabilities. Basically, the circular training method is used in conditions of a limited rigid time limit for the effective development of motor qualities, with individual dosage of exercises performed and strict regulation. The method of “circular training” is well connected with the program material on volleyball. The concentration of the load allows you to effectively develop general and special physical training.

Keywords: jumping, volleyball, method, experiment, educational and training process, circular training.

Актуальность. Волейбол — это динамичная и командная игра, требующая от игроков не только физической выносливости, но и определенных качеств, способных принести успех команде. При этом наиболее важными для волейболиста являются: выносливость, координация и ловкость, физическая форма, командная игра, умение прогнозировать и быстро реагировать, ментальная сила и уверенность. Из физических качеств, одним из наиболее важных является прыгучесть, относящаяся к скоростно-силовым способностям человека. Она играет ключевую роль в игре волейболистов и позволяет проявлять необходимую высоту прыжка при выполнении основных действий нападения и защиты, позволяя эффективно конкурировать и достигать успеха на соревнованиях, а также оказывает значительное влияние на личную результативность и показатели команды во время матчей [8].

Большинство тренеров и специалистов волейбола признают, что умение прыгать высоко и быстро — один из главных факторов игровой эффективности [8].



Л. Назаренко в своей книге «Прыгучесть как двигательльно-координационное качество» подчеркивает, что способность быстро и высоко прыгать дает преимущество волейболисту при блокировании и нападении. Кроме того, автор считает, что прыгучесть способствует уменьшению риска получения травм, так как способность прыгать позволяет волейболисту быстро амортизировать удар и уйти от негативного воздействия на суставы и связки [8].

О. Шилов, автор книги «Оценка прыжковой подготовленности спортсмена», также подчеркивает важность развития прыгучести как необходимого качества волейболиста. По мнению О. Шилова, прыгающий волейболист способен оказывать значительное давление на противников во время блокирования и обеспечивать более сильные и точные удары во время нападения. Это позволяет команде доминировать в игре и снижает вероятность потери контроля над мячом [15].

А. Суханов, автор книги «Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов», отмечает, что прыгучесть является ключевым фактором для эффективного выполнения тактических элементов игры – подачи, передачи и приема мяча. Он утверждает, что волейболист, обладающий высокой прыгучестью, может легче добираться до мяча и увеличивает свою маневренность на игровом поле [12].

Но, множество тренеров и игроков, таких как Д. Смит (американский волейболист, игрок мужской сборной США по волейболу и польского клуба Чарни Радом), Т. Джонсон (главный тренер женской волейбольной команды ЛГУ с 2022 г.), и Д. Миллер (британский волейболист, выступавший за сборную Великобритании в мужском турнире на летних Олимпийских играх 2012 г.), показывают, что это представление о волейболе может быть слишком узким [16].

Они утверждают, что даже если игрок не обладает выдающимися прыжковыми способностями, его навыки в передаче, блоке, атаке и подаче могут сделать его ценным членом команды. Они подчеркивают, что умение читать игру, принимать правильные тактические решения и точно выполнять базовые приемы являются ключевыми компетенциями, которые могут привести к успеху даже без высокой прыгучести [16].

Другим аргументом, представленными тренерами, является значимость волейбольной интеллектуальности. Они считают, что команда, в которой игроки способны анализировать игру, предвидеть ходы соперников и использовать разнообразные тактические приемы, имеют отличные шансы на успех. Прыжки могут быть впечатляющими, но без умения адаптироваться к меняющимся ситуациям и принимать решения на ходу, прыгучесть может оказаться недостаточной для достижения победы [17].

Анализ литературы. Ж. Холодов, ведущий специалист в области развития физических возможностей писал, что комбинированное использование равномерного и переменного методов позволяет достичь максимального прогресса при тренировке прыгучести. Равномерный метод представляет собой систематическое упражнение определенных движений с одинаковой интенсивностью, что способствует укреплению мышц и повышению выносливости. Однако Ж. Холодов отмечает, что эффективность равномерной тренировки снижается со временем. В этом случае вступает в действие переменный метод, который предполагает изменение интенсивности и характера тренировки, чтобы нарушать привычные режимы и стимулировать дальнейший рост прыгучести [14].

В. Зацюрский, также пропагандирующий использование равномерного и переменного методов показывал в исследованиях, что эти два подхода к тренировке прыгучести взаимодополняют друг друга и способствуют развитию не только физической силы, но и координации движений. Он также предлагает комбинировать тренировки, чтобы сначала укрепить мышцы, а затем применить переменный метод для тренировки скорости и реакции [3].



Е. Кудряшов считает, что контрольный, интервальный и повторный методы тренировки – это инструменты, которые очень полезны для развития прыгучести. Уникальность этих методов заключается в том, что они позволяют достичь максимальных результатов и преодолеть собственные физические ограничения [5].

В. Платонов, пишет, что использование методов соревновательных тренировок, отягощений и игрового подхода способствует достижению оптимальной прыгучести. Комбинирование различных подходов позволяет спортсменам разносторонне развивать свои спортивные навыки, повышать физическую выносливость и концентрацию на результате. Вместе они помогают достичь высокого уровня спортивных достижений и преодолеть поставленные перед ними цели [9].

Рассмотрев работы выше указанных авторов, можно сделать выводы, что предлагаемые ими методы не дают необходимого результата, поэтому в нашем исследовании решено изучить возможности использования метода круговой тренировки.

Цели статьи. Обосновать и доказать эффективность разработанной в исследовании экспериментальной методики развития прыгучести юношей-волейболистов на этапе спортивного совершенствования с применением метода круговой тренировки.

Задачи статьи:

1. Определить методы в учебно-тренировочном процессе для развития прыгучести.
2. Изложить экспериментальную методику развития прыгучести юношей-волейболистов на этапе спортивного совершенствования с применением метода круговой тренировки и доказать ее эффективность.
3. Сделать выводы о внедрении в учебно-тренировочный процесс юношей-волейболистов на этапе спортивного совершенствования экспериментальной методики развития прыгучести с применением метода круговой тренировки.

Результаты исследований. Дополнительная высота прыжков позволяет игрокам достигать мяча на сетке выше, блокировать и контролировать нападающие удары соперников и демонстрировать впечатляющие атаки. Возможность превосходить соперников в прыжках также может создавать психологическое преимущество, устанавливая доминирующий тон в игре [2].

Существует ряд эффективных условий развития прыгучести. Первым и одним из главным условием является регулярное внедрение специальных упражнений, направленных на укрепление мышц нижней части тела: бедер, ягодиц и голеней. Примером таких упражнений могут быть прыжки, приседания, выпады, шпагаты, гимнастические элементы и другие. Повторение данных упражнений с увеличением интенсивности и объема поможет улучшить силу и выносливость мышц, что в свою очередь положительно скажется на прыжковых навыках [13].

Вторым условием развития прыгучести является использование плиометрических тренировок. Эта форма тренировок сочетает в себе быстрые и взрывные движения, направленные на максимальное использование эластичности мышц. Примерами плиометрических упражнений могут быть прыжки и шаги на платформе, прыжковые и беговые упражнения со скакалкой и прыжки с изменением направления. Постепенное увеличение интенсивности этих упражнений поможет улучшить прыгучесть и скорость двигательной реакции [10].

Третье условие, который можно использовать для развития прыгучести, - это стабилизация и улучшение работы центральной нервной системы. Координация движений и правильное функционирование нервной системы играют важную роль в способности прыгать высоко и точно. Для достижения этой цели можно использовать тренировки на развитие и совершенствование равновесия, упражнения с учетом пространственного расположения и координации, упражнения на равновесной доске, прыжки на скакалке с

изменяющейся скоростью, а также тренировки на подвижных платформах для развития стабильности и точности движений [1].

И наконец, четвертым важным условием развития прыгучести является правильное и регулярное развитие гибкости мышц. Гибкость тела является важным аспектом развития прыгучести, так как позволяет более свободно контролировать движения и уменьшает риск получения травм. Она должна быть проводится перед и после тренировок и может включать в себя статические и динамические упражнения, такие как сплиты, висы на турнике и растяжка икроножных мышц [4].

Комбинирование всех этих условий позволит добиться эффективного развития прыгучести. Регулярная тренировка с использованием упражнений для укрепления мышц, плиометрических тренировок, тренировок координации и развития гибкости являются ключевыми факторами в достижении высокого уровня прыгучести. Однако, все тренировки должны проводиться с учетом индивидуальных особенностей, физических возможностей и под контролем профессиональных тренеров [10].

Если рассматривать все методы для развития скоростно-силовых способностей, а именно прыгучести волейболистов, то следует выделить [6]:

первый метод, все называют его – равномерным, т.к. он характеризуется конкретным уровнем насыщенности нагрузки, при этом во время основной части тренировочного процесса, нагрузка сохраняется постоянной. Такой метод важен для формирования общей выносливости в подготовительном периоде;

второй метод – переменный, характеризуется изменением уровня интенсивности нагрузки. Его принято считать универсальным, поскольку с помощью него, особенно при самостоятельных тренировках, открываются большие возможности для спортсменов и тренера;

третий метод – контрольный, т.к. характеризуется использованием контрольных нормативов для определения уровня развития физических качеств и внесения изменений в тренировочный процесс;

четвёртый метод – интервальный, необходимый для того, чтобы решать специфические задачи (например, развития в короткий срок максимальных возможностей сердечно-сосудистой системы). Метод заключается в многократном чередовании низких и высоких нагрузок с добавлением небольшого отдыха после серии упражнений;

пятый метод – метод повтора, который характеризуется максимально интенсивными нагрузками с перерывами на отдых. Исходя из анатомо-физиологических особенностей организма тренирующегося, объём нагрузок определяется индивидуально. Этот метод эффективен для развития физических качеств и почти всех группы мышц;

шестой метод – соревновательный, т.к. основывается на применении соревновательных нагрузок, типичных для волейболистов. При этом рекомендовано принимать участие в достаточно большом количестве соревнований и воспроизводить специфические условия соревнования на тренировках. В данном методе, во время тренировочного процесса можно раскрыть все ошибки, которые совершают волейболисты;

седьмой метод – метод отягощений. Представленный метод можно охарактеризовать выполнением упражнений, осуществляемых с добавочной нагрузкой (отягощения грузом). Суть метода заключается в высоком уровне нагрузки выполнения упражнений до отказа. Такие упражнения выполняются до предельного состояния, при котором выполнить упражнение практически невозможно;

восьмой – игровой метод. Содержание данного метода основано на сочетании соответствующих самостоятельных действий занимающихся – игроков и различных ситуаций. Плюсы данного метода заключаются в эмоциональности и комплексном характере физической и умственной деятельности, в стимулировании активности. Минусы



данного метода заключаются в невозможности дозирования индивидуальных нагрузок для развития тех или иных качеств волейболистов;

и оставшейся девятый метод – метод круговой тренировки, включающийся в себя чередование и выполнение подобранных комплексных упражнений, с целью развития различных групп мышц и физических качеств. Этот метод при выполнении упражнений в определенном сочетании позволяет наиболее эффективно использовать преимущества каждого метода. При круговом методе тренировки технические приемы заменяются игрой и чередованием упражнений [3]. Поэтому для исследований был взят именно этот метод.

В тестировании принимали волейболисты-юноши 16-17 лет занимающиеся на этапе спортивного совершенствования. В процессе эксперимента, была установлена степень эффективности воздействия метода круговой тренировки для развития прыгучести волейболистов 16-17 лет. Метод внедрялся и исследовался в течение 6 месяцев. Были разработаны 2 комплекса упражнений, которые применялись во время тренировочного процесса:

**Таблица 1 - Комплекс № 1 для развития прыгучести волейболистов
16-17 лет**

№	Станция/ содержание	Дозировка	Организационно-методические указания*
1.	Прыжки «к груди» через гимнастическую скамейку на двух ногах	4x10 р	Прыжки выполняются поточным методом. Колени максимально подтягивать к груди
2.	Прыжки через гимнастическую скамейку на одной ноге	2x6 р	Прыжки выполнять поточным методом, максимально соблюдая технику безопасности
3.	Прыжки через верёвку на двух ногах с падением	3x5 р	Прыжки выполнять поточным методом. После каждого прыжка выполняется падение со скольжением на грудь
4.	То, же, и в станции № 3, но с боковыми падениями	2x8 р	После каждого прыжка выполнять падение в левую и правую сторону (если прыгать в левую сторону, то и падение выполнять тоже в левую сторону)
5.	Прыжки в полуприседе, с продвижением вперёд	2x9 м	В полуприседе выполнять частые короткие прыжки с продвижением вперёд. Ноги под углом 90 градусов, желательно не выпрямляться. В этом же положении вернуться обратно спиной вперёд
6.	Прыжки из полного приседа, с продвижением вперёд	3x9 м	Из полного приседа стараться прыгнуть как можно выше. При выпрыгивании руки поднимать вверх, при приземлении – касаться кистями пола

7.	Прыжки вверх на одной ноге с продвижением вперёд	по 4x9 м	При выполнении прыжка вверх, ногу, которая выполняет прыжок – максимально подтягивать к груди. Каждая нога должна выполнить по 2 подхода. Прыгать максимально вверх
8.	Прыжки «жабки»	2x9 м	В полном приседе, не поднимая тело, выполнять прыжки в левую и правую сторону по 9-метровой линии

* Работа на каждой станции по 5 минут в среднем темпе

Таблица 2 - Комплекс № 2 для развития прыгучести волейболистов 16-17 лет

Номер станции	Содержание работы*
1 станция	И.п. – сед, упор сзади. Поднимание ног в угол 90 градусов с манжетами 1 кг
2 станция	И.п. - о.с., затем упор присев, упор лёжа. По окончании времени вернуться в и.п
3 станция	Прыжки вверх из исходного положения упор присев, с отягощением (набивной мяч 2 кг)
4 станция	Прыжки через скамейку с набивным мячом 2 кг
5 станция	Прыжки с запрыгиванием на тумбу с отягощением (набивной мяч 2 кг)
6 станция	Прыжки на месте через скакалку с манжетами (по 0,5 кг на каждую ногу)
7 станция	Прыжки вверх, с полного приседа, с манжетами (по 0,5 кг на каждую ногу) и с набивным мячом 2 кг в руках
8 станция	Прыжки с выбрасыванием набивного мяча 2 кг из-за головы партнёру
9 станция	И.п. – стойка в полуприседе с манжетами (по 0,5 кг на каждую ногу), прыжки в левую и правую сторону без продвижения вперёд
10 станция	И.п. - левая нога на тумбе, руки на поясе. Затем, правая нога сгибается и тянется коленом к груди. Далее, правая нога на тумбе, руки на поясе. То же, но только левая нога сгибается и тянется коленом к груди (поочередно менять положение ног)

* Работа на каждой станции – 3 минуты в максимальном темпе

Но, для того, чтобы выявить уровень прыгучести, были использованы следующие двигательные тесты (до и после эксперимента), [11] а именно:

1. Прыжок в высоту толчком двумя ногами на месте (см).
2. Прыжок в высоту с толчком одной ноги (см).
3. Прыжок в высоту с разбега двух шагов и толчком одной ноги (см).
4. Прыжок в длину с места (см).
5. Прыжок в длину с разбега трёх метров (см).



После поведения первого тестирования уровня развития прыгучести у юных волейболистов, был сделан вывод об идентичности всех показателей, спортсмены находились практически на одном уровне физической подготовленности:

- прыжок в высоту толчком двумя ногами на месте в начале эксперимента был 62 см, а в конце эксперимента – 68,4 см, прирост - 6,4 см, т.е. 9,6 %;
- прыжок в высоту с толчком одной ноги – в начале эксперимента 67,7 см, в конце эксперимента 73,3 см, прирост - 5,6 см (8,2 %);
- прыжок в высоту с разбега двух шагов и толчком одной ноги – в начале эксперимента - 84 см, в конце эксперимента - 88,8 см, прирост - 4,8 см (5,7 %);
- прыжок в длину с места – в начале эксперимента - 225 см, в конце - 244 см, прирост - 19 см (8,4 %);
- прыжок в длину с разбега трёх метров – в начале эксперимента – 345 см, в конце эксперимента - 366 см, прирост - 21 см (6,08 %).

После проведения повторного тестирования (через 6 месяцев), у занимающихся значительно увеличился уровень прыгучести по всем показателям.

Соответственно, можно сделать выводы, того, что методика развития прыгучести, разработанная является эффективной и может быть внедрена в тренировочном процессе.

Выводы.

1. Путем изучения литературных источников, выявлены и охарактеризованы, основные условия (или факторы) и методы развития скоростно-силовых способностей, а именно прыгучести в учебно-тренировочном процессе. К условиям можно отнести регулярные тренировки с использованием упражнений для укрепления мышц; плиометрические тренировки, тренировки для развития координации и гибкости, но с обязательным учетом индивидуальных особенностей, физических возможностей и под контролем профессиональных тренеров. А методы – равномерный, переменный, контрольный, повторения, соревновательный, отягощений, игровой и круговой тренировки.

2. Для проведения эксперимента был избран метод круговой тренировки и разработаны комплексы упражнений на развитие прыгучести юношей-волейболистов на этапе спортивного совершенствования с применением метода круговой тренировки. Каждый комплекс содержал 8-10 упражнений, были разработаны условия и требования к выполнению упражнений. А также было проведено вводное тестирование показателей уровня развития прыгучести у участников эксперимента.

3. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование и определены результаты внедрения экспериментальной методики развития прыгучести юношей-волейболистов на этапе спортивного совершенствования с применением метода круговой тренировки в учебно-тренировочный процесс. Результаты показали прирост в показателях по всем используемым тестам: прыжок в высоту толчком двумя ногами на месте - 9,6 %; прыжок в высоту с толчком одной ноги - 8,2 %; прыжок в высоту с разбега двух шагов и толчком одной ноги - 5,7 %; прыжок в длину с места 8,4 %; прыжок в длину с разбега трёх метров 6,08 %, что безусловно доказывает эффективность применения разработанной программы занятий.

Перспективы дальнейших исследований. Использование данного метода на практике может являться основой для дальнейшего совершенствования метода и, возможно, пересмотра его отдельных положений.

Список литературы

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 228 с.
2. Волейбол / Под общей ред. проф. А. В. Беляева, доц. М. В. Савина. - М. : «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.



3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с. : ил.
4. Клименко, В. С. Гимнастические упражнения для прыгуна / В.С. Клименко // Теория и практика физической культуры. - 1939. - № 3. - С. 26-29.
5. Кудряшов, Е. В. Построение и контроль тренировочного процесса в волейболе: монография / Е. В. Кудряшов. – Луганск, 2005. – 254 с.
6. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – М. : Изд. «Физическая культура», 2005. – 53 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - М. : Спорт, 2021. - 520 с.
8. Назаренко, Л. Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2000. - №4. – С. 23-26.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
10. Портнов, В. П. Прыжки / В. П. Портнов. - М. : Физкультура и спорт, 1996. - 144 с.
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (Зарегистрирован 13.12.2022 № 71474).
12. Суханов, А. В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методическое пособие / А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булькина. – Москва : ВФВ, 2012. – 24 с.
13. Физиология мышечной деятельности : Учебное пособие для институтов физкультуры / Под ред. Я.М. Коца. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 205 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.
15. Шилов, О. С. Оценка прыжковой подготовленности спортсмена / О. С. Шилов, Е. В. Афанасьева // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 8. – С. 10-12.
16. Hebert M. Thinking volleyball /M. Hebert // Pages cm Includes index. – Title, 2013. – P. 23.
17. Hoefft V. Live Like Line / V. Hoefft // Love Like Ellyn. - Ice Cube Press LLC, 2016. - 320 p.

© Батищева М.Р., Коляда В.А., 2023

Дубревский Ю.М.

кандидат педагогических наук, доцент
мастер спорта СССР по легкой атлетике
заведующий кафедрой циклических видов спорта
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫБОРА СТИЛЯ РУКОВОДСТВА СПЕЦИАЛИСТОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ОТРАСЛИ

Аннотация. Дубревский Ю.М. Психолого-педагогические аспекты выбора стиля руководства специалистом физкультурно-спортивной отрасли. В статье представлен психолого-педагогический анализ проявления стиля руководства, манеры поведения личности специалиста физической культуры и спорта во внутригрупповом взаимодействии, с коллективами спортивных работников в профессионально-обусловленной среде. Осуществлён контент анализ научных концепций стилей и моделей поведения в руководстве людьми адекватно особенностям управленческого труда специалистов физкультурно-спортивной отрасли. Исследование проблем профессиональной подготовки студентов в системе физической культуры и спорта указывает на необходимость более глубокого изучения теоретических основ управления малыми группами и коллективами в будущей профессиональной среде. Выполнение функций и обязанностей специалиста физической культуры и спорта ассоциируется: с управлением подготовкой спортсмена, восстановительно-оздоровительными процессами, с управлением учебной кафедрой, спортивными командами, коллективами судей на соревнованиях различного уровня и др.

Ключевые слова: управление, руководство, стиль руководства, модель поведения.

Актуальность. Исследование проблем профессиональной подготовки студентов в системе физической культуры и спорта указывает на необходимость более глубокого изучения теоретических основ управления малыми группами и коллективами в будущей профессиональной среде. Выполнение профессиональных функций и обязанностей, специалиста физической культуры и спорта ассоциируется с управлением подготовкой спортсмена, восстановительно-оздоровительными процессами, с управлением учебной кафедрой, спортивными командами, коллективами судей на соревнованиях различного уровня и др., что указывает на необходимость тщательного исследования и применения компетентностного подхода при подготовке молодых кадров. В предыдущих наших работах были рассмотрены различные аспекты управленческой компетентности тренеров и преподавателей физического воспитания в контексте овладения знаниями, умениями, практическим опытом.

Данные универсальные характеристики становления личности, позволили поставить **цель исследования**, которая заключается в выявлении психологических особенностей стиля руководства, манеры поведения в деловом общении и коллективном взаимодействии специалиста физкультурно-спортивной отрасли и определить следующие **задачи исследования**:

- осуществить контент анализ научных концепций о стилях руководства;
- исследовать особенности проявления функции управления в деятельности специалистов физической культуры и спорта;
- выявить условия проявления стилей руководства в личности специалиста.

Анализ литературы. Каждый человек отличается чертами характера, спецификой интересов, имеющимися способностями и качествами. Однако имеется кое-что общее, что характеризует каждую личность. Общее раскрывается в развитии самой сильной стороны



собственного «Я», которое «предопределяет наше удовлетворение собой в жизни и тем, к какому делу мы себя посвящаем» [4]. Перечисленные компоненты отражают многогранность действий и взаимоотношений, специалиста в профессиональной среде, требующие умелого применения средств, методов и приёмов педагогического воздействия на подчиненные группы и коллективы. В связи с чем, как тут не вспомнить крылатое высказывание: «педагог является действительным носителем культуры, и живым образцом культуры».

Люди, с их способностями к труду составляют главную творческую силу, а управление – это в первую очередь целенаправленное воздействие на людей с целью организации и координации их усилий в процессе производства. В научной и педагогической литературе слово «производство» применяется в различных значениях, а не только в тех случаях, которые выделяют и подчеркивают наиболее характерные признаки промышленной деятельности, но и в образовании и в спортивной тренировке и в других социальных системах [5]. Такой подход определяет высокий уровень социальной и духовной активности; единство самостоятельности человека со способностью к глубокой внутренней связи с другими людьми; уважение к себе и способность уважать других людей; стремление к овладению социально-культурными нормами и критическое отношение к ним [14].

Результаты исследований. Решая задачи, на пути к цели нашего исследования, рассмотрим стили руководства их классификацию, особенности и основные понятия, которые помогут найти ответы на вопросы, поставленные в данном исследовании. Одной из важнейших характеристик деятельности педагога, выполняющего функции руководителя малых групп является стиль руководства. Рассмотрим определение данного понятия. «*Стиль руководства — манера поведения руководителя по отношению к подчиненным, чтобы оказать на них влияние и побудить к достижению целей организации, группы, коллектива*» [2].

Рассмотрим несколько классификаций стилей руководства, имеющих место в специальной и научно-педагогической литературе. Для этого нами были проанализированы две научных концепции, наиболее отвечающие задачам нашего исследования. Первая концепция: - разработана Куртом Левин (основоположник понятий **автократического, демократического и либерального** стиля поведения руководителя). Вторая концепция: - модель «Х и Y» принадлежит Майку Дугласу Грэгору. При рассмотрении сущности этих моделей необходимо ответить ещё на один немаловажный вопрос: - В чём заключается сущность руководства? Ответ находим в классическом определении понятия руководства, имеющего место в теории управления. «*Руководство — способность оказывать влияние на отдельных лиц и группы, побуждая их работать на достижение целей организации*». Основываясь на этом положении важно рассмотреть психологические аспекты, в предложенных моделях ученых, через призму психологического и педагогического воздействия на людей при достижении целей организации. При этом мы должны учитывать, что формирование личности тренера, преподавателя физического воспитания, спортивного организатора осуществляется исключительно в профессионально-педагогической среде, что само по себе предусматривает подготовку к осуществлению общих функций управления. Эти функции осуществляются в совокупности с арсеналом управленческих действий и операций, стилем руководства, манерой поведения, которые обязательно будут отражать индивидуально-психологические особенности специалиста, уровень его общей культуры, уровень образования, опыт работы с людьми и др. [4].

По утверждениям К. Левина (1939 г.) **автократический** (авторитарный) стиль подразумевает жесткое руководство, включающее в себя распоряжения, инструкции, требующие от группы неукоснительного выполнения. Придерживающийся этой модели руководитель определяет всю деятельность группы, прописывает все технические приемы и действия. Для **автократического** стиля характерны: - четкая постановка целей деятельности, энер-



гичная форма отдачи распоряжений, приказаний, нетерпимость ко всему, что идет вразрез с мнением руководителя. Члены группы у такого руководителя постоянно находятся в состоянии неопределенности относительно своих будущих действий, знают только свои частные задачи. Связи между участниками сводятся руководителем до минимума, так чтобы они осуществлялись только через его посредничество или при его наблюдении. Руководитель при необходимости разбивает подчиненных на группы, не считаясь с их мнением. В похвалах и критике придерживается только своего мнения. По мнению К. Левина, *автократический* стиль руководства – это обезличенность и отчужденность, но не откровенная враждебность. Особенно часто этот стиль руководства встречается у тренеров спортивных команд высокого уровня. Преувеличенная забота и жёсткая опека подчиненных может вызвать у тех ответную агрессивную реакцию. Они будут оказывать серьезное сопротивление руководителю, который, по их словам, не позволяет им «даже дышать». Другие привыкают к такой системе руководства и будут порой стремиться к ее сохранению, поскольку любое их действие и желания в этом случае будут уже «запрограммированными». В итоге, такой стиль руководства снижает деловую и общественную активность подчиненных и в ряде случаев лишает их умения вести самостоятельную жизнь и такие примеры достаточно описаны в спортивно-педагогической литературе.

Демократический стиль. Этот стиль характерен участием членов группы в её руководстве и в определении содержания ее деятельности. Руководитель распределяет между членами группы ответственность, поощряет и развивает отношения между подчиненными, стремится уменьшить внутригрупповое напряжение, создает атмосферу товарищества и делового сотрудничества. Все члены группы в общем виде знают все основные этапы деятельности. Руководитель старается быть объективным в своей похвале, оценке и критике работы их участников. Позицию руководителя, придерживающегося *демократического стиля*, можно охарактеризовать как «первого среди равных». Его власть необходима для рационального выполнения стоящих перед коллективом задач, но не основывается на приказах и репрессиях. Такой руководитель более доступен для подчиненных, которые чувствуют себя с ним свободно и общаются охотно. Предоставление подчиненным самостоятельности и инициативы в ряде случаев способствует формированию у них зрелого в социальном плане поведения. Однако отсутствие жесткости и агрессивности подобный руководитель должен компенсировать большей, чем обычно, включенностью в работу. Настойчивость, последовательность и такт — главное «оружие» руководителей, демонстрирующих *демократический стиль руководства*. Данный стиль находит отражение в педагогических системах «тренер – спортсмен», «спортсмен – группа», «преподаватель - студент», «спортсмен - спортивный клуб», «преподаватель - учебное заведение» характеризующихся организованным взаимодействием между людьми, нуждающихся в налаживании управленческой деятельности. И наоборот, управленческая деятельность объективно нуждается в дружественном поведении и согласованном совместном труде.

Либеральный стиль. При *либеральном стиле* руководитель вмешивается, участвует в организации деятельности группы только в том случае, когда члены последней обращаются к нему, причем его вмешательство реализуется в форме совета и объяснения. Членам группы дается полная свобода принимать свои собственные решения. Материалы и информация предоставляется им только тогда, когда они об этом просят сами. Руководители, демонстрирующие такой стиль, замечания делают редко. Либеральный стиль лидерства — отличается низкой требовательностью, попустительством, отсутствием дисциплины и требовательности, пассивностью руководителя и потерей контроля над подчиненными, предоставлением им полной свободы действий.

Осуществляя управленческую подготовку студентов, важно учитывать, что будущая профессиональная деятельность тренера, преподавателя, спортивного организатора осу-

ществляется в системе «человек-человек», характеризующейся сложностью построения между работниками межличностных отношений, направленных на организацию совместной деятельности, что даёт нам возможность на примере либерального стиля руководства подчеркнуть несовместимые проявления в деятельности тренера, преподавателя, организатора спорта.

Особо нужно подчеркнуть, что все особенности либерального стиля связаны в первую очередь с отсутствием такого важного качества как ответственность. «Именно такое качество личности, как ответственность, считает Ю. Г. Татур, - отличает специалиста с высшим образованием от образованного человека вообще». Компетентным специалистом может быть назван только в случае, когда он отчитывается перед самим собой о значимости своей деятельности и о возможных ее негативных последствиях для природы, общества и мира на земле» [7]. Приведенные характеристики диктаторского, демократического и либерального стилей была доказана несколькими экспериментами. Наиболее знаменитым стал эксперимент, проведенный К. Левином вместе с коллегами в 1939 году по выяснению влияния авторитарного и демократического климата на отношения членов группы и групповые явления (Эксперимент проводился на школьном коллективе). Анализируя результаты, экспериментаторы пришли к следующему выводу: При одинаковых действиях в одних и тех же условиях, между группами быстро возникали различия. А на последнем этапе контраст становился разительным. В авторитарно управляемых группах наблюдалось больше ссор и враждебности, тогда как группы с демократическим стилем управления демонстрировали большую дружелюбность и для них был характерен дух команды. Одной из главных функций деятельности работника физкультурно-спортивной отрасли являются коммуникативные умения, способствующие организации делового общения, демонстрации высокой культуры речи, созданию эмоционально-благоприятного климата в спортивных командах, в студенческих группах. К важнейшим коммуникативным умениям относится умение быть убедительным, владеть собственным настроением и эмоциями, преодолевать стресс и растерянность. Такие психологические особенности в значительной степени будут зависеть от правильной выбранной тактики работы с людьми, выбора стиля общения и поведения, что в конечном итоге отразится и на стиле руководства, который формируется у специалиста в процессе профессиональной деятельности.

Практический интерес для нашего исследования представляет концепция двух моделей руководителей X и Y (М. Д. Грэгор).

В соответствии с моделью X - руководитель должен непременно обладать чертами диктатора, поскольку полагает: - «... люди обычно не любят работать и стараются уклониться от своих обязанностей,- работников нужно заставлять трудиться, манипулировать ими, угрожать и наказывать, чтобы добиться выполнения стоящих перед организацией целей». Полной противоположностью отличается другая модель Y, в которой руководитель исходит из прямо диаметральных представлений: - «людям нравится работать, и для многих в труде скрыт источник удовлетворения. Большинство работников руководствуется самодисциплиной, они не нуждаются в угрозах, также как и руководители заинтересованы в достижении общих целей; - многие работники не только избегают ответственности, но и напротив, стремятся к ней!».

Так, согласно теории X, «...люди изначально ленивы и при первой же возможности избегают работы. У них полностью отсутствует честность, поэтому они предпочитают быть руководителями, не брать на себя ответственность и искать защиты у сильных»; - что бы заставить людей трудиться, нужно использовать принуждение, тотальный контроль и угрозу наказаний». По мнению М. Д Грэгора «люди таковы не по своей природе, а вследствие неблагоприятных условий жизни и труда». В благоприятных же условиях человек становится тем, кем он есть на самом деле, и его поведение отражается



уже другой теорией – У. В соответствии с теорией У: - «.. в благоприятных условиях люди готовы брать на себя ответственность за дело, более того, даже стремятся к ней. Если их приобщить к целям организации они охотно включаются в процесс самоуправления и самоконтроля, а так же в творчество. И такое приобщение является функцией не принуждения, а вознаграждения, связанного с достижением поставленных целей». На таких работников опирается руководитель, исповедующий демократический стиль. Анализируя данные концепции, мы выявили интегративную связь этих научных положений с психологическими особенностями профессионального труда преподавателя, тренера, организатора спорта в деле руководства и применения средств педагогического воздействия на подчиненных.

Мы выяснили характерные особенности стилей руководства, и пришли к следующим **выводам:**

1. *Стиль руководства* – явление строго индивидуальное, так как он определяется специфическими характеристиками конкретной личности и отражает особенности работы с людьми, индивидуальный «почерк» человека, действия которого повторить в деталях практически невозможно.

2. Применяемый руководителем стиль или симбиоз стилей зависят не только от черт личности и способностей управленца, но и от соответствующей ситуации. Теоретически обоснованные стили и манера поведения организатора управления не являются штампом и примером для подражания.

3. Стиль представляет собой форму реализации методов руководства, принятую конкретным специалистом в соответствии с его образованностью, личными субъективно-психологическими характеристиками, опытом работы, уровнем личной ответственности и активности в деятельности. Результаты исследований на тему: «Психолого-педагогические аспекты стиля руководства личности специалиста физкультурно-спортивной отрасли» - находятся в органичном единстве с дальнейшими исследованиями в области формирования профессионально необходимых качеств и способностей, необходимых для организации взаимодействия и эффективной коммуникации в профессиональной среде.

Список литературы

1. Галкин, В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учеб. пособ. для вузов / В. В. Галкин. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 448 с.
2. Дубревский, Ю. М. Формирование управленческой компетентности студентов в процессе изучения гуманитарных наук /Ю.М. Дубревский; ДИФКС. – Донецк, 2017. - 94 с.
3. Жолдак, В. И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. - М. : Сов. Спорт, 2003. - 348 с.
4. Никуленко, Т. Г. Психология менеджмента / Т. Г. Никуленко. - Ростов н/Д : Феникс, 2007. - 349 с.
5. Кноринг, В. И. Теория, практика и искусство управления : учебник / В.И. Кноринг. - М. : Норма-ИНФРА-м, 1999. - 528 с.
6. Кабаченко, Т. С. Психология управления : учеб. пособ. / Т.С. Кабаченко. - М. : Педагогическое общество России, 2001. - 384 с.
7. Татур, Ю. Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования : /Ю.Г. Татур. - М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. - С.8.

© Дубревский Ю.М., 2023



Ермакова Ю.А.
студентка магистратуры
направление подготовки "Спорт"
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. *Ермакова Ю.А. Актуальность проблемы развития ловкости у волейболисток на учебно – тренировочном этапе подготовки.* В статье представлены теоретические аспекты развития ловкости в волейболе. Результаты исследования позволили выделить эффективные средства, методы и приемы развития и совершенствования ловкости у волейболисток учебно - тренировочных групп, а также краткое содержание разработанной экспериментальной методики.

Ключевые слова: ловкость, волейбол, игровые задания и приемы, тренировочная нагрузка.

Annotation. *Yermakova Y.A. Relevance of the problem of development of skill of volleyball players at the training stage of preparation.* The article presents theoretical aspects of the development of dexterity in volleyball. The results of the study allowed to allocate effective means, methods and methods of development and improvement of agility of volleyball students of training groups, as well as a summary of the developed experimental methodology.

Keywords: dexterity, volleyball, game tasks and techniques, training load.

Актуальность. Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности.

В современном волейболе значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Все эти качества ученые и исследователи связывают с понятием ловкость - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Тем самым, развивая ловкость движений, мы повышаем уровень тренированности спортсменов - волейболистов [1, 4].

Чтобы эффективно играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Этот вид спорта отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками.

Особо отметим, что одной из важнейшей стороны физической подготовки волейболиста является развитие ловкости. На основе высокого уровня развития ловкости строится многолетний процесс физической и технической подготовки в современном волейболе, закладывается фундамент тактических умений, которые в свою очередь будут успешно влиять на достижение высоких результатов, а как известно, высокие результаты являются ярким показателем эффективности всего тренировочного процесса [3, 7].

Современный волейбол находится в стадии бурного подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и защите. Умение быстро реагировать на посто-



янно меняющуюся игровую ситуацию, правильно и качественно обрабатывать летящий мяч с высокой скоростью мяча, быстро переходить от одних действий к другим, имеет большое значение в волейболе и значительной степени влияет на конечный результат игры. В спортивных играх комплекс этих умений объединяется понятием «ловкость» [8].

Ловкость имеет первостепенное значение во всех игровых приемах, где предъявляются высокие требования к координации движений. О её развитии можно судить по тому, как быстро игрок может овладеть сложным игровым приёмом, по степени точности выполнения его в изменяющейся игровой обстановке. Ловкость - комплексное качество. Ловкий игрок хорошо чувствует пространство, время, способен быстро и целесообразно перестраивать свои движения.

Анализ литературы. Ловкость - способность человека выполнять двигательные действия (технические приемы и элементы игры) быстро, правильно и точно.

Анализ специальной научно - методической литературы позволил изучить широкий круг вопросов, характеризующих процесс развития ловкости на учебно - тренировочных занятиях волейболом. В результате обобщения теоретических знаний нами были выявлены следующие факты: особая значимость ловкости в различных видах жизнедеятельности, а также для физического развития юных спортсменов - волейболисток; возрастная предрасположенность детей 10 – 12 лет к направленному воспитанию ловкости, которая обусловлена рядом анатомо-физиологических особенностей; большие педагогические возможности физических упражнений, которые являются базовым средством повышения уровня развития ловкости в процессе занятий волейболом [5, 7].

Обобщение опыта работы специалистов в области современного волейбола по исследуемой проблеме показал, что наиболее эффективными средствами воспитания ловкости у волейболисток являются подвижные игры, гимнастические упражнения (особенно с предметами), метания мяча, прыжки, эстафеты, упражнения, выполняемые с закрытыми глазами, бег с изменением скорости или направления движения и др. Основные методы развития ловкости у волейболисток: соревновательный, игровой метод и метод вариативного (переменного) упражнения.

Далее перечислим методические приемы, которых следует придерживаться при развитии ловкости у волейболисток учебно – тренировочных групп [6, 8]:

1. Необходимо усложнение ранее освоенных упражнений (усложнения достигают изменением исходных положений, включением дополнительных движений).
2. Двустороннее освоение упражнений (выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д., это также касается, прежде всего, обучения технике игры и совершенствования игровых навыков и приемов).
3. Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.
4. Изменение пространственных границ (в знакомых физических упражнениях и играх изменяют границы площадки, количество играющих и т.п.).
5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).
6. Выполнение упражнений на переключения в технических приёмах и тактических действиях.

Отметим, что процесс развития ловкости должен осуществляться постепенно, дозировка физических упражнений должна быть средней, но упражнения следует применять регулярно на каждом учебно - тренировочном занятии.

Цель исследования: изучить теоретико – методические аспекты развития ловкости у волейболисток учебно - тренировочных групп.



Задачи исследования:

1. Выявить основные методические приемы развития ловкости у волейболисток.
2. Разработать методику развития ловкости волейболисток учебно - тренировочных групп.

Результаты исследования. В разработанную экспериментальную методику учебно - тренировочных занятий по волейболу для девочек 10 – 12 лет мы включили самые разнообразные физические упражнения: разновидности ходьбы, бега, прыжков; упражнения с набивным мячом; серии подач (в определенную зону, после игровых приемов или челночного бега, прыжков); нападающие удары в колоннах; приемы мяча в определенных зонах; упражнения с мячом у стены, в парах, тройках; блокирующие удары в различных зонах; технико - тактические приемы; учебные игры (3 на 3, 4 на 4 игрока); эстафеты и подвижные игры с элементами игры в волейбол и т.д.

Также экспериментальную методику мы дополнили специально подобранными играми и эстафетами, направленными на повышение уровня развития ловкости юных волейболисток.

Регулирование физической нагрузки при учебно - тренировочных занятиях по волейболу необходимо осуществлять за счет изменения следующих параметров физической нагрузки:

- количества упражнений (в зависимости от направленности учебно — тренировочного занятия их может быть разное количество от 10 до 30);
- содержания физических упражнений (например, движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц, оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращения пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количества повторений (при проведении несложных упражнений, укладываемых в счет «1 - 4» или «1 - 8», под музыку, как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз);
- темпа (быстрый темп выполнения упражнений, как правило, более нагрузочен);
- исходных положений (одно и то же физическое упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку).

Учебно – тренировочные занятия по волейболу, направленные на повышение уровня развития ловкости, следует проводить согласно общепринятой структуры: подготовительная часть (разминка), основная и заключительная.

Для оценки уровня развития ловкости волейболисток (возраст 10 - 12 лет) мы выбрали контрольные тесты, представленные ниже:

1. Челночный бег 3x9 м (сек.).
2. Прыжок вверх с места (см).
3. Бросок теннисного мяча в цель (на расстоянии 10 м установлена мишень, испытуемый выполняет по 5 бросков, стараясь попасть в центр мишени).
4. Броски мяча двумя руками снизу в стену (количество раз за 30 сек.).
5. Броски мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10).

Подчеркнем, что перед выполнением контрольных тестов спортсменки должны ознакомиться с правилами техники безопасности на занятиях спортом. Также непосредственно перед тестированием необходимо провести полноценную разминку.

Отметим, что на учебно - тренировочных занятиях, направленных на развитие ловкости, рекомендуется использовать разнообразные упражнения, чтобы не было однообразной физической работы, которая угнетает психику юных спортсменок - волейболисток.



Выводы.

1. В ходе исследования мы выявили основные методические приемы, которых следует придерживаться при развитии ловкости у волейболисток учебно - тренировочных групп: усложнение ранее освоенных физических упражнений, двустороннее освоение упражнений, изменение пространственных границ, выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях, выполнение упражнений на переключения в технических приёмах и тактических действиях и др.
2. В разработанную экспериментальную методику, направленную на повышение уровня развития волейболисток учебно - тренировочных групп, мы включили самые разнообразные физические упражнения: разновидности ходьбы, бега, прыжков, упражнения с набивным (теннисным) мячом, в парах, тройках, серии подач, нападающие удары, приемы мяча, технико - тактические приемы, учебные игры, эстафеты и подвижные игры с элементами игры в волейбол.

Перспективы дальнейших исследований. Апробация экспериментальной методики, направленной на повышение уровня развития ловкости, волейболисток учебно - тренировочных групп, подведение итогов магистерского исследования, формулировка выводов, разработка практических рекомендаций.

Список литературы

1. Беляев, А. В. Волейбол / А. В. Беляев. - М. : ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с.
2. Бернштейн, И. А. О ловкости и ее развитии : учеб. пособ. / И.А. Бернштейн. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Грибачева, М. А. Критерии оценки при обучении волейболу / М.А. Грибачева. - Физическая культура в школе, 2002. - 18 с.
4. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - М. : Физкультура и спорт, 2005. - 139 с.
5. Ивойлов, А. В. Соревнования и тренировка спортсмена / А. В. Ивойлов. - Минск, Высшая школа, 2014. - 144 с.
6. Маркосян, А. А. Вопросы возрастной физиологии / А. А. Мартиросян. - М. : Просвещение, 2016. - 302 с.
7. Пименов, М.П. Волейбол : специальные упражнения / М.П. Пименов. - Киев, 2003. - 183 с.
8. Хапко, В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. - Киев : Здоровье, 2014. - 125 с.

© Ермакова Ю.А., 2023

Зинченко Р.В.

студент магистратуры
направление подготовки "Спорт"
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. *Зинченко Р.В. Игровые занятия в учебно-тренировочном процессе футболистов на этапе начальной подготовки.* Статья посвящена исследованию эффективности применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных футболистов на этапе начальной подготовки третьего года обучения. Рассмотрена структура и содержание учебно-тренировочных занятий футболистов. Приведены основные средства развития физической, технической и тактической подготовленности футболистов на данном этапе подготовки. Экспериментально проверена эффективность представленных учебно-тренировочных занятий с помощью тестирования, направленного на выявление уровня развития физической и технической подготовленности футболистов, занимающихся в группах начальной подготовки третьего года обучения.

Ключевые слова: техническая и тактическая подготовка футболистов, специализированные подвижные игры и эстафеты, тренировочный процесс футболистов.

Annotation. Authors devoted this article to a research of efficiency of application of outdoor games in educational and training process of young football players at a stage of initial preparation of the third year of training. They considered structure and content of educational and training occupations of the football players engaged in groups of initial preparation, gave fixed assets of development of physical, technical and tactical fitness of football players in this stage of preparation, proved use as priority training means of specialized outdoor games and relays, submitted approximate schemes of an arrangement of material of the complex occupations solving problems of physical, technical and tactical training and experimentally checked the efficiency of the presented educational and training occupations by means of the testing directed to identification of the level of development of physical and technical fitness of the football players engaged in groups of initial preparation of the third year of training.

Key words: sports training of football players at the initial stage, fixed assets of development of physical, technical and tactical fitness of football players, specialized outdoor games and relays in training process of football players.

Актуальность. На этапе начальной подготовки футболистов эффективна разносторонняя направленность учебно-тренировочного процесса. Приоритетными направлениями в тренировке является развитие физических качеств, приобретение техники и начальной тактики действий. В это время обучение 7-10-летних футболистов осуществляется, в основном, при помощи упражнений доступных для детей данного возраста. Не следует проводить большого количества упражнений, не требовать выполнения их в максимально темпе, осваивать в рамках одного занятия более 2-3 технических приемов, проводить двухсторонние игры на полях стандартных размеров в общепринятых составах. Чрезмерное использование узкоспециализированных средств и методов часто препятствует росту мастерства на последующих этапах [1].

Анализ литературы. На данном этапе на учебно-тренировочных занятиях по физической подготовке юных футболистов одновременно с развитием общих физических качеств совершенствуются и специальные, а использование специализированных подвижных игр и эстафет в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект, т. к. они повышают плотность занятий и в значительной степени увеличивают нагрузку. В это время происходит ознакомление юных футболистов с основными техническими приемами, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность. Для формирования и развития игрового мышления необходимо использовать широкий спектр средств, в том числе и подвижные игры, направленных на развитие быстроты сложной



реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами [2].

Необходимо отметить, что при определении тренировочных средств на этапе начальной подготовки особое внимание необходимо уделить тщательному отбору игр и эстафет для занятий футболистов и продумыванию их содержание. Они должны быть интересными, разными по своей сложности и доступными, иметь соревновательный характер и отвечать направленности игры в футбол. Различают имитационные подвижные игры, то есть с подражательными действиями; подвижные игры с перебежками, преодолением препятствий, с мячом, палками и вторыми предметами; подвижные игры с сопротивлением и с ориентированием по слуховым и зрительным сигналам. Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения учебно-тренировочного занятия [3].

Цель и задачи исследования. Экспериментально проверить эффективность представленных учебно-тренировочных занятий с помощью тестирования, направленного на выявление уровня развития физической и технической подготовленности футболистов, занимающихся в группах начальной подготовки третьего года обучения.

Результаты исследования. Далее мы приводим основные средства общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, используемой в учебно-тренировочном процессе футболистов, принявших участие в педагогическом исследовании. При выборе средств мы руководствовались рекомендациями, представленными в примерной программе спортивной подготовки футболистов для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [1].

Основные средства развития общей физической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки.

1. Строевые упражнения: основная стойка, посторенние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мячом, скакалкой, гимнастической палкой) и без предмета.

2. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

3. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу учителя, с заданием учителя, с предметом в руках.

4. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

5. Подвижные игры: «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Живые мостики», «Скоророды», «Белые медведи», «Шишки, желуди, орехи», «Удочка», «Третий лишний», «Слушай сигнал», «Передача мячей в колоннах», «Вызов номеров». Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

6. Занятия другими видами спорта. Лыжная подготовка: переноска и надевание лыж, ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, повороты переступанием, подъем и спуски под уклон, передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, стойка на носках, на одной ноге на полу и на гимнастической скамейке, ходьба на гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону, комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.



7. Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол [4].

Основные средства развития специальной физической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки.

1. Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат), упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2. Развитие скоростных качеств – повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

3. Развитие координационных способностей – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

4. Развитие силовых способностей – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

5. Развитие выносливости – равномерный и переменный бег на 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание [3].

Так как на начальном этапе преобладающим является развитие общих и специальных физических способностей, тем не менее, овладение техническими навыками и тактическими действиями начинается уже в это время. Рассмотрим основные средства развития технической и тактической подготовленности на данном этапе спортивной подготовки юных футболистов. Основные средства развития технической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки.

1. Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

2. Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

3. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

4. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и



опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

6. Обманные движения (финты). «Уход» выпадам (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом). «Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

7. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8. Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

9. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность [5].

Основные средства развития тактической подготовленности футболистов на начальном этапе подготовки.

1. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

2. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

3. Тактика вратаря. Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру

(после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Далее мы посчитали целесообразным привести примерные схемы расположения учебно-тренировочного материала в трех видах занятий с футболистами групп начальной подготовки. На данном этапе в основном используются комплексные учебно-тренировочные занятия [6].

Примерная схема расположения материала комплексного занятия, решающего задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть: 1. Упражнения общей разминки. 2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть: 1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом). 2. Упражнения на совершенствование технических приемов. 3. Техничко-тактические упражнения. 4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть: 1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата. 2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Примерная схема расположения материала комплексного занятия, решающего задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть: 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть: 1. Изучение нового технического приема. 2. Упражнения на развитие быстроты. 3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника. 4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть: 1. Подвижная игра («Слушай сигнал» или «Передача мячей в колоннах»). 2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Примерная схема расположения материала комплексного занятия, решающего задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть: 1. Различные беговые упражнения. 2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть: 1. Изучение новых технических приемов. 2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий. 3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия. 4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть: 1. Медленный бег, ходьба. 2. Упражнения на внимание и равномерное дыхание [4].

Далее мы приводим ориентировочную программу недельного микроцикла для групп начальной подготовки третьего года обучения, которую реализовывали в экспериментальной группе, таблица 1.

Таблица 1 – Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп начальной подготовки 3-го года обучения (возраст 9-10 лет), 9 часов в неделю

День недели	Кол-во занятий	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
понедельник	1	1. Теория. 2. Развитие гибкости быстроты (эстафеты, подвижные игры, «челночный» бег). 3. Обучение технике ударов, остановок и ведения мяча. 4. Игра в мини-футбол 5x5.	10-90	Средняя

среда	1	1. Теория. 2. Развитие гибкости и координационных способностей (элементы акробатики, эстафеты, подвижные игры, игры с мячом). 3. Обучение технике ведения мяча, обводки и обманных движений. 4. Игра в мини-футбол.	10-90	Средняя
пятница	1	1. Теория. 2. Развитие гибкости и координационных способностей (эстафеты, игры с мячом) 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры. 4. Игра в мини-футбол 5x5	10-90	Средняя
суббота	1	1. Теория. 2. Развитие гибкости и скоростных способностей (эстафеты, «челночный» бег, подвижные игры). 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям: спортивные игры. 4. Игра в мини-футбол.	15-90	Средняя

С целью оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, осуществляемого в исследуемой группе начальной подготовки 3-го года обучения, мы провели тестирования, выявляющие уровень развития физической и технической подготовленности. При выборе контрольных тестов мы руководствовались рекомендациями, предложенными в Примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Скоростные способности оценивали по результатам в беге на 10 м (стартовая скорость) и 30 м (дистанционная скорость) с высокого старта; скоростно-силовые способности определяли по высоте выпрыгивания вверх с места; уровень технической подготовленности мы выявляли по результатам в контрольных упражнениях «Удары по воротам на точность» и «Жонглирование мячом» [1]. Результаты тестирований приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования физической и технической подготовленности футболистов ГНП-3

№	Контрольное упражнение	Результаты тестирования		Разница, %
		Исходные данные, М±m	Итоговые данные, М± m	
1	Бег 10 м (с)	2,16 ± 0,04	2,05 ± 0,01	+5,09
2	Бег 30 м (с)	5,38 ± 0,06	4,95 ± 0,04	+8,55
3	Вертикальное выпрыгивание (см)	33,2 ± 0,22	37,4 ± 0,27	+12,65
4	Удары по воротам на точность (кол-во)	4,7 ± 0,35	5,9 ± 0,44	+25,53
5.	Жонглирование мячом (кол-во)	6,6 ± 0,45	7,8 ± 0,44	+18,18



Сравнительный анализ результатов тестирований, проведенных в начале и конце учебного года и выявляющих уровень физической и технической подготовленности 10-летних футболистов групп начальной подготовки третьего года обучения, показал положительную динамику во всех проведенных тестах (контрольных упражнениях). При выявлении стартовой и дистанционной скорости показатели в тестах «Бег на 10 м» и «Бег на 30 м» конце года относительно показателей, полученных в начале года, улучшились на 5,09 % и 8,55 % соответственно; результаты в тесте «Вертикальное выпрыгивание» выросли на 12,65 %; при выявлении технической подготовленности прирост показателей в тестах «Удары по воротам на точность» и «Жонглирование мячом» составил 25,53 % и 18,18 % соответственно. Данное обстоятельство может подтверждать эффективность применения подвижных игр и специализированных эстафет в учебно-тренировочном процессе, который осуществлялся в экспериментальной группе по футболу детско-юношеской спортивной школы. Итак, значение подвижных игр в спортивной подготовке юных футболистов сложно переоценить.

Выводы. По существу, речь идет об использовании наиболее эффективного для данного возраста игрового метода. По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств. В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков футбола. Регулярно играя в методически, верно, подобранные тренером специальные подвижные игры, юные футболисты быстрее и эффективнее овладевают техническими умениями, учатся анализировать сложившуюся обстановку, развивают физические способности.

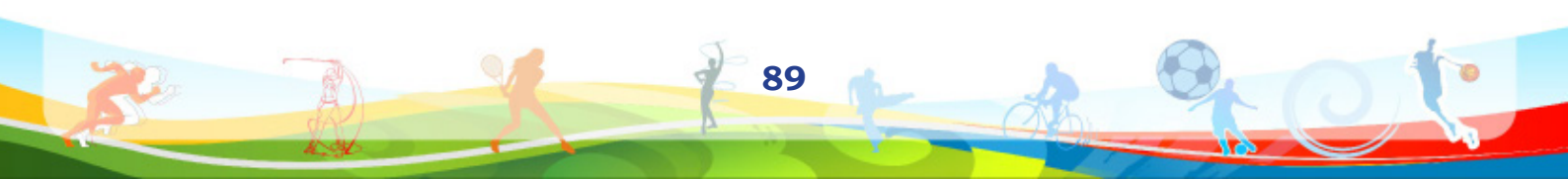
Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса необходимо подбирать тактику игры, в которых принимают участие одновременно все футболисты и содержание игры возможно легко и оперативно варьировать – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера, исходя из конкретно складывающейся спортивной ситуации. Таким образом, подвижные игры занимают особое место в процессе спортивной подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки, развивая комплексно физические и технические качества, необходимые будущим спортсменам.

Перспективы дальнейших исследований направлены на расширение возможностей использования данной технологии для юных футболистов на этапе начальной подготовки.

Список литературы

1. Губа, В. П. Футбол : примерная программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. В. Краснощеков. – М., 2010.
2. Голомазов, С. В. Теория и методика футбола / С.В. Голомазов. – М., 2005.
3. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М., 2006.
4. Монаков, Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. – М., 2007.
5. Сергеев, Г. В. Футбол : техника, обучение, тренировка / Г.В. Сергеев. – М., 2007.
6. Новокшенов, И. Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И. Н. Новокшенов. – Волгоград, 2003.

© Зинченко Р.В., 2023



УДК 796.012:615.825(045)

Зубарева Т.Р.
старший преподаватель
Васильева Е.Б.
старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ижевский государственный
технический университет имени М.Т. Калашникова»
г. Ижевск, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ БЕГОВЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

Аннотация. В статье рассматриваются контрольные нормативы и анкетирование - влияния комплекса упражнений с массажным мячом на восстановление студентов-легкоатлетов, специализирующихся в различных беговых дисциплинах. Активное участие в различных спартакиадах и на занятиях физической культуры часто приводит к физическому утомлению и повышенному стрессу у студентов-легкоатлетов. В данном исследовании использовался комплекс упражнений с массажным мячом, специально разработанный для восстановления после физических нагрузок. Участники эксперимента были разделены на группы и проходили различные программы восстановления после тренировок. Результаты показали, что студенты, которые выполняли комплекс упражнений с массажным мячом, испытывали более быстрое восстановление мышц, снижение уровня утомления и улучшение общего состояния. Таким образом, использование массажного мяча в восстановительных тренировках может быть эффективным инструментом для поддержания высокой физической формы и предотвращения переутомления у легкоатлетов.

Ключевые слова: студенты-легкоатлеты, массажный мяч, самомассаж, физическая культура, физическая нагрузка, утомление, восстановление, легкая атлетика.

Annotation. The article examines the influence of a set of exercises with a massage ball on the recovery of student athletes specializing in various running disciplines using a questionnaire. Active participation in various sports and athletics and physical education classes often leads to physical fatigue and increased stress among student athletes. This study used a massage ball exercise specifically designed for post-exercise recovery. The participants of the experiment were divided into groups and underwent various recovery programs after training. The results showed that students who performed the massage ball exercise experienced faster muscle recovery, reduced fatigue levels, and improved overall well-being. Thus, the use of a massage ball in recovery training can be an effective tool for maintaining high physical fitness and preventing overwork in athletes.

Key words: student athletes, massage ball, self-massage, physical culture, physical activity, fatigue, recovery, athletics.

Актуальность. Физическое напряжение и последующий период восстановления являются неотъемлемой диалектической связью. Увеличение уровня физической подготовки и работоспособности достижимо только при компенсации энергетических затрат, связанных с физической активностью, в период восстановления [2, 3, 4].

Восстановление – это не просто восстановление функций организма до рабочего уровня, а перевод систем жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень функциональных возможностей как отдельных систем, так и организма в целом [1]. Скорость и полнота восстановления организма зависят от эффектов тренировок, обусловленных различными объемами нагрузок.

С учетом изложенного, ключевая проблема в данном исследовании заключается в том, что в условиях интенсивных занятий или соревнований ограничен доступ к широкому спектру восстановительных мероприятий, так как студент-спортсмен проводит большую часть дня в учебном процессе. Поэтому использование методов самомассажа с массажным мячом представляет собой актуальную тему в современной спортивной практике.

Для регенерации мышц рекомендуется воспользоваться спортивным массажем. Этот



метод способствует повышению работоспособности и общего самочувствия. Он придает ощущение легкости и усиливает стремление к продолжению тренировок. Применение спортивного массажа может быть актуально, например, за час до начала тренировки, чтобы активизировать и расслабить мышцы, что содействует улучшению спортивных достижений. После тренировок также рекомендуется провести восстановительный спортивный массаж [6].

Использование массажного мяча позволяет спортсмену освободиться от напряжения мышц, устранить защемления и дискомфорт, а также уменьшить болевые ощущения после физических нагрузок.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность специальных упражнений спортивного самомассажа массажным мячом на восстановление студентов-легкоатлетов.

Задачи исследования:

1. На основании изучения научно-методической литературы выявить методики применения массажного мяча.
2. Разработать комплекс специальных упражнений самомассажа с массажным мячом для студентов-легкоатлетов, специализирующихся в различных беговых дистанциях.
3. Проверить эффективность специальных упражнений спортивного самомассажа массажным мячом на восстановление студентов-легкоатлетов, специализирующихся в различных беговых дистанциях.

В педагогическом эксперименте участвовало в контрольной группе 20 студентов-легкоатлетов, в экспериментальной группу 20 студентов-легкоатлетов Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова в возрасте от 18 до 20 лет, специализирующихся в различных беговых дисциплинах. На момент эксперимента в контрольной группе каждый студент после физической нагрузки отдыхал и восстанавливался по-своему, в то время как в экспериментальной группе спортсменам был предложен комплекс специальных упражнений самомассажа массажным мячом после физической нагрузки. На период эксперимента были выданы студентам-легкоатлетам массажные мячи. Комплекс упражнений представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс упражнений с массажным мячом

Массаж на мышцы:	Мин. – макс. дозировка
Икроножных и стоп	1x5 подходов от 20-60 сек.
Задней поверхности бедра	1x5 подходов от 20-60 сек.
Внешней поверхности бедра	1x5 подходов от 20-60 сек.
Внутренней стороны бедра	1x5 подходов от 20-60 сек.
Ягодичных	1x5 подходов от 20-60 сек.
Передней поверхности бедра	1x5 подходов от 20-60 сек.
Кора	1x5 подходов от 20-60 сек.
Спины	1x5 подходов от 20-60 сек.

Педагогический эксперимент длился с октября по апрель 2022-2023 учебного года. Для эффективной оценки воздействия восстановительных методов, мы провели сравнение начальных и конечных результатов контрольных нормативов в ходе эксперимента. Основная идея данного исследования заключалась в том, что после тренировок студенты-легкоатлеты из контрольной группы выполняли заминку и растяжку, в то время как

студенты-легкоатлеты из экспериментальной группы дополнительно включали программу самомассажа массажным мячом.

Также было проведено анкетирование для получения информации по использованию восстановительных средств в тренировочном процессе. Анкета состоит из 10 открытых и закрытых вопросов.

Результаты исследования.

Рассмотрим результаты спортсменов-легкоатлетов в начале и в конце эксперимента. В таблице 2 представлены средние результаты контрольных нормативов контрольной и экспериментальной группы.

Таблица 2 – средние результаты контрольных нормативов в начале и в конце эксперимента

Контроль-ные нормативы	Группы	Спринтеры			Стаеры			Марафонцы		
		Сек.		%	Мин.		%	Мин.		%
		до	после		до	после		до	после	
100 метров (сек)	К.Г.	14,4±0,10	14,35±0,09	0,34	-	-		-	-	
	Э.Г.	14,4±0,10	14,2±0,06	1,38	-	-		-	-	
800 метров (мин)	К.Г.	-	-		2:44±0,27	2:43±0,25	0,4	-	-	
	Э.Г.	-	-		2:43±0,25	2:40±0,24	1,23	-	-	
Кросс 5000 м. (мин)	К.Г.	-	-		-	-		20:48±0,41	20:46±0,38	0,09
	Э.Г.	-	-		-	-		20:49±0,42	20:40±0,34	0,43

Как видно из таблицы 2, что в результате продолжительного педагогического эксперимента наблюдается улучшение показателей как в контрольной, так и в экспериментальной группе. Однако важно отметить, что прирост результатов в экспериментальной группе оказался более значительным, чем в контрольной. В частности, в экспериментальной группе у спринтеров прирост составил 1,38%, у стайеров – 1,23%, а у марафонцев – 0,43%. Исходя из полученных данных, можно говорить о положительном эффекте применения самомассажа массажным мячом в образовательном процессе.

Рассмотрим результаты проведенного анкетирования. Первый пункт анкеты, связанный с выбором специализации в легкой атлетике, имеет целью определить, в какой области спорта участвует каждый спортсмен. Среди всех опрошенных, 20% заявили о своей специализации как марафонцы, 35% - как стайеры, и 45% - как спринтеры. Результаты представлены на рисунке 1.

Следующий пункт анкеты, в котором студентам-легкоатлетам задавался вопрос «Если у Вас массажный мяч?» направлен на выяснение наличия данного средства. Результаты анкеты показали следующее: 60% респондентов ответили «Да», а 40% ответили «Заимствую на период эксперимента». Результаты представлены на рисунке 2.

Третий вопрос анкеты: «Вы используете массажный мяч во время разминки?». Получены следующие данные: 55% респондентов заявили, что они не используют массажный мяч во время разминки, в то время как 45% ответили утвердительно. Результаты представлены на рисунке 3.



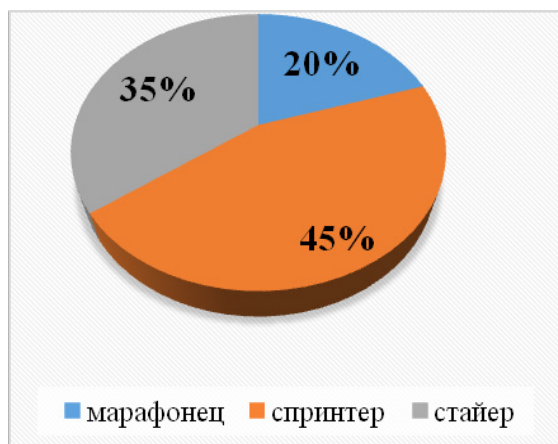


Рисунок 1 – Результаты анкетирования на вопрос «Ваша специализация в легкой атлетике»



Рисунок 2 – Результаты анкетирования на вопрос «Если у Вас массажный мяч?»

Четвертый вопрос: «Вы используете массажный мяч в учебно-тренировочном процессе как средство восстановления?». Были получены следующие результаты: 60% респондентов заявили, что они использовали массажный мяч ранее, в то время как 40% ответили, что они начали использовать его во время эксперимента. Результаты представлены на рисунке 4.

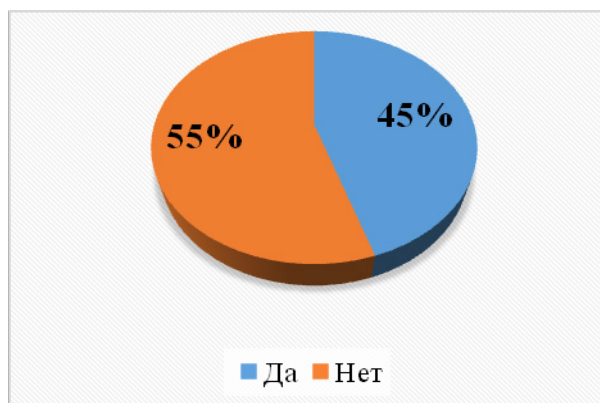


Рисунок 3 – Результаты анкетирования на вопрос «Вы используете массажный мяч во время разминки?»



Рисунок 4 – Результаты анкетирования на вопрос «Вы используете массажный мяч в тренировочном процессе как средство восстановления?»

Пятый вопрос анкеты был открытым и звучал он так «Какое самочувствие испытываете после применения массажного мяча во время разминки?». Ответы в этом вопросе связаны с третьим вопросом анкеты, в котором рассматривается использование массажного мяча в разминке. Полученные следующие результаты, 60% опрошенных отметили «ощущение мышечной легкости», а 40% утверждают о «тонизирующем эффекте». Результаты представлены на рисунке 5.

Следующий вопрос анкеты был открытым «Какое самочувствие испытываете при применении самомассажа массажным мячом как средство восстановления после занятий?». Получили следующие результаты: 40% - расслабление мышц; 25% - отличное самочувствие; 35% - мышцы становятся мягче (разбивает забитость). Результаты представлены на рисунке 6.



Рисунок 5 – Результаты анкетирования на вопрос «Какое самочувствие испытываете после применения массажного мяча во время разминки?»



Рисунок 6 – Результаты анкетирования на вопрос «Какое самочувствие испытываете при применении самомассажа массажным мячом как средство восстановления после тренировки?»

Седьмой вопрос: «Используете ли другие массажные средства?». Получили следующие результаты открытого вопроса: - 25 % ответили «ручной массаж», 10 % ответили «электростимуляция при травмах», 15 % ответили «электрический массажер» и 50 % ответили, что не используют другие массажные средства. Результаты представлены на рисунке 7.

Восьмой вопрос: «От чего зависит длительность и сила надавливания?». Получили следующие результаты: - 45 % ответили «от общего состояния организма», - 23 % ответили «от спазмов», - 27 % ответили «от забитости», - 5% ответили «от силы боли при надавливании и времени ее уменьшения». Результаты представлены на рисунке 8.

Девятый вопрос анкеты «Цель использования самомассажа массажным мячом?». Один из самых основных вопросов исследования, выявляющий по мнению респондентов цель использования массажного мяча. Получили следующие результаты: 29 % - расслабление; 24 % - разогрев мышц; 10 % - улучшение кровообращения, снижение риска травм; 37% - снятие болевых ощущений в мышцах после занятий. Результаты представлены на рисунке 9.

Десятый вопрос «Стали бы Вы использовать массажный мяч после участия в эксперименте?». Этот вопрос помогает получить информацию на сколько эффективны упражнения самомассажа для дальнейшего приобретения массажного мяча студентами-легкоатлетами, у которых он отсутствует. Получили следующие результаты: - 35 % ответили «Да, приобретем», 60 % - ответили «Имеется в наличии», - 5 % ответили «Продолжу заимствовать». Отрицательных ответов не было. Результаты представлены на рисунке 10.

Важно отметить, что студенты-легкоатлеты, которые ранее использовали массажный мяч, будут продолжать включать его в свою восстановительную практику. С другой стороны, остальные спортсмены, после того как они опробовали комплекс специальных самомассажных упражнений, выразили готовность приобрести и использовать массажный мяч для более эффективного восстановления.



Рисунок 7 – Результаты анкетирования на вопрос «Используете ли другие массажные средства?»



Рисунок 8 – Результаты анкетирования на вопрос «От чего зависит длительность и сила надавливания?»



Рисунок 9 – Результаты анкетирования на вопрос «Цель использования самомассажа массажным мячом?»



Рисунок 10 – Результаты анкетирования на вопрос «Стали бы Вы использовать массажный мяч после участия в эксперименте?»

Выводы:

1. Проанализировав научно-методическую литературу по данной теме, можно сделать вывод, что основной материал находится в небольшом объёме в зарубежной литературе. С. Besson, M. Saubade, G. Gremion предлагают использовать от 1 до 5 подходов по 20-60 секунд на целевые группы мышц после тренировки. В исследовании Jakub Grzegorz Adamczyk, Karol Gryko, Dariusz Boguszewski. Использовали прокат мяча по мышцам в течение трех дней один раз в день с двумя подходами по 60 секунд каждый. Также в своих исследованиях Bradbury-Squires разделяют тип мячей по жёсткости, влияющие на эффективность процедуры. Большая твердость (гладкий) и неоднородная структура (ежик) способствуют увеличению точечного давления на массируемую ткань, так что обезболивающий эффект может быть сильнее.
2. Разработан комплекс специальных упражнений самомассажа массажным мячом для восстановления студентов-легкоатлетов, специализирующихся в различных беговых дисциплинах на основе рекомендации зарубежных авторов С. Besson, M. Saubade, G. Gremion.
3. Анализ результатов контрольных тестов показали положительную динамику в течение педагогического эксперимента. Результаты беседы и анкетирования показали, ответы на которые стоит обратить внимание «Какое самочувствие испытываете после применения массажного мяча во время разминки?» ответы спортсменов были следующие ощущение мышечной легкости и тонизирующий эффект. На вопрос «Какое самочувствие испытываете при применении самомассажа массажным мячом как средство восстановления после занятий?» студенты ответили расслабление мышц, разбитие забитости, общее самочувствие положительного характера.

По окончании эксперимента все студенты-легкоатлеты были довольны эффектом самомассажа массажным мячом.

Список литературы

1. Виру, А. А. Гормональные механизмы адаптации к тренировке : [сайт] – URL : <https://uchi-fitness.ru/upload/iblock/6fa/6fa116ee5aa05fdcac0b3e0f00150617.pdf> (дата обращения: 02.08.2023). – Текст : электронный.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. Изд. 6-е, испр. и доп. – Москва : Спорт, 2019. – 342 с. – ISBN 978-5-907225-00-8. – Текст : непосредственный.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л.П. Матвеев. Изд.3-е, испр. и доп. – Санкт-Петербург : «Лань», 2003. – 160 с. – ISBN 5–278–00326–Х. – Текст : непосредственный.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – Москва : Советский спорт , 2005. – 820 с. – ISBN 5-9718-0047-7. – Текст : непосредственный.
5. Besson, C. Foam rollers use in strength training and conditioning / C. Besson, M. Saubade, G. Gremion. Conference : Société Suisse des Sciences du SportAt : – Текст: непосредственный.
6. Jakub, G. A. Does the type of foam roller influence the recovery rate, thermal response and DOMS prevention / G. A. Jakub, G. Karol, B. Dariusz. 2020. – С. 1-14. – Текст : непосредственный

© Зубарева Т.Р., Васильева Е.Б., 2023

УДК 796.853.26:796.2

Комаров И.С.

студент магистратуры

направление подготовки "Спорт"

Институт физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика,

Российская Федерация

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ У КАРАТИСТОВ НАЧАЛЬНЫХ ГРУПП ПОДГОТОВКИ

Аннотация. *Комаров И.С. использование игровых технологий у каратистов начальных групп подготовки.* В статье представлены: анализ игрового метода как эффективной педагогической технологии обучения спортсменов; задачи начального этапа подготовки; теоретико-методические характеристики процесса внедрения игровых технологий в тренировку каратистов начального этапа обучения. Результаты исследования позволили разработать программу с использованием игровых заданий и эстафет для каратистов 9 - 10 лет.

Ключевые слова: игровые технологии, карате, физические качества, учебно – тренировочный процесс.

Annotation. *Komarov I.S. the use of game technologies at karatists initial training groups.* The article presents: analysis of the game method as an effective pedagogical technology of training of athletes; tasks of the initial stage of training; theoretical and methodological characteristics of the process of introduction of game technologies in training of karate students of the initial stage of training. The results of the study allowed the development of a program using game assignments and relay race for karate students 9 - 10 years.

Keywords: game technology, karate, physical qualities, training process.

Актуальность. Карате - один из популярных видов спортивных единоборств, который включает в свою основу элементы таких единоборств, как бокс, тхэквондо, рукопашный бой и др.

В последнее время растет количество молодых людей, занимающихся карате. По мнению А.И. Агафонова, «растущую популярность карате можно объяснить его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивных поединков и разносторонним воздействием на двигательные, психические качества и на формирование личности в целом» [1].

Возможности карате очень велики: в укреплении здоровья, коррекции осанки и телосложения, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, повышении самооценки и, наконец, в формировании личности. Здоровье при этом выступает главным фактором, который определяет гармоническое развитие человека.

В настоящее время выходит большое количество литературы, посвященной карате, его положительной роли в воспитании и повышении уровня физической подготовленности. Карате является одной из наиболее популярных современных систем единоборств [4, 5].

Современное развитие спортивного карате на этапе высшего спортивного мастерства заставляет совершенствовать тренировочный процесс начинающих спортсменов, т.к. наблюдается снижение возраста достижения высоких результатов. Возрастают требования к рациональному построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапе начальной подготовки, где необходим поиск оптимальных средств и методов, которые позволили бы раскрыть потенциал юного борца в дальнейшем.

Для обучения детей основам техники карате разработаны и обоснованы различные методики проведения занятий [2, 4, 5].

По словам М.В. Еремина, целью занятий карате является воспитание целеустремленных, физически и духовно сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости [3].



Обращение к научной литературе по методическим разработкам и педагогическим технологиям обучения детей 9 - 10 лет в карате показало узконаправленный характер разработок по его совершенствованию. На современном этапе, знаний о методике преподавания в карате накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов применения новых педагогических технологий, развития физических качеств, обоснования тех или иных методов, встречаются довольно фрагментарно [4, 5].

Наиболее полно описаны вопросы техники движений, возможности использования технических приемов, развития физических качеств и содержание специальной подготовки спортсменов на различных этапах тренировки, определены способы контроля развития двигательных качеств каратистов. В то же время недостаточно разработаны вопросы эффективного применения педагогических технологий при обучении юных спортсменов [1, 4].

Исследованием формирования двигательных навыков в спорте у детей путем включения в программу занятий игрового метода как одного вида педагогических технологий обучения занимались М.Т. Даунленбаев, М.В. Еремин, Е.В. Калмыков, В.В. Ким и др. Между тем этот метод также обеспечивает комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, способствует проявлению инициативы, творческих способностей, а присущий этому методу фактор удовольствия и эмоциональности, способствует формированию устойчивого интереса к занятиям спортом [2, 3, 4, 5].

Игровой метод как эффективная педагогическая технология обучения в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей. Многие авторы отмечают, что использование игровых элементов придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму. Преимущество игрового метода заключается в том, что его можно использовать на всех этапах обучения двигательных действиям [3, 5].

Анализ литературы.

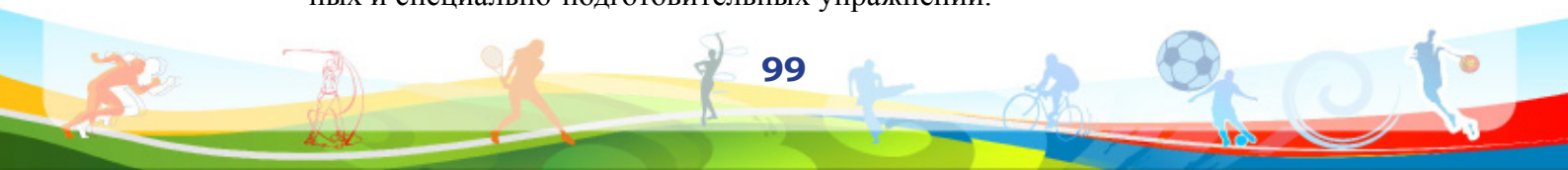
Приоритетным направлением работы современной детско – юношеской спортивной школы является повышение качества обучения через использование современных образовательных технологий на учебно - тренировочных занятиях. Актуальность современных технологий на тренировочных занятиях определяется особой ролью здорового образа жизни на современном этапе развития человечества в целом и каждого отдельного спортсмена в частности. Тренер, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал спортсменов.

По мнению Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, спортивная тренировка - это многолетний и многогранный процесс, который охватывает ряд периодов возрастного развития спортсменов. Ее содержание и структура изменяются в соответствии и с возрастными особенностями, и логикой спортивного совершенствования [6].

Этап начальной подготовки охватывает возраст 7 – 10 лет. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2 - 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники карате (спортсмены на этом этапе выполняют юношеские разряды).

На этом этапе решаются следующие основные задачи [6]:

1. Укрепление здоровья детей, содействие гармоничному формированию растущего организма.
2. Освоение занимающимися доступных знаний в области спорта.
3. Разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития.
4. Обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.



5. Формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из других видов спорта.
6. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
7. Воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование спортивного характера.
8. Овладение необходимым минимумом теоретических знаний по основам гигиены, спортивному режиму и т.д.

На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного (избирательной направленности) и монотонного материала. Поэтому, на данном этапе подготовки возрастает значение использования игровых заданий в учебно – тренировочных занятиях юных каратистов как одного из эффективного средства обучения техническим приемам и воспитания базовых физических качеств.

Цель исследования: на основе анализа литературы разработать программу с использованием игровых технологий в группах каратистов начального этапа подготовки.

Задачи исследования:

1. Определить теоретико-методические характеристики процесса внедрения игровых технологий в учебно-тренировочные занятия каратистов 9 - 10 лет.
2. Разработать программу с использованием игровых технологий в группах каратистов начального этапа подготовки.

Результаты исследования. В ходе исследования мы выделили следующие теоретико-методические характеристики процесса внедрения игровых технологий в тренировку каратистов начального этапа обучения:

1. Сюжетно-ролевая основа. Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета (смысловой линии поведения в игре, намечающей главные направления действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом.
2. Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не предопределяют жестко все конкретные формы их действий. Как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей. Существенно также, что в играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры не заданы однозначно. Отсюда вытекает самостоятельная импровизация занимающихся в соответствии с условиями.
3. Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межличностные отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выявляется (при определенных условиях и формируется) ряд этических качеств личности.
4. Особенности регулирования воздействующих факторов. Игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на организм занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения.



Отметим, что игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей, используется в процессе спортивной тренировки каратистов не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

В процессе исследования нами была разработана программа обучения с использованием игровых технологий, которая была впоследствии внедрена в учебно-тренировочный процесс каратистов, занимающихся в группах начальной подготовки. Программа занятий экспериментальной группы рассчитана на 48 занятий продолжительностью 60 минут (3 раза в неделю).

Особенностью разработанной программы является применение игрового метода во всех частях учебно – тренировочного занятия. Каждую игру следует прорабатывать на 3 - х занятиях. Первые три занятия выделять на разучивание игровых упражнений, а четвертое - повторение и закрепление разученных навыков на предыдущих занятиях, в результате чего появится возможность проигрывать всю игру (эстафету) целиком (в ходе дальнейшей апробации программы).

Игровые средства должны подбираться в соответствии с общепедагогическими принципами: воспитывающего обучения, сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности, прочности закрепления пройденного материала.

Также подчеркнем, что в соответствии с традиционной структурой проведения учебно-тренировочного занятия, каждое занятие в группах каратистов необходимо делить на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть занятия отводится на организацию детей и функциональную подготовку организма. Основная часть занятия - разучивание разнообразных физических упражнений (с использованием игровых технологий). Заключительная часть занятия предназначается для постепенного снижения нагрузки и организованного окончания учебно – тренировочного занятия.

Выводы.

1. В ходе исследования мы определили теоретико-методические характеристики процесса внедрения игровых технологий в учебно-тренировочные занятия каратистов 9 - 10 лет: сюжетно-ролевая основа, отсутствие жесткой регламентации действий, моделирование межличностных и межгрупповых отношений, особенности регулирования воздействующих факторов. Игры являются одним из самых эффективных средств в развитии физических качеств, формировании двигательных умений и навыков. Для того, чтобы эффект от игры был положительный, нужно при ее выборе учитывать физиологические особенности детей. Применение игровых технологий на занятиях сделает учебно - тренировочный процесс юных каратистов интересным и увлекательным.
2. В процессе исследования нами была разработана программа обучения с использованием игровых технологий для каратистов, занимающихся в группах начальной подготовки (возраст 9 – 10 лет). Отличительная особенность разработанной программы - применение игрового метода во всех частях учебно – тренировочного занятия.

Перспективы дальнейших исследований. Апробация разработанной программы обучения с использованием игровых технологий в группах каратистов начального этапа подготовки, подведение итогов магистерского исследования, формулировка выводов, а также разработка практических рекомендаций по теме исследования.



Список литературы

1. Агафонов, А. И. Характеристика технико-тактической подготовки юных каратистов / А. И. Агафонов // *Фундаментальные исследования*. - 2014. - № 3. - С. 356- 359.
2. Дауленбаев, М. Т. Проблемы технологии оптимизации физической подготовки единоборцев / М. Т. Дауленбаев // *Наука, новые технологии и инновации*. - 2015. - № 9. - С. 42 - 45.
3. Еремин, М. В. Характеристика карате как универсального средства физической подготовки детей и подростков / М. В. Еремин // *Инновационные технологии в науке нового времени*. - 2017. - С. 85-87.
4. Калмыков, Е. В. Теория и методика спортивных видов борьбы / Е.В. Калмыков. - М. : Физическая культура, 2009. - 272 с.
5. Ким, В. В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В. В. Ким // *Теория и практика физической культуры*. - 2003. - № 2. - С. 41-45.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : 4-й филиал Воениздата, 2001. - 320 с.

© Комаров И.С., 2023

Масейкина А.Р.

тренер-преподаватель

МБУ «КДЮСШ №5»

Чугунков Р.С.

студент магистратуры

направление подготовки "Спорт"

Институт физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕЗОЦИКЛА, ВКЛЮЧАЮЩЕГО ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Аннотация. В данной работе «Влияние предсоревновательного мезоцикла, включающего высокоинтенсивные тренировки при подготовке квалифицированных каратистов 16-17 лет» Масейкина А.Р. и Чугунков Р.С. рассматривают сторону построения этапа предсоревновательной подготовки, включающего высокоинтенсивные тренировки, ограниченные по времени, в учебно-тренировочном процессе квалифицированных каратистов. Грамотное построение предсоревновательного мезоцикла приведет их к росту спортивных показателей и повлияет на результат в соревновательной деятельности. Материалы статьи могут быть полезными как для тренеров, так и для спортсменов.

Ключевые слова: предсоревновательный этап, подготовка квалифицированных каратистов, мезоцикл, высокоинтенсивные тренировки.

Annotation. In this paper, "The influence of the pre-competitive mesocycle, including high-intensity training in the preparation of qualified karateka 16-17 years" Maseikina A.R. and Chugunkov R.S. consider the side of the construction of the stage of pre-competitive training, including high-intensity training, limited in time, in the training process of qualified karateka. Competent construction of the pre-competitive mesocycle will lead them to an increase in sports performance and affect the result in competitive activity. The materials of the article can be useful for both coaches and athletes.

Keywords: pre-competition stage, training of qualified karateka, mesocycle, high-intensity training.

Актуальность. Развитие спорта сопровождается неизменным ростом результатов и обострения конкуренции на спортивной арене, следовательно спортсмен должен обладать высокой физической подготовленностью к предстоящим соревнованиям, чтобы показать высокий результат в спорте высших достижений. В теории и методике спортивной тренировки давно укоренилось представление о том, что результаты соревновательной деятельности спортсменов в значительной мере зависят от качества построения учебно-тренировочного процесса [1,3].

При этом неоднократно отмечалось, что характер предсоревновательной подготовки спортсменов должен учитывать особенности предстоящей соревновательной деятельности. Недостаточная разработанность построения этапа непосредственной подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям не позволяет им в полной мере реализовать потенциал технической, физической, психологической и тактической подготовленности. Поэтому вполне естественно, что углубление представлений о содержании и структуре предсоревновательного этапа подготовки может повлечь за собой переоценку традиционных взглядов на проблему построения тренировочного процесса в этот период и стать одной из актуальных проблем теории и практики каратэ [5].

Анализ литературы. Каратэ относится к видам спорта с переменным характером работы, в большей мере скоростно-силового характера. При этом их особенностью является необходимость многократно проявлять максимальные усилия взрывного характера,



выполнять кратковременную интенсивную работу, чередующуюся с непродолжительными интервалами малоинтенсивной работы, сохраняя при этом высокую пространственную точность движений и их рабочую эффективность [3].

Соревновательный поединок в каратэ длится 6 минут, где необходима высокая концентрация, непрерывная глобальная мышечная работа в высоком напряжении с большими перепадами интенсивности. Следовательно, каратистам необходима глобальная выносливость к 6 минутным соревновательным нагрузкам субмаксимальной мощности и переменной интенсивности, к длительным изо дня в день повторяющимся многообразным тренировочным занятиям, с переменной интенсивностью нагрузки [2].

Тренировочный процесс как целое строится на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов данного процесса, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Структура тренировочного процесса в целом формируется по объективным закономерностям его построения (единство общей и специальной подготовки, специфическая непрерывность тренировочного процесса, его соревновательно-соотнесенная цикличность и т.д.)

При этом на конкретные детали построения тренировочного процесса влияет вся совокупность основных условий спортивной деятельности [4]: общий режим жизни спортсмена, бюджет времени, выделяемого на занятия спортом, установленная система спортивных соревнований и т. д.

По мере развертывания тренировочного процесса во времени его структура, таким образом, усложняется. Это обстоятельство до недавних пор недостаточно учитывалось в теории и практике спорта. Система структурных объектов тренировочного процесса лишь в последние десятилетия стала предметом специальных исследований. Приоритет в проведении таких исследований принадлежит советским специалистам.

Наиболее благоприятным циклом предсоревновательной подготовки, является мезоцикл. Данный цикл позволяют оптимально управлять кумулятивным тренировочным эффектом серии микроциклов, обеспечить при этом прогрессивную тенденцию развития тренированности и предупреждать нарушения в приспособительных (адаптационных) процессах, возможные в случае хронического нерационального наслаивания эффекта нагрузок в ряде микроциклов [6,9].

Одним из факторов, по всей вероятности влияющим как на длительность мезоциклов, так и на характер распределения в них нагрузок, являются околосесячные биоритмы, в частности так называемые физические биоритмы (продолжительностью 23 дня, с II дневными фазами относительного увеличения и снижения уровня некоторых показателей физической дееспособности). Структура мезоциклов закономерно видоизменяется в процессе тренировки прежде всего в зависимости от изменения в содержании подготовки спортсмена по этапам и периодам большого тренировочного цикла. На структуру и продолжительность отдельных мезоциклов существенно влияют также система соревнований, величины, интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления и другие существенные факторы спортивной деятельности. Все это обуславливает ряд вариаций структуры мезоциклов, представленных мезоциклами нескольких типов [8].

Среди вариантов мезоциклов одни являются основными на протяжении целых периодов тренировочного процесса, другие типичны лишь для отдельных его этапов и подэтапов. К первым относятся базовые и соревновательные мезоциклы, ко вторым втягивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительно-подготовительные и некоторые другие.

Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются,



собственно-тренировочные, и модельно-соревновательные микроциклы. Общая тенденция динамики нагрузок в них характеризуется, как правило, заблаговременным уменьшением суммарного объема тренировочных нагрузок перед основным состязанием. При этом особое значение имеет умелое использование механизмов «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки [1,7].

Феномен «запаздывающей трансформации» состоит в том, что динамика спортивных результатов как бы отстает во времени от динамики объема тренировочных нагрузок, поэтому наиболее значительный спортивный результат наблюдается не в тот момент, когда суммарный объем нагрузок наибольший, а лишь после того, как он стабилизировался или уменьшился.

В связи с этим в процессе непосредственной подготовки к соревнованию на первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузок с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивном результате в сроки решающих стартов.

Если в годичном цикле не одно, а два и более одинаково ответственных соревнования, то перед каждым из них может вводиться предсоревновательный мезоцикл с изменениями, вытекающими из особенностей условий состязания (например, если оно будет проходить в необычных климатических или географических условиях, предсоревновательная подготовка проводится в аналогичных условиях). Когда же состязание не отличается повышенной ответственностью и специфическими условиями проведения, непосредственная подготовка к нему ограничивается подводящим микроциклом.

Мезоциклы всех типов являются своего рода строительными блоками, составляющими этапы и периоды больших тренировочных циклов. Число мезоциклов того или иного типа и порядок их сочетания в структуре макроциклов зависят в первую очередь от закономерностей периодизации круглогодичного процесса тренировки и конкретных условий его построения [4].

Целью исследования – изучить влияние предсоревновательного мезоцикла, включающего высокоинтенсивные тренировки, ограниченные по времени, в учебно-тренировочном процессе каратистов.

В работе сформулированы следующие **задачи**:

1. Анализ литературных источников и свободных данных сети Internet по рассматриваемой теме исследования;
2. Разработать вариант планирования предсоревновательной подготовки каратистов, основанный на использовании высокоинтенсивных тренировок, ограниченных по времени.

Для достижения поставленной цели и практического решения поставленных задач были использованы теоретические методы исследования, такие как, анализ литературных источников.

Результаты исследования. В начале эксперимента было сформировано две примерно одинаковые группы, которые достоверно не различались между собой. В ходе предпринятого исследования каратисты контрольной и экспериментальной групп занимались соответственно по контрольной и экспериментальной программе.

В период предсоревновательной подготовки контрольная группа продолжала заниматься по традиционной методике, тогда как экспериментальная группа занималась по экспериментальной методике.

Основное отличие экспериментальной методике от контрольной заключается в следующем:

- уменьшение времени занятия с 2-х часов до 1 часа;
- увеличение двигательной плотности занятия;
- увеличение интенсивности занятия;



- двигательная плотность практически полностью равна общей плотности занятия.

Содержание занятий:

1) Понедельник и четверг:

- разминка под руководством тренера;
- упражнения со скакалкой;
- работа на лапах;
- работа на «рыцаре» или макиварах, мешках;
- СФП на скоростно-силовую выносливость: прыжки вверх с группировкой (1-5 и 5-1), из упора лёжа с мелкими прыжками задеваем ладонями грудь (1-5; 5-1) пресс-«книжка» (1-5; 5-1).

2) Вторник и пятница (моделирование):

- самостоятельная разминка;
- вольные бои: 3 раунда по 2 минуты, каждый раз со сменой партнёра, без пауз для отдыха, отдых только 10 секунд при смене спарринг-партнера. Всего 3 круга, между которыми отводится время на отдых в течение 5 минут;
- упражнения на восстановление.

3) Среда («разгрузочный день»):

- кросс в среднем или медленном темпе в течение 40 минут;
- упражнения на стрейчинг;
- упражнения на расслабление и восстановление.

Предсоревновательная подготовка в экспериментальной группе осуществлялась в одном мезоцикле. Мезоцикл состоит из 4 микроциклов: первые 3 микроцикла спортсмены занимались по вышеописанному плану. Последний микроцикл преимущественно был направлен на поддержание себя в набранной спортивной форме, профилактики перетренированности. Здесь использовались кроссовые пробежки, работа на лапах, упражнения со скакалкой и др. Продолжительность занятия также не превышала 1 часа, но интенсивность и двигательная плотность занятия резко снижалась.

Методы: интервальный, темповой, контрольный, соревновательный.

Средства: условный и вольные бои, работа на «рыцаре», бег по пересечённой местности, прыжки на скакалке, работа на макиварах и лапах, бой с «тенью», регби.

Анализ результатов педагогического эксперимента, в ходе которого в экспериментальной группе целенаправленно (по разработанной программе) осуществлялось решение задач предсоревновательной подготовки, позволил выявить достоверные улучшения в основных показателях, как в экспериментальной группе, так и в контрольной группе. Однако в экспериментальной группе изменения были более значимы.

Рассмотрим результаты контрольных замеров:

1. Динамика показателей нанесения ударов двумя руками за 15 с. Здесь можно обратить внимание, что в каждой группе исследуемых произошёл прирост средних результатов. Так, в экспериментальной группе в начале эксперимента исходный показатель был равен 100 ударам, а к завершению эксперимента эта цифра стала составлять - 118 ударов.

В то же время в контрольной группе к концу эксперимента наблюдался прирост, но менее значительный, чем в экспериментальной группе. В начале эксперимента средний показатель нанесения ударов руками был равен 101 удару, а к концу исследования результат улучшился, но ненамного и составил 103 удара ($P > 0,05$).

2. Динамика показателей нанесения ударов двумя ногами за 15 с. Анализ результатов нанесения ударов двумя ногами за 15 секунд показал, что за время эксперимента результаты в среднем по группе спортсменов в экспериментальной группе улучшились на 27,3 % ($P < 0,05$) с 19 до 25 ударов.

В контрольной группе результаты изменились незначительно. Результат нанесения ударов ногами за время эксперимента улучшился всего на один удар с 18 до 19.

3. Динамика показателей количества ударов за время вольного боя (6 мин). Средний результат показателя количества ударов за время вольного боя в экспериментальной группе на начало эксперимента был равен 247 ударам.

К заключению эксперимента прирост результата составил 32,5 % и составил 343 удара.

В контрольной группе среднее значение нанесенных ударов за 6 минут вольного боя на начало исследования значительно превышал данный показатель в экспериментальной группе.

Соответственно он был равен 270 ударам, что на 23 удара больше, чем в экспериментальной группе.

К завершению эксперимента показатель нанесенных ударов в контрольной группе составил 272 удара. Прирост составил всего 2 удара ($P > 0,05$), всего 0,7 %.

В результате проведенного эксперимента показатель нанесенных ударов в экспериментальной группе превысил показатель контрольной группы на 71 удар, что показывает эффективность разработанной нами предсоревновательной подготовки.

4. Динамика показателя коэффициента выносливости. Коэффициент выносливости показывает индивидуальный показатель ведения боя в субмаксимальном режиме. Чем выше коэффициент, тем выше уровень подготовленности спортсменов.

На начало исследования коэффициент выносливости в контрольной группе был несколько выше, чем в экспериментальной и составлял 136,7 и 127,9 соответственно. К завершению эксперимента картина стала обратной.

Показатель коэффициента выносливости в экспериментальной группе стал равен 205,8, когда как в контрольной группе данный показатель изменился в сторону улучшения незначительно и составил всего 144,2.

Общий прирост в экспериментальной группе составил 46,6% ($P < 0,05$), в контрольной группе общий прирост составил всего 5,3% ($P > 0,05$). Данные этого теста ещё раз подтверждают эффективность разработанной методики предсоревновательной подготовки.

5. Динамика восстановления ЧСС после вольного боя (6 мин) в конце исследования. Следующий показатель эффективности разработанной методики предсоревновательной подготовки - результаты выступлений на соревнованиях.

За время эксперимента спортсмены опытных групп приняли участие в 4 соревнованиях. Мы выделим только основные главные соревнования. Это открытый чемпионат по косики-каратэ (декабрь 2021 г.) и кубок Донецкой Народной Республики по косики-каратэ (февраль, 2022 г.).

На данных соревнованиях спортсмены экспериментальной группы выступили неудачно: I мест не было, II место - 1 человек, III место - 1 человек.

Спортсмены контрольной группы выступили более удачно: I место - 1 человек, II место - 1 человека, III место - 2 человека. К завершению эксперимента ситуация улучшилась.

Спортсмены экспериментальной группы в соревнованиях на открытом чемпионате по косики-каратэ (декабрь 2021 г.) заняли следующие места: I место - 2 человека, II место - 2 человека, III место - 3 человека.

В контрольной группе каратисты выступили менее удачно: I и II мест не было, III место заняли всего 2 человека.

Также у спортсменов мы подсчитали общее количество выигранных боев на начало и конец исследования, как контрольной группы, так и экспериментальной.

На начало исследования в соревновании спортсмены экспериментальной группы выиграли всего 10 боев, а спортсмены контрольной группы - 18 боев.



На конец исследования каратисты экспериментальной группы выиграли 34 боя, каратисты контрольной группы - 16 боев.

Выводы. Таким образом анализ литературных источников выявил, что соревновательная деятельность каратэ характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противостоянии сопернику.

Соревновательный поединок в каратэ представляет собой упражнение, для которого характерна мышечная деятельность продолжительностью до 6 минут. Бой характеризуется работой, близкой к зоне субмаксимальной мощности и выполняемой с большими перепадами интенсивности. Следовательно, каратистам необходимо обладать высокой функциональной подготовленностью, которая может быть достигнута только при рациональном построении предсоревновательной подготовки.

Разработанный вариант построения этапа непосредственной предсоревновательной подготовки, основанный на использовании высокоинтенсивных тренировок, ограниченных по времени, позволил повысить уровень подготовленности каратистов. Эффективность особенностей планирования предсоревновательной подготовки подтверждается успешным выступлением каратистов, участвовавших в педагогическом эксперименте, на соревнованиях.

Перспектива дальнейших исследований заключается в углублении представлений о содержании и структуре предсоревновательного этапа подготовки, которое повлечет за собой переоценку традиционных взглядов на проблему построения тренировочного процесса в этот период и стать одной из актуальных проблем теории и практики каратэ.

Список литературы

1. Бондарик, А. П. Периодизация спортивной тренировки : учебник / А. П. Бондарик. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.
2. Большаков, В. Ю. Особенности и методы тренировки детей и подростков / В.Ю. Большаков // БиП. - 2005. - № 2. - С. 18-28.
3. Бишоп, М. Окинавское каратэ : учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства : учебник / М. Бишоп - М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 304 с.
4. Иванков, Ч. Т. Планирование учебно-тренировочного процесса в каратэ-до / Ч. Т. Иванков, А. П. Дорменко // Человек, здоровье в изменяющемся мире : Тез. науч. - практ. конф. - Коломна, 1994. - С.175-176.
5. Иванков, Ч. Т. Повышение эффективности физического воспитания учащихся на основе спортивного каратэ / Ч. Т. Иванков, А. В. Сафошин // Человек, здоровье в изменяющемся мире : Тез. науч. - практ. конф. - Коломна, 1994. - С. 176-177.
6. Лапшин, С. А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка / С. А. Лапшин, С. С. Лапшин. – М. : Сталкер, 1996. - 336 с.
7. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебник / Л. П. Матвеев. - Киев : Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
8. Танюшкин, А. И. Система подготовки в киокушинкай каратэ-до : Усложненные комбинации для атаки / А. И. Танюшкин, В. П. Фомин // Выпуск 7.
9. Шахов, Ш. К. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборства: метод. пособие / Ш.К. Шахов - М., 1998. - 30 с.

© Масейкина А.Р., Чугунков Р.С., 2023



Москалец Т.В.

кандидат биологических наук, доцент
заведующий кафедрой спортивных игр

Полехина Т.Ю.

студентка магистратуры
направление подготовки "Спорт"

Институт физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Российская Федерация

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ОВЛАДЕНИИ ТЕХНИКОЙ СКАЛОЛАЗАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 11-12 ЛЕТ

Аннотация. *Москалец Т.В., Полехина Т.Ю. «Методика развития координационных способностей при овладении техникой скалолазания юных спортсменов 11-12 лет».* В скалолазании формирование умений оценивать временные, пространственные и силовые параметры движений является одним из важнейших критериев овладения техникой. Юные спортсмены должны сначала отличать на основе контрастности быстрые движения от медленных, широкие от коротких и постоянно сопоставлять и сравнивать действия. Для развития координационных способностей разработана программа, в которую входят комплексы упражнений с верёвками, упражнения, выполняемые в «слепо» режиме и игровые задания.

Ключевые слова: скалолазание, методика развития координационных качеств.

Annotation. *Moskalets T.V., Polekhina T.Yu. "Methodology for developing coordination abilities when mastering rock climbing techniques for young athletes aged 11-12 years."* In rock climbing, developing the ability to evaluate the temporal, spatial and power parameters of movements is one of the most important criteria for mastering the technique. Young athletes must first distinguish fast from slow movements, wide from short, based on contrast, and constantly compare and contrast actions. To develop coordination abilities, a program has been developed that includes sets of exercises with ropes, exercises performed in "blind" mode and game tasks.

Keywords: rock climbing, methods for developing coordination skills.

Актуальность. Сегодня в мире скалолазание является одним из популярнейших видов спорта и проведения досуга. В сравнении с другими формами физической активности этот вид отличается оптимальным сочетанием оздоровительного, общеразвивающего, профессионального и военно-прикладного потенциала. Этот уникальный вид спорта позволяет гармонично развивать их физические данные, волевые возможности, интеллектуальные качества, укрепляет здоровье и иммунитет.

В 2016 году решением Международного Олимпийского комитета скалолазание вошло в программу летней Олимпиады 2020 года. С этого момента данный вид спорта, как никогда ранее, будет нуждаться в инновационных внедрениях не только в технической сфере, но и в методиках подготовки спортсменов [3].

Появившись более 60-ти лет назад, этот увлекательный, зрелищно - красивый вид спорта популярен во многих странах мира и, конечно же, в Донецкой Народной Республике.

В основу учебно-тренировочного процесса подготовки скалолазов в Донецкой Народной Республике положены:

- Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «скалолазание», утвержденный 14.10.2019 г. № 01 – 09/122;
- Закон ДНР «О физической культуре и спорта» от 24 апреля 2015 года (С изменениями, внесенными Законом от 29.11.2019 № 73-ПНС) статья 12 п.1.;
- Типовое положение о детско-юношеской спортивной школе, специализирован-



ной детско-юношеской школе олимпийского резерва, утвержденного приказом Министерства молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики от 30.10.2015 № 141.

Целью исследования является теоретическое обоснование и проверка эффективности разработанной программы совершенствования ловкости скалолазов 11-12 лет.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. Выявить целенаправленные теоретические и методические разработки по совершенствованию координационных качеств;
2. Разработать и проверить эффективность программы совершенствования координационных качеств в скалолазании спортсменов 11-12 лет.

Результаты исследований.

В основе управления движениями лежит информация об эффективности данной двигательного действия, поступающих от рецепторов организма и в первую очередь, от рецепторов самого двигательного аппарата. В связи с этим степень совершенства управления движением зависит от точности восприятия дифференцирования раздражителей, действующих на рецепторы двигательного аппарата; от обработки поступающие в информационные центры; от уровня отделов центральной нервной системы, к которым поступает эта информация и которые заняты его обработкой [1, 3].

Исследования показывают, что различного вида информация от рецепторов двигательного аппарата в разной степени поступает в высшие отделы центральной нервной системы и в разной степени осознается. Осознанное управление движениями возможно лишь в отношении таких форм информации, которые достигают сознания. В результате повторений движения между центрами управления возникают, а затем закрепляют нервные связи, приводит к формированию двигательного стереотипа.

Тренировка движения заключается не в стандартизации «команд», не в «обучении командам», а в обучении каждый раз отыскивать и передавать такую «команду», которая в условиях конкретного повторения движения приведет к нужному двигательного результата. То есть можно создать, что движения не «хранятся» готовым в памяти, оно каждый раз строится заново в процессе самого действия, реагируя на изменяющуюся ситуацию. В памяти хранятся не штампы движений, а логарифмы для их конструирования, которые строятся по механизму целесообразно приспособления [2].

На основе мышечно-двигательных, зрительных, кожных, вестибулярных и других видов ощущений, а также знаний и прошлого опыта создаются восприятия о движениях. Правильное восприятие движений (собственных и наблюдаемых) основывается на осознанном анализе и контроле многих признаков, в числе которых:

- Характер движений (сгибание, разгибание, отталкивание, подтягивания и т.д.);
- Форма движения (прямолинейное, криволинейное, круговое, дугообразное и т.д.);
- Амплитуда (размах) движения (полная, неполная);
- Направление движения (справа, слева, вверх, вниз);
- Продолжительность движения (короткое, длительное);
- Скорость движения (быстрое или медленное движение: при циклических движениях - быстрый или медленный темп);
- Ускорение движения (равномерные, что ускоряется, замедляется, плавное, прерывистое);
- Направление усилий.

Для практики спортивной тренировки существенным является положение, согласно которому формирование умений оценивать временные, пространственные и силовые параметры движений происходит по тону воспитания двигательных навыков. Дети должны сначала отличать на основе контрастности быстрые движения от медленных, широкие от



коротких и постоянно сопоставлять и сравнивать действия. По мере накопления опыта (увеличение объёма сенсорной активности), очевидно, станет возможным производить более тонкие дифференцировки и доводить их до автоматизма. При этом на всех стадиях обучения умением оценивать силовые, временные и пространственные характеристики движений и совершенствования моторно-анализаторных функций, следует опираться на срочную информацию об эффекте выполнения действия, пользуясь качественными или количественными критериями, согласно педагогической обстановки и возможностями материальных условий [2, 5].

Координационные способности человека очень разнообразны и в то же время специфические. Однако их можно дифференцировать на отдельные группы по особенностям проявления, критериям оценки и факторам, которые обуславливают. Опираясь на результаты специальных исследований (можно выделить следующие относительно самостоятельные виды координационных способностей: способность к управлению временными, пространственными и силовыми параметрами движений; способность к сохранению равновесия; чувство ритма; способность к ориентированию в пространстве; способность к произвольному расслаблению мышц; скоординированность движений (ловкость) [4].

Представленное исследование проводилось в течение 2021-2023 уч.гг. Экспериментальная часть – на базе ГБУ Комплексной детско-юношеской спортивной школы «Политехник». Учебно-тренировочные занятия проводила тренер Полехина Т.Ю.

Исследование состояло из трех этапов.

На первом этапе были проанализированы литературные источники по теме исследования. Второй этап предусматривал проведение педагогического эксперимента. Юные скалолазы контрольной группы занимались по учебной программе спортивной подготовки разработанной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по скалолазанию, экспериментальная группа также занималась по общепринятой методике, однако в каждое учебно-тренировочное занятие включались специально разработанные комплексы на развитие координационных качеств, сопряжённые с совершенствованием технических действий, которые включались в основную часть занятия.

Во время проведения третьего этапа анализировались результаты формирующего педагогического эксперимента, выявлены уровни владения техникой ведения и их динамика.

Для решения задач были использованы следующие группы методов научного исследования:

- теоретические – анализ и обобщение научно-методической литературы: психолого-педагогические отечественные и зарубежные издания; анализ документальных источников и информационных ресурсов сети Интернет по теме научного исследования; теоретическое обобщение результатов исследований;
- эмпирические – изучение и обобщение педагогического и психологического опыта; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики и обработки экспериментальных данных.

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы на начальном и последующих этапах научного исследования помог теоретически обосновать необходимость разработки экспериментальной методики, сформулировать цель и задачи научного исследования.

2. Метод педагогического наблюдения. Проведению педагогического наблюдения предшествовала серьёзная теоретико-методическая подготовка. Были определены наиболее адекватные способы фиксирования педагогического процесса, выявлены наиболее объективные критерии оценки наблюдаемых явлений, которые позволяют не только сопоставлять результаты своих наблюдений с имеющимися научными сведениями, но и переводить результаты своих наблюдений в специально разработанные оценочные шкалы.



3. Педагогическое тестирование.

- а). Проба Ромберга.
- б). Проба Яроцкого
- в). Челночный бег 3x10м
- г). Лазание на скорость.

4. Методы математической статистики.

Координация возникает из согласованности таких физических навыков как равновесие, скорость и чувство времени, с сигналами, поступающими от различных органов чувств. Для развития такой согласованности необходимо, чтобы взаимодействие физических и психологических факторов происходило не осмысленно, как это может быть на начальных стадиях обучения, а доводилось до автоматизма.

Правильность выполнения движений в скалолазании во многом зависит от общей координации спортсмена. Высокой общей координации можно достичь только в том случае, когда все части тела способны выполнять движения синхронно и действовать как единое целое. Кроме того, в скалолазании много движений предназначены для доставания далеко расположенной зацепы (не только вверх, но и в сторону, и вверх в сторону). Для точной постановки ног на зацепы необходимы координированные действия глаз и ноги, а выполнение перехватов руками невозможно без согласованных взаимодействий системы «глаз и конечность».

Комбинированные движения, например сочетание перехвата рукой и постановки ноги (особенно в скорости), требуют координированного взаимодействия конечностей и корпуса. В присущих скалолазанию движениях можно обнаружить и множество других видов координации: правая — левая, левая — правая, верхняя — нижняя, нижняя — верхняя, передняя - задняя, задняя — передняя, угловая правая — угловая левая, угловая левая — угловая правая, круговая, вращательная и т.д. Необходимо выделить тот вид координации, который в первую очередь необходим в практикуемом спортсменом виде (скорость, трудность, боулдеринг, динамика), и выполнять упражнения, более других подходящие для совершенствования необходимого навыка.

Разработанная нами программа подразумевала включение в каждое учебно-тренировочное занятия упражнения из каждой группы:

1 неделя – 2 упражнения из комплекса № 1, 1 игровое задания, 1 игровое задание с веревкой, 2 игровых задания с закрытыми глазами.

2 неделя – 1 упражнение из комплекса № 1, 2 игровых задания, 2 игровых заданий с веревкой, 1 игровое задание с закрытыми глазами.

3 неделя – 2 упражнения из комплекса № 1, 2 игровых заданий с веревкой, 1 игровое задание с закрытыми глазами.

4 неделя – 2 игровых заданий, 2 игровых заданий с веревкой, 2 игровых заданий с закрытыми глазами.

Комплекс упражнений на совершенствование координационных качеств № 1.

1. “Таблица”.

Для выполнения этого упражнения были изготовлены 4 цифровые таблицы с произвольным расположением цифр. 1 таблица – для каждой конечности, в этом случае цифра 1 будет в секторе для правой руки, 2 – для левой ноги, 3 – для правой ноги, 4 – под левую руку. Таблицы прикрепляются к стене, спортсмен становится на расстоянии 10 – 30 см от стены или вплотную к стене, на плинтус. Далее два варианта выполнения упражнения:

А) участник сам находит цифры в разных секторах последовательно от 1 до последней и касается их соответствующей рукой или ногой. Упражнение выполняется на время.

Б) напарник произносит цифры в произвольном порядке, спортсмен должен быстро найти её и задеть рукой или ногой.



Перед выполнением этих упражнений можно имитировать просмотр трассы.

2	14	12	8	20
6	18	13	4	7
11	3	9	15	19
17	1	16	5	10

Рисунок 1 – «Таблица»

Размер ячеек от 5×5 см до 15×15 см – чем меньше ячейки, тем сложнее выполнять упражнение, количество и расположение цифр можно варьировать, как в «Кассе букв и слогов» для первоклассников.

2. “Найди зацепку”. Стоя лицом к скалодрому, спортсмен в течение 1-3 секунд смотрит на расположение зацепок перед собой, а затем с закрытыми глазами касается всех руками или ногами в произвольной или названной напарником последовательности. Вместо скалодрома можно использовать таблицы, описанные в предыдущем упражнении.

3. Упражнения на равновесие.

1. Ходьба по туго натянутому тросу. Стальной трос, диаметром 5 – 12 мм натягивается на высоте 30 – 50 см, выше - небезопасно. Упражнения: ход вперёд, назад, развороты на месте и в шаге, перемещения в стороны, поднимание ног и рук в положения, имитирующие лазание.

2. Ходьба по тонкой неподвижной опоре считается полезнее предыдущего упражнения, потому что скалолаз встречается с необходимостью уравновесить своё тело относительно неподвижной опоры, а не “подогнать” опору под себя. Для выполнения этого упражнения можно использовать рельс, брус, швеллер, уголок и т.п. шириной не более 5 см, расположенный в горизонтальной или наклонной плоскости. Упражнения выполняются те же, что и на тросике.

3. Лазание по пологим скалам (лестницам, скалодромам) без использования рук.

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. «НАРИСУЙ-КА».

Наверху траверса прикрепляется ручка на верёвочке и чистый альбомный лист. Спортсмены залезают и рисуют каждый по одному штриху (предположим, портрет, тогда один рисует голову, другой нос и т.д.).

2. «ОБРУЧ»

Дети свободно лезут по тренажеру (или просто стоят на зацепках, держась руками и ногами) и передают друг другу обруч. У кого обруч оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому.

3. «ПОДАРОЧЕК».

Спортсмены стоят на тренажере (или лезут). Они передают друг другу цветочек (предмет), беря его одной рукой и передавая другой рукой своему соседу.

4. «ОБЛЕЗЬ МЕНЯ».

Спортсмены лезут по траверсу, одни в одну сторону, другие навстречу. Нужно, не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобнее (снизу, сверху, со спины).

5. «НАЙДИ КОНФЕТКУ».

В разных местах траверса тренер прячет конфеты. Участники игры выстраиваются в линию за несколько метров от тренажера. Тренер даёт команду «старт», участники, подбежав к тренажеру, найдя и взяв конфетку, возвращаются к черте, кладут её и только тогда могут бежать и лезть за следующей.

6. «МЕШОЧНИК».

С одного бока у ребёнка привязан мешочек с чем-то крупным, но лёгким. Нужно пролезть траверс, не задев пакетом-мешком тренажер. Затем перевесить мешок и пролезть обратно.

7. «РЫВОК».

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде тренера (хлопок, свисток и др.) должны коснуться ногой пола либо рукой стены. Не разрешается прыгивать на пол.

8. «ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЕ». Упражнение выполняется поочередно по несложному траверсу: - два раза пролезть просто; - пролезть «руки вкрест»; - лазание «ноги вкрест»; - лазание «руки и ноги вкрест»; - лазание «руки согнуты - ноги выпрямлены»; - ноги согнуты, руки выпрямлены, т.е. браться можно только выпрямленными руками и ни в коем случае не выпрямлять ноги; - руки менять на зацепке - ноги свободно; - ноги менять на зацепке - руки свободно; - и руки и ноги менять на зацепке; - лазание - руки и ноги согнуты; - лазание - руки и ноги только выпрямлены; - лазание - глаза завязаны.

9. «ПОВТОРЮШКИ».

1 вариант. Двое детей на траверсе. Один показывает движение - другой повторяет.

2 вариант. Суть упражнения заключается в том, чтобы всем полностью повторять движения показывающего. Один ребёнок пролазит трассу (показывает) другие точно за ним повторяют все движения.

10. «КТО БЫСТРЕЕ».

Посередине тренажёра (траверса) висит платок, двое участников становятся по разные стороны тренажёра. По команде они лезут за платком. Кто первый его возьмет - тот и победитель.

11. «ДОГОНЯЛКИ». Игра проводится на траверсе. Количеству участников не ограничено. Сзади системы у каждого участника платочек, который легко вытащить. Участники лезут по траверсу друг за другом по 2 человека и пытаются вытащить платочек у участника, который лезет перед ним. Старт второму даётся через 1-2 с после первого.

12. «ОДЕНЬСЯ» В различных местах траверса и на полу лежит одежда, шапки прикреплены к зацепкам и т.д., участники лезут по траверсу и надевают на себя вещи. Кто быстрее оденется. Участвовать можно по одному, засекая время каждому участнику. И по 2-4 человека, кто первым оденет больше вещей

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ВЕРЁВКОЙ

1. Верёвка вешается вертикально вниз на тренажёре как черта. Сначала нужно долезть до финиша так, чтобы руки были с одной стороны от верёвки, а ноги с другой. Затем - наоборот.

2. Верёвка вешается таким образом: Верхний и нижний концы верёвки закрепляются в верхнем и нижнем углах траверса, а середина - посередине противоположной части траверса-тренажёра. Сначала надо пролезть внутрь верёвки, затем снаружи в разные стороны.

3. Верёвка развешивается неравномерно, нужно лезть строго с одной стороны от старта.

4. Верёвкой ограничиваются зацепки (или мелом) как бы «опасные линии». Нужно пролезть, не заступая за ограничения. В упражнениях с верёвкой возможны различные варианты.

ИГРЫ С ЗАВЯЗАННЫМИ ГЛАЗАМИ

1. Одному спортсмену завязывают глаза, другой идёт рядом и даёт команды: «правую руку вверх, правую ногу влево» и т.д., т.е. говорит, что делать и как лезть. Нужно пройти весь траверс, затем дети меняются ролями.

2. Все дети стоят на траверсе или рядом с ним. Тренер даёт команду «левую ногу вверх, правую руку вверх». Все выполняют. Команды следуют не быстро, так как глаза у

детей завязаны и им нужно ещё найти удобную зацепку.

3. Посмотреть, запомнить и потрогать зацепку, которую укажет тренер. Затем участнику завязывают глаза, и он лезет, нащупывая необходимую зацепку, т.е. он лезет именно до неё.

4. Запомнить трассу, которую указал тренер. Пролезть 2-3 раза с открытыми глазами. Затем - с закрытыми. Можно на время. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя.

Результаты формирующего педагогического эксперимента выражались в тестировании координационных способностей спортсменов-скалолазов 11-12 лет (табл.1).

Таблица 1 - Среднестатистические результаты проявления координационных способностей юных скалолазов 11-12 лет

Проба Ромберга					
Экспериментальная группа (n=12)			Контрольная группа (n=12)		
Начальные показатели					
М	m	δ	М	σ	δ
34,60	1,02	0,3	34,5	1,01	0,29
Конечные показатели					
45,80	1,00	0,3	39,20	1,01	0,25
Проба Яроцкого					
Начальные показатели					
М	m	δ	М	σ	δ
21,20	0,72	0,21	21,3	0,74	0,2
Конечные показатели					
31,40	0,86	0,26	24,6	0,79	0,22
«Челночный бег 3x10м»					
Начальные показатели					
9,81	0,83	0,25	9,76	0,83	0,25
Конечные показатели					
9,12	0,67	0,25	9,56±	0,83	0,25
«Лазание на скорость»					
Начальные показатели					
16,92	1,81	0,25	16,92	1,79	0,25
Конечные показатели					
15,87	1,8	0,25	16,22	1,78	0,25

В начале нашего исследования при начальном снятии показателей выполнения пробы Ромберга в экспериментальной группе средний результат составил 34,6 с, а в контрольной группе – 34,5 с, при повторном измерении в апреле 2021 года средний результат составил 45,8 с в ЭГ и 39,2 с в КГ прирост результата составил 23,12 % в ЭГ и 10,73 % в КГ, что свидетельствует об эффективности предложенной методики.

Аналогичная картина наблюдается и при выполнении пробы Яроцкого. В начале нашего исследования при начальном выполнении данного тестирования в экспериментальной группе средний результат составил 21,2 с, а в контрольной группе – 21,3 с, при повторном



измерении в апреле 2021 года средний результат составил 21,3 с в ЭГ и 24,6 с в КГ, что также является аргументом эффективности предложенной методики.

Динамика прироста результата составил 23,12 % в ЭГ и 10,73 % в КГ.

При изучении показателей третьего тестирования «Челночный бег 3x10 м» при начальном тестировании юные скалолазы показали практически равные результаты по среднему значению группы – 9,81 сек. в контрольной и в экспериментальной группах. В конце эксперимента (табл.3.6 результаты были следующие: ЭК – 9,12 сек., а в КГ – 9,56 сек. Динамика прироста в данном случае у юных скалолазов экспериментальной группы составила 23,2 %, а в контрольной группе этот показатель составил 15,1 %.

При анализе показателей четвертого тестирования «Лазание на скорость» при начальном тестировании юные скалолазы показали практически равные результаты по среднему значению группы – 16,92 сек. в контрольной и в экспериментальной группах. Однако в конце эксперимента результаты были следующие: ЭК – 15,87 сек, а в КГ – 16.22 сек.

Динамика прироста в данном случае у юных скалолазов экспериментальной группы составила 21,6 %, а в контрольной группе этот показатель составил всего 9,1 %. Факт такой значительной разницы между группами можно объяснить тем, что спортсмены выполняли достаточно сложное технически задание, а разработанная программа ориентированная на включение нестандартных игровых заданий и применяемая в экспериментальной группе, была специально подобрана на выполнение в «соревновательных условиях».

Выводы. На основании проведённого исследования можно сделать заключение, что высокий уровень координационных способностей юного скалолаза базируется из согласованности таких физических качеств как равновесие, скорость и чувство времени, с сигналами, поступающими от различных органов чувств. Для развития такой согласованности необходимо, чтобы взаимодействие физических и психологических факторов происходило на уровне автоматизма.

Как показывают результаты эксперимента наиболее эффективными являются упражнения и задания игрового характера и выполнение их в «слепого режиме».

Показатели тестирования в итоге проведённого педагогического эксперимента доказывают эффективность разработанных нами специальных комплексов упражнений для целенаправленного развития координационных способностей у юных скалолазов.

Список литературы

1. Городничев, Р. М. Физиологические основы координационных способностей спортсменов : учеб. пособ. / Р. М. Городничев. – Великие Луки : ВФ МОГИФК, 1991. – 26 с.
2. Корягина, Ю. В. Восприятие времени и пространства в спортивной деятельности / Ю.В. Корягина. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 224 с.
3. Лебедихин, А. В. Основы альпинизма и скалолазания : Учебное пособие / А. В. Лебедихин. – Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004. – 130 с.
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Старицкий, В. С. О тренировке в спортивном скалолазании / В.С. Старицкий, В.О. Маркелов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 76 с.

© Москалец Т.В., Полехина Т.Ю., 2023



Песина О.Н.

кандидат педагогических наук
доцент кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта

Мищенко Н.Ю.

кандидат педагогических наук
доцент кафедры теории и методики физического воспитания

Орешкова Е.В.

аспирант, старший преподаватель
кафедры теории и методики гимнастики и водных видов спорта
Уральский государственный университет физической культуры,
г. Челябинск, Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ «ПРЕДМЕТНОЙ» ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация. В статье уточнены определения понятий: «методика», «комплекс», «интегральная подготовка», «техника», «техника упражнений», «техническая подготовка». В качестве примера приведены экспериментальные специальные комплексы «предметной» подготовки для юных гимнасток со скакалкой, обручем, лентой, мячом, булавами. Представлены результаты общей и специальной физической подготовленности девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой в начале и в конце педагогического эксперимента. Проведена оценка полученных результатов на достоверность различий девочек контрольной и экспериментальной групп по критерию Манна-Уитни.

Ключевые слова: художественная гимнастика, индивидуальное многоборье, интегральный (комплексный) подход, специальные комплексы «предметной» подготовки, общая (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), юные гимнастки.

Annotation. The article clarifies the definitions of the concepts: «Methodology», «Complex», «Integral training», «Technique», «Technique of exercises», «Technical training». As an example, experimental special complexes of «objective» training for young gymnasts with a rope, hoop, ribbon, ball, and maces are given. The results of the general and special physical fitness of girls 10-11 years old, which are underestimated by rhythmic gymnastics at the beginning and at the end of the pedagogical experiment are presented. The results were evaluated on the reliability of the differences in the control and experimental groups according to the criterion of Mann-Uitete.

Key words: rhythmic gymnastics, individual all-around, integral (complex) approach, special complexes of «pre-market» training, general (OFP) and special physical training (SFP), young gymnasts.

Актуальность. Оптимизация учебно-тренировочного процесса обусловлена изменениями, вносимыми новым федеральным стандартом спортивной дисциплины «Художественная гимнастика» [13]. Требования стандарта касаются контроля тренировочного процесса в художественной гимнастике. Кроме того, официально вводится две категории спортсменов – мужчины и женщины [12]. Федеральным стандартом принята следующая классификация дисциплин художественной гимнастики: «многоборье» (далее индивидуальная программа), «групповое упражнение», «многоборье – командные соревнования», «групповое упражнение – многоборье». Обязательными предметами для работы женщин данной спортивной дисциплины являются «булавы», «лента», «мяч», «обруч», «скакалка»; у мужчин – «гимнастическая палка», «гимнастические кольца» [13].

Нам представляется важным уточнить следующие понятия: «методика», под которой понимают «отрасль педагогической науки, отражающая подходы к изучению учебных предметов в совокупности способов, приемов, средств целесообразного проведения



определенной работы» [7; 9]. При этом понятие «метод обучения» имеет значение в контексте способа обучающей работы тренера-преподавателя, направленного на овладение изучаемого материала [3].

Комплекс (от лат. *complexus* – связь, сочетание) рассматривается как совокупность предметов или явлений, составляющих одно целое [14]. При этом «комплексный подход» направлен на изучение объектов, процессов, ситуаций и явлений образовательного процесса [6]. Интегральная подготовка призвана реализовать комплекс компонентов подготовленности спортсменов (гимнастов): физическую, тактическую, психологическую, техническую, интеллектуальную в процессе соревновательной и тренировочной деятельности [2].

Техника в спорте является способом выполнения двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача. На различных этапах спортивной подготовки в художественной гимнастике, принят определенный образец техники – эталон (идеальный показатель современной техники) и стандарт (типовая норма с допустимыми отклонениями) [10]. В контексте сказанного, следует различать понятия «техника упражнений» – как результат коллективного опыта, которая формируется в системе многолетней подготовки спортсменов (гимнастов и гимнасток) и «техника выполнения упражнения» – индивидуальная программа действий каждого из них [4]. В ряду показателей технической подготовленности выделяют: объем (число технических действий), разносторонность технической подготовленности (степень разнообразия технических действий), рациональность технических действий гимнасток (возможность достижения результатов на основе объема и разносторонности) [8]. При оценке технической подготовленности имеет значение качество владения техникой. В процессе совершенствования техники упражнений художественной гимнастики следует принимать во внимание технические характеристики предметов, различающихся по форме, размерам и фактуре как физические тела, которые подчиняются законам механики [11].

Цель исследования – определить степень влияния экспериментальных специальных комплексов «предметной» подготовки на уровень общей и специальной физической подготовленности юных гимнасток 10-11 лет.

Методика и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие юные гимнастки контрольной (КГ $n=10$) и экспериментальной (ЭГ $n=10$) групп третьего года обучения по спортивной специализации индивидуальная программа. В процессе эксперимента гимнастки дважды проходили процедуру тестирования; выступали с соревновательной программой по первому спортивному разряду в видах многоборья: одно упражнение без предмета и три упражнения с предметами (по выбору): со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой. Учебно-тренировочные занятия ЭГ включали специальные комплексы «предметной» подготовки. Комплекс упражнений со скакалкой был ориентирован на развитие скоростно-силовых способностей юных спортсменок; комплексы с обручем, мячом, булавами и лентой – координационных способностей. В процессе СФП развивались ведущие физические качества гимнасток, оттачивалось техническое мастерство, воспитывалась правильная осанка, развивалась двигательная память и музыкальность. В качестве примера представлены упражнения интегральной (комплексной) специальной физической подготовки с предметами художественной гимнастики, разработанные для ЭГ гимнасток 10-11 лет на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Комплекс № 1 «Скакалка»:

1.) И.п. – стойка на носках, скакалка сзади, хватом обеими руками. Прыжки толчком двух ног вверх, с вращением скакалки вперед, в течение одной минуты.

2.) И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, скакалка сложена в четыре раза.

1 – наклон вперед до касания руками пола; 2 – И.п., 3 – наклон вправо; 4 – И.п.; 5 – наклон назад; 6 – И.п. 7 – наклон влево; 8 – И.п.



3.) И.п. – стойка на носках, скакалка вперед, хватом за концы двумя руками. Прыжки толчком двух ног вверх с вращением скакалки назад в течение одной минуты.

4.) И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверх, скакалка сложена в четыре раза.

1 – Наклоном назад принять положение «мост» и положить скакалку; 2 – И.п.; 3 – наклон вперед, взять скакалку в руки; 4 – И.п.

5.) И.п. – стойка на носках, скакалка сзади, хватом за концы двумя руками. Прыжки толчком двумя ног вверх с «двойным» вращением скакалки вперед. Дозировка – 50 раз.

6.) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, скакалка сложена в два раза.

1 – Наклоном назад, принять положение «мост»; 2 – перекатом назад с опорой на грудь, принять положение лежа на животе прогнувшись; 3-4 – сохранить прогнутое положение на 90° , выполняя два вращения скакалкой одной рукой; 5 – перекал вперед, с опорой на грудь – принять положение «мост», перехватить другой рукой скакалку за середину; 6 – И.п.; 7 – расслабленный наклон вперед; 8 – И.п.

7.) И.п. – стойка на носках, скакалка вперед, хватом двумя за концы. Прыжки вверх толчком двух ног, с двойным вращением скакалки назад – 50 раз.

8.) И.п. – лёжа на животе, руки вперед, скакалка сложена в четыре раза.

1-2 – Прогибаясь, поднять спину на 90° ; 3-4 – согнуть ноги назад и захватить стопами ног скакалку, принять положение «затяжка» с прямыми ногами; 5-6 – согнуть ноги и прогибаясь на 90° , выпрямить ноги; 7-8 – И.п.

9.) И.п. – лёжа на животе, руки вперед, скакалка сложена в четыре раза, с касанием шеи.

1 – согнуть руки, скакалку вперед; 2 – прогнуться в положение ноги и руки вверх; 3-4 – перекалиться на спину; 5-6 – принять положение «присед» и выполнить прыжки назад, вращая скакалку вперед под ногами; 7 – скакалку положить на шею; 8 – имитируя движение «кошечка», опираясь руками на пол, вернуться в И.п.

10.) И.п. – стойка на носках, скакалка сзади, хватом за концы скакалки двумя руками.

1-4 – бег на месте с двойным вращением скакалки вперед; 5 – сложить скакалку вдвое впереди; 6 – наклон назад с «выкрутом» рук; 7-8 – принять И.п. скакалка вперед; 9-12 – выполняя бег на месте с двойным вращением скакалки назад; 13 – соединить концы скакалки и сложить ее вдвое сзади; 14 – наклон вперед с «выкрутом» рук вперед; 15-16 – И.п.

Комплекс СФП № 2 «Обруч»:

1.) И.п. – стойка, обруч в правой (левой) руке вверх, вращение в горизонтальной плоскости над головой. Смена положения ног с подниманием на полупальцы.

1-4 – поднимаясь на носки, левая рука в сторону, правая вверх, вращение обруча; 5-6 – левую руку вверх, не останавливая вращение обруча, передать над головой в левую руку; 7-8 – правая рука в сторону, левая вверх, вращение. Тоже другой рукой.

2.) И.п. – стойка, обруч в правой (левой) руке вперед, другая рука в сторону.

1 – поднимаясь на носки правой ногой на носок, «вертушка»; 2 – поднимаясь на носки правой ногой на согнутые пальцы, «вертушка»; 3 – поднимаясь на носки правой ногой на носок, обруч отпустить вниз, взять обруч двумя руками; 4 – И.п. и прокат обруча по спине из правой в левую руку. Выполнить тоже другой рукой.

3.) И.п. – стойка на одной, другая нога на носке, обруч впереди, хватом двумя руками. Смена положения ног через «рэлеуз».

1 – смена ног с правой на левую, в стойку на двух и передача обруча вокруг шеи; 2 – смена положения ног и передача обруча вокруг талии; 3 – смена ног и передача обруча вокруг бёдер; 4 – смена ног и передача обруча вокруг коленей; 5 – смена ног и передача обруча вокруг щиколоток; 6 – смена ног и передача обруча вокруг коленей; 7 – смена ног и передача обруча вокруг бёдер; 8 – смена и передача обруча вокруг талии.

4.) И.п. – стойка на полупальцах ног, левая рука в сторону, правая впереди с обручем,



вращение обруча перед собой.

1 – сгибая правую ногу назад, вращение обруча на кисти; 2 – сгибая левую ногу назад бросок обруча вверх; 3-6 руки в стороны, ходьба на согнутых пальцах с поворотом на 360° вправо; 7-8 – поймать обруч во вращение на кисть правой, продолжая ходьбу на согнутых пальцах ног. Тоже с другой ноги и руки.

5.) И.п. – стойка на полупальцах ног, руки вперёд-вверх, обруч в двух руках.

1 – мах назад правой ногой на 45° , половина подброски обруч вперёд (от себя), сразу приставить ногу; 2 – мах на 45° назад левой, половина подброски вперёд (от себя), приставляя ногу в И.п.

6.) И.п. – стойка на полупальцах ног в пятой позиции, правая нога впереди.

1 – «жете» (нога на 45°) правая нога вперёд, передача обруча вокруг правого плеча, возвращаясь в И.п.; 2 – «жете» на 45° левой назад, передача обруча вокруг левого плеча, И.п. Тоже с другой ноги.

Комплекс СФП № 3 «Мяч»:

1). И.п. – шпагат с опорой на правую ногу, левая сзади на полу, руки в стороны, мяч в правой.

1 – техника – «обволакивание» мяча, выполняется вокруг кисти правой руки; 2 – И.п. Тоже на другую ногу и руку.

2). И.п. – шпагат, правая нога на опоре впереди, левая сзади на полу, мяч в двух руках, впереди.

1 – техника «проката» мяча по двум рукам с касанием груди; 2-3 – наклон назад, прокат мяча от груди, до кистей рук; 4 – И.п. Тоже на другую ногу.

3). И.п. – сед в поперечном шпагате, правая нога на опоре в сторону, левая на полу, мяч в двух руках, впереди на полу.

1-2 – прокат вперёд телом по мячу; 3-4 – вернуться в И.п. Повторить тоже с другой ноги.

4). И.п. – сед в поперечном шпагате, правая нога на опоре в сторону, левая на полу, мяч в двух руках, впереди, лежа на животе.

1-2 – прокат мяча по рукам и спине; 3-4 – обратный прокат по спине и рукам в И.п.

5). И.п. – шпагат, левая нога на опоре сзади, правая впереди, на полу, руки в стороны, мяч в правой руке.

1-2 – прокат мяча по груди начиная правой в левую руку; 3-4 – прокат мяча по груди с левой руки в правую. Повторить прокат, сидя в положении шпагата на другую ногу.

6). И.п. – шпагат, левая нога на опоре сзади, правая впереди, на полу, руки в стороны, мяч в правой руке.

1-2 – прокат мяча по спине из правой руки, в левую; 3-4 – прокат мяча по спине из левой в правую руку. Тоже в шпагате на другую ногу.

Комплекс СФП №4 «Булавы»:

1). И.п. – лёжа на спине, руки вверх, держать булавы двумя руками.

1 – сед, руки вперёд и разводя ноги в поперечный шпагат, подбросить булавы; 2 – И.п.

2). И.п. – упор лёжа с опорой на булавы.

1 – правой рукой вперед перебросить булавы назад (к себе); 2 – поднять левую руку вперёд и перебросить булавы назад (к себе); 3 – поднять правую руку вперёд, подброска булавы вперёд (от себя); 4 – поднять левую руку вперёд, подброска булавы вперёд (от себя).

3). И.п. – сед углом, ноги вверх, руки в стороны, булавы в двух руках.

1 – начиная с правой ноги выполнить движение «ножницы», вращая две булавы в горизонтальной плоскости, назад (к себе) над руками; 2 – смена положения, вращение двух булав в горизонтальной плоскости, назад (к себе) под руками.



4.) И.п. – лёжа на спине, ноги врозь, согнуты с опорой на стопы, бёдра подняты, руки с булавами на полу.

1 – подброска булав между ногами вперед; 2 – поймать булавы, перевести руки в стороны; 3 – выпрямляя и поднимая правую ногу, правую руку, полукругом по полу, вернуть в И.п.; 4 – выпрямляя и поднимая левую ногу, левую руку, полукругом по полу вернуться в И.п.

5.) И.п. – лёжа на спине, булавы в двух руках, вниз-вперед.

1 – ноги и спину поднимая на 45° , разноимённая подброска булав (правая – вперёд, левая – назад); 2 – и.п.; 3 – одновременно поднять ноги и спину на 45° , разноимённая подброска булав (левая – вперёд, правая – назад).

6.) И.п. – лёжа на спине, булавы в двух руках, вниз-вперед.

1 – сесть, горизонтальная мельница вправо, 2-3 – переход в положение лежа на животе через поперечный шпагат, горизонтальная мельница вправо; 4 – удержание спины на 90° , горизонтальная мельница вправо; 5-6 – вернуться в И.п. через поперечный шпагат, горизонтальная мельница вправо, 7-8 – И.п.

7.) И.п. – стойка, булавы вниз.

1-2 – высокий бросок булавы одной рукой, на «рэлевэ»; 3 – упор присев; 4 – упор лёжа; 5 – упор присев; 6 – И.п.; 7-8 – поймать булаву в наклоне назад, переходящем в волну с возвращением в И.п. Повторить тоже другой рукой.

8.) И.п. – стойка, булавы в правой руке внизу.

1-2 – высокий бросок правой рукой вверх, «рэлевэ»; 3 – упор присев; 4 – сед, ноги вперёд, руки в стороны; 5 – упор присев; 6 – И.п.; 7-8 – ловля булав во процессе движения руками вперёд в боковой плоскости. Тоже левой рукой.

Комплекс СФП №5 «Лента»:

1.) И.п. – стойка на носках, руки в стороны, лента в правой, спираль.

1-4 – шаг правой ногой вперёд встать на полупальцы – «рэлеве», продолжая выполнять спираль, левую поднять назад на 90° , держать; 5-8 – шаг левой вперёд на «рэлеве», передать ленту в левую руку, спираль; правую ногу поднять назад на 90° , держать.

2.) И.п. – стойка на носках, лента в правой руке, змейка впереди, левая рука в сторону.

1-2 – шаг правой вперёд на «рэлеве», змейка палочкой вверх, левую поднять назад на 90° , держать; 3-4 – согнуть ногу в аттитюд, змейка палочкой вниз; 5-6 – наклоняясь вперед на 90° , ногу поднять в шпагат – планше, ленту передать за опорной ногой; 7-8 – выпрямляясь, мах в кольцо, ногу в затяжку, круг лентой над головой. Повторить связку другой рукой.

3.) И.п. – стойка руки в стороны, лента в правой руке и спираль.

1-2 – шагом правой вперёд, ленту перевести за спину, продолжая движение «спираль», левая нога в положении «арабеск»; 3-6 – «турлян»; 7-8 – не отпуская ноги из положения «рэлеве» с кругом лентой над головой, передать в левую руку. Повторить тоже другой ногой и рукой.

4.) И.п. – стойка на носках, руки в стороны, лента в левой руке – спираль.

1-4 – шаг правой вперёд на «рэлеве», левую поднять назад на 90° , держать, «эшапе» передать ленту левой рукой в правую; 5-8 – перевести ногу вперёд в «тирбушон», спираль под ногой. Повторить другой рукой.

5.) И.п. – стойка руки в стороны, лента в правой руке – спираль.

1 – шагом правой вперёд мах левой ногой назад в «затяжку» прямой ногой, отмах лентой к левому плечу; 2-5 – турлян, змейка в вертикальной плоскости; 6-8 – «рэлеве», передать ленту за ногой, перехватить ногу другой рукой, спираль левой. Повторить тоже другой ногой и рукой.

6.) И.п. – стойка правым боком к основному направлению, левая рука в сторону –



змейка правой рукой палочкой вниз.

1-2 – шагом правой ногой в сторону, боковая волна, змейка; 3-4 – мах левой ногой в сторону и «затяжка», боковое равновесие; 5-6 – отпуская ногу, удерживать равновесие; 7-8 – И.п. Тоже другой ногой и рукой.

Результаты исследования. В процессе СФП на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) осуществлялся контроль общей и специальной физической подготовки юных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой по 15 тестам. Все единицы измерения были переведены в баллы, с расчетом среднего балла: оценка 5,0-4,5 соответствовала «высокому» уровню специальной физической подготовки; 4,4-4,0 – «выше среднего»; 3,9-3,5 – «среднему» уровню; 3,4-3,0 – «ниже среднего»; от 2,9 и меньше – «низкому» уровню. Для оценки различий между ЭГ и КГ испытуемых, применялись: W-критерий Вилкоксона [5] и U-критерий Манна-Уитни [1].

В таблице 1 показаны результаты 15 тестов ЭГ и КГ в начале эксперимента, где видно, что средний групповой результат составил 3,0 балла, что свидетельствует об идентичном уровне общей и специальной физической подготовки юных гимнасток в начале исследования.

Таблица 1 – Результаты тестирования ОФП И СФП гимнасток 10-11 лет в начале эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа									
	1 э	2 э	3 э	4 э	5 э	6 э	7 э	8 э	9 э	10 э
1	4	5	4	3	4	4	5	4	4	4
2	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4
3	4	5	4	3	3	4	5	4	4	4
4	5/4	5/4	2/1	1/2	3/3	4/4	4/3	3/2	3/3	3/4
5	4	4	3	4	3	2	3	2	2	4
6	2/2	3/2	3/3	2/2	1/2	1/3	2/2	3/3	3/2	3/3
7	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4
8	2	2	2	2	3	2	1	4	3	4
9	1	1	2	2	2	2	2	3	3	4
10	2/2	3/2	3/2	2/2	3/3	4/3	3/3	4/4	5/4	2/3
11	4/3	4/3	4/4	4/4	4/4	3/3	3/3	4/4	3/3	3/3
12	2	3	2	3	2	3	4	2	4	1
13	2/2	3/3	3/3	3/3	2/3	2/2	1/1	4/4	3/2	5/1
14	3/3	3/3	3/3	2/2	2/2	3/1	2/2	2/1	3/2	3/3
15	3/3	1/1	2/1	2/2	3/3	4/1	3/1	2/2	3/3	2/1
Σ	64	77	61	58	63	62	60	68	70	68
ā	2,9	3,5	2,8	2,6	2,9	2,8	2,7	3,1	3,2	3,1
Контрольная группа										
	1 к	2 к	3 к	4 к	5 к	6 к	7 к	8 к	9 к	10 к
1	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4
2	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5
3	4	3	4	5	3	5	4	4	5	4

4	3/3	3/2	2/1	4/4	2/1	3/3	2/2	4/4	3/3	3/3
5	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3
6	2/2	1/1	2/3	3/2	2/3	1/2	1/1	4/2	3/2	2/1
7	4	5	4	3	4	3	2	5	4	4
8	2	3	2	4	3	4	5	3	2	1
9	2	3	2	4	3	4	2	2	1	3
10	2/3	3/4	3/2	3/2	3/3	4/3	3/3	3/2	2/3	1/3
11	3/4	3/3	4/3	4/3	3/3	3/3	3/4	4/4	2/3	2/3
12	2	1	2	2	1	4	3	1	5	1
13	2/5	4/3	5/4	3/1	2/2	3/1	1/3	1/1	4/5	4/2
14	3/3	2/1	2/2	3/3	2/2	1/1	3/2	2/2	4/1	4/1
15	1/2	3/3	4/2	3/2	2/2	3/3	4/2	4/1	3/3	4/3
Σ	64	63	65	71	55	66	61	64	72	61
\bar{a}	2,9	2,9	3,0	3,2	2,5	3,0	2,8	2,9	3,3	2,8

Примечание:

№ с 1 э по 10 э – респонденты экспериментальной группы

№ с 1 к по 10 к – респонденты контрольной группы

Контрольные упражнения с 1 по 15: 1) Мост; 2) «Пресс-разножка»; 3) Наклоны назад; 4) Шпагат правая (левая); 5) Поперечный шпагат; 6) Равновесие «в кольцо» правая/левая; 7) Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с; 8) Перекаты мяча по рукам и груди; 9) Перекаты мяча по рукам и спине; 10) Бросок обруча; 11) «Вертушка» обручем; 12) «Солнышко» булавами; 13) Бросок двух булав одной рукой; 14) «Спираль» лентой; 15) «Змейка» лентой

Σ – Сумма баллов контрольных упражнений

\bar{a} – Средний балл контрольных упражнений с 1 по 15

В начале исследования, с использованием критерия Манна-Уитни, было определено, что различия между выборками статистически не значимы, следовательно, гимнастки обеих групп (ЭГ и КГ) имели одинаковую специальную физическую подготовку (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты ОФП и СФП ЭГ и КГ в начале эксперимента по критерию Манна-Уитни

№ п/п	Тесты	ЭГ		КГ	
		x	R_x	y	R_y
1	Мост	4	6	4	6
2	«Пресс-разножка»	4	6	5	1
3	Наклоны назад	4	6	4	6
4	Шпагат правая (левая)	3/3	23/23	3/3	23/23
5	Поперечный шпагат	3	23	3	23

6	Равновесие «в кольцо» правая/левая	2/2	40/40	2/2	40/40
7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	3	23	4	6
8	Перекаты мяча по рукам и груди	3	23	3	23
9	Перекаты мяча по рукам и спине	2	40	3	23
10	Бросок обруча	3/3	23/23	3/3	23/23
11	«Вертушка» обручем	4/3	6/23	3/4	23/6
12	«Солнышко» булавами	3	23	2	40
13	Бросок двух булав одной рукой	3/2	23/40	3/4	23/6
14	«Спираль» лентой	3/2	23/40	3/3	23/23
15	«Змейка» лентой	3/2	23/40	3/3	23/23

Примечание:

x – средний групповой результат ЭГ до начала эксперимента; y – средний групповой результат КГ до начала эксперимента

R_x – ранг результатов x; R_y – ранг результатов y

На рисунке 1 показана диаграмма средних групповых результатов ОФП и СФП ЭГ и КГ в начале эксперимента, из которой ясно, что различие в результатах ЭГ и КГ незначительно, находится в пределах одного балла.

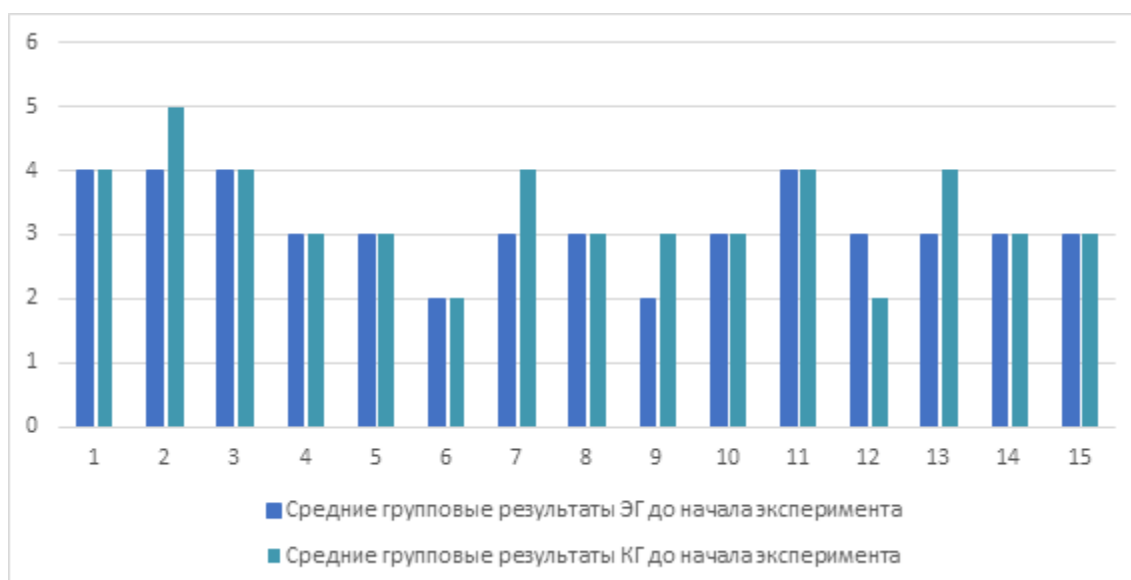


Рисунок 1 – Результаты ОФП и СФП ЭГ и КГ до начала эксперимента по критерию Манна-Уитни

В конце исследования было проведено повторное обследование ОФП И СФП юных гимнасток по 15 тестам, которое позволило установить, что средний результат ЭГ в конце эксперимента составил 4,3 в КГ – 3,2 балла, что говорит о более высоком уровне ОФП И СФП подготовки гимнасток ЭГ (таблица 3). Результаты КГ возросли в тестах № 4; 5; 12, а тесте № 2 – «пресс-разножка» снизились с 5 до 4 баллов. Остальные показатели тестов (1; 3; 6-11; 13-15) остались без изменения (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты тестирования ОФП И СФП гимнасток ЭГ и КГ после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа									
	1 э	2 э	3 э	4 э	5 э	6 э	7 э	8 э	9 э	10 э
1	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5
2	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4
3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
4	5/5	5/5	5/4	4/4	5/4	5/5	5/4	5/4	4/4	5/4
5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5
6	4/3	4/3	4/4	3/3	3/3	4/3	3/3	4/4	4/4	4/4
7	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5
8	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4
9	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5
10	5/3	4/3	5/3	5/4	4/3	5/4	4/4	5/4	5/5	4/4
11	5/4	4/4	5/5	5/4	5/4	4/4	4/4	4/4	4/4	4/4
12	3	4	4	4	3	4	5	4	4	3
13	4/3	5/4	5/4	4/5	4/5	5/4	4/4	5/4	5/3	5/3
14	5/4	5/5	5/4	4/5	4/5	5/5	4/5	5/4	4/4	5/5
15	4/4	4/4	4/3	4/4	5/5	5/4	5/4	5/5	4/5	4/4
Σ	94	96	96	91	94	97	96	100	95	95
ā	4,3	4,4	4,4	4,1	4,3	4,4	4,4	4,5	4,3	4,3
Контрольная группа										
	1 к	2 к	3 к	4 к	5 к	6 к	7 к	8 к	9 к	10 к
1	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5
2	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5
3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5
4	5/4	5/4	4/4	5/5	4/3	5/4	4/3	5/5	4/4	4/4
5	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3
6	2/2	1/2	2/3	3/2	2/3	1/2	1/1	4/2	3/2	2/1
7	4	5	4	3	4	3	2	5	4	4
8	2	3	2	4	3	4	5	3	2	1
9	2	3	2	4	3	4	2	2	1	3

10	2/3	3/4	3/2	3/2	3/3	4/3	3/3	3/2	2/3	1/3
11	3/4	3/3	4/3	4/3	4/3	3/3	3/4	4/4	2/3	2/3
12	4	3	4	3	1	4	3	1	5	1
13	2/5	4/3	5/4	3/1	2/2	3/1	1/3	1/1	4/5	4/2
14	3/3	2/1	2/2	3/3	2/2	1/1	3/2	2/2	4/1	4/2
15	2/2	3/3	4/2	3/2	2/2	3/3	4/2	4/1	3/3	4/3
Σ	71	72	76	73	64	70	64	67	82	66
\bar{a}	3,2	3,3	3,5	3,3	2,9	3,2	2,9	3,0	3,7	3,0

Примечание:

№ с 1 э по 10 э – респонденты экспериментальной группы

№ с 1 к по 10 к – респонденты контрольной группы

Контрольные упражнения с 1 по 15: 1) Мост; 2) «Пресс-разножка»; 3) Наклоны назад; 4) Шпагат правая (левая); 5) Поперечный шпагат; 6) Равновесие «в кольцо» правая/левая; 7) Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с;

8) Перекаты мяча по рукам и груди; 9) Перекаты мяча по рукам и спине; 10) Бросок обруча; 11) «Вертушка» обручем; 12) «Солнышко» булавами; 13) Бросок двух булав одной рукой; 14) «Спираль» лентой; 15) «Змейка» лентой

Σ – Сумма баллов контрольных упражнений; \bar{a} – Средний балл контрольных упражнений с 1 по 15

Исходя из полученных результатов ОФП и СФП юных гимнасток в конце исследования, представленных в таблице 4, можно видно, что девочки ЭГ на конец эксперимента показали более высокий уровень ОФП и СФП по сравнению с КГ, различия между выборками статистически значимы (таблица 4).

Таблица 4 – Сравнение результатов ОФП И СФП ЭГ и КГ в конце эксперимента по критерию Манна-Уитни

№ п/п	Тесты	ЭГ		КГ	
		x	R_x	y	R_y
1	Мост	5	7	4	22,5
2	«Пресс-разножка»	5	7	4	22,5
3	Наклоны назад	5	7	4	22,5
4	Шпагат правая (левая)	5/5	7/7	5/4	7/22,5
5	Поперечный шпагат	5	7	4	22,5

6	Равновесие «в кольцо» правая/левая	4/4	22,5/22,5	2/2	43,5/43,5
7	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с	4	22,5	4	22,5
8	Перекаты мяча по рукам и груди	5	7	3	37
9	Перекаты мяча по рукам и спине	5	7	3	37
10	Бросок обруча	5/4	7/22,5	3/3	37/37
11	«Вертушка» обручем	4/4	22,5/22,5	3/4	37/22,5
12	«Солнышко» булавами	4	22,5	3	37
13	Бросок двух булав одной рукой	5/4	7/22,5	3/4	37/22,5
14	«Спираль» лентой	5/5	7/7	3/3	37/37
15	«Змейка» лентой	4/4	22,5/22,5	3/3	37/37

Примечание:

x – средний групповой результат ЭГ до начала эксперимента; y – средний групповой результат КГ до начала эксперимента

R_x – ранг результатов x; R_y – ранг результатов y

На рисунке 2 показана диаграмма результатов юных гимнасток ЭГ и КГ в конце эксперимента из которой видно, что на момент окончания эксперимента в тестах № 1, 2, 3, 5, 12, 13, 15 результаты ОФП и СФП девочек-гимнасток ЭГ выше чем у девочек-гимнасток КГ (в пределах одного балла); в тестах 6, 8, 9, 10, 14 (разница в два балла); в тестах 4, 7, 11 – результаты одинаковы (рисунок 2).



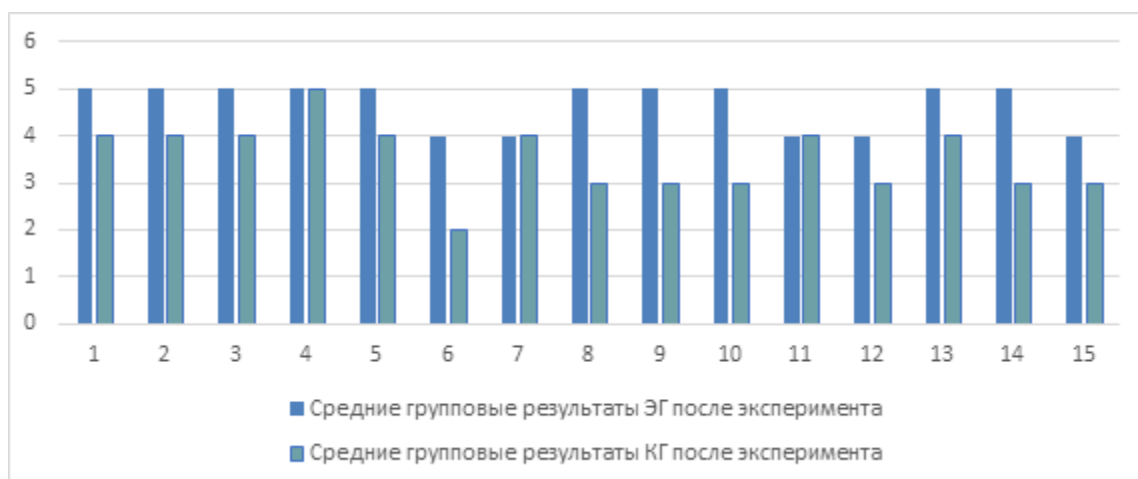


Рисунок 2 – Результаты ОФП и СФП ЭГ и КГ после эксперимента по критерию Манна-Уитни

Выводы. Современные тенденции развития художественной гимнастики, обусловлены изменением статуса организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Нормативно-правовые документы, Федеральный стандарт и правила соревнований определяют необходимость модернизации тренировочного процесса гимнасток на всех этапах, включая учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Учебно-тренировочные занятия юных гимнасток ЭГ, предусматривающие включение разработанных экспериментальных специальных комплексов «предметной» подготовки, способствовали более выраженному повышению уровня общей и специальной физической подготовки юных гимнасток по сравнению с традиционными.

Список литературы

1. Абдрахманова, И. В. Особенности применения критерия Манна – Уитни для проверки статистических гипотез в физической культуре и спорте / И. В. Абдрахманова, И. В. Лущик // Современные наукоемкие технологии. – 2022. – № 4. – С. 128 - 132.
2. Гусельников, А. В. Место и роль интегральной подготовки в общей системе тренировочного процесса молодых спортсменов / А. В. Гусельников // Евразийский научный журнал. – 2016. – № 5. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-i-rol-integralnoy-podgotovki-v-obschey-sisteme-trenirovochnogo-protsessa-molodyh-sportsmenov> (дата обращения: 03.05.2023).
3. Дьяченко, Н. В. Роль и место методов обучения в профессиональной подготовке / Н. В. Дьяченко // Вестник экономики, управления и права. – 2019. – № 4 (49). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-mesto-metodov-obucheniya-v-professionalnoy-podgotovke> (дата обращения: 02.05.2023).
4. Карпенко, Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с.
5. Критерий Вилкоксона для независимых выборок. – URL : <https://math.semestr.ru/group/wilcoxon.php>
6. Маркова, С. М. Комплексный подход как основа исследования профессионального образования / С. М. Маркова, Ю. А. Бекетова, Е. В. Филатова // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-3. – URL : <https://>

- cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyy-podhod-kak-osnova-issledovaniya-professionalnogo-obrazovaniya (дата обращения: 03.05.2023).
7. Методика преподавания как наука. – URL : <https://vuzlit.ru/574266/metodika-prepodavaniya-nauka> (дата обращения 16.04.2023). – Текст : электронный.
 8. Мищенко, Н. Ю. Развитие координационных способностей девочек 11-12 лет, занимающихся спортивной акробатикой / Н. Ю. Мищенко // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – № 2. – С. 56-66. – DOI 10.47475/2500-0365-2022-17209. – EDN XNKYHF.
 9. Найн, А. Я. Современный словарь-справочник молодого исследователя / А. Я. Найн, З. М. Уметбаев. – Челябинск-Магнитогорск : УГУФК; МаГУ, 2007. – 116 с.
 10. Новикова, Л. А. Виды многоборья в художественной гимнастике: мяч : учеб. пособие / Л. А. Новикова. – М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 112 с.
 11. Песина, О. Н. Двигательно-координационная подготовка девочек 6-7 лет, занимающихся спортивной гимнастикой / О. Н. Песина, Н. Ю. Мищенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021 – № 3 (193). – С. 329-337.
 12. Правила вида спорта «Художественная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 сентября 2022 г. N 780). – Режим доступа : <https://bazanra.ru/minsport-rossii-pravila-ot29092022-h5785356/>
 13. Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 984 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71709). – Режим доступа : <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-15112022-n-984/federalnyi-standart-sportivnoi-podgotovki-po/>
 14. Савченко, В. Н. Начала современного естествознания : тезаурус : учеб. пособие / В. Н. Савченко, В. П. Смагин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 330 с.

© Песина О.Н., Мищенко Н.Ю., Орешкова Е.В., 2023

УДК 796.41

Пирогова Е.Р.
студент магистратуры
направление подготовки "Спорт"
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

СОПРЯЖЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИЯ НЕОБХОДИМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Аннотация. *Пирогова Е.Р. Сопряженность развития физических качеств и формирования необходимых двигательных умений и навыков в спортивной аэробике.* В статье поднимается проблема успешной реализации соревновательного потенциала за счет гармоничного сочетания разносторонней подготовки на основе одновременного повышения уровня развития физических качеств и формирования и совершенствования техники выполнения аэробных упражнений.

Ключевые слова: спортивная аэробика, физические качества, техническая подготовка, взаимосвязь.

Annotation. *Pirogova E.R. The connection between the development of physical qualities and the formation of the necessary motor skills in sports aerobics.* The article raises the problem of successful implementation of competitive potential through a harmonious combination of versatile training based on simultaneously increasing the level of development of physical qualities and forming and improving the technique of performing aerobic exercises.

Key words: sports aerobics, physical qualities, technical training, relationship.

Актуальность. В спортивной аэробике для успешной реализации соревновательного потенциала гимнасткам необходимо гармонично сочетать рост сложности соревновательных программ и поиск новых оригинальных элементов, позволяющих не только виртуозно исполнять программу, но и создавать целостный эмоционально-двигательный образ. В спортивной аэробике при подготовке девочек 10-12 лет к ним предъявляются требования к разносторонней подготовленности: общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической. Приоритетное значение имеет единство всех сторон спортивной подготовки в условиях ее преобладающей интегральной направленности при ведущей роли специальной физико-технической подготовки гимнасток [2, 4].

На сегодняшний день техническая и физическая подготовка во многих сложнокоординационных видах спорта приобрела решающее значение, так как для быстрого, надежного и высококачественного освоения упражнений прогрессирующей сложности, которые отражают основную тенденцию этих видов, необходимо заложить фундамент технической подготовленности юных спортсменок. Не является исключением и спортивная аэробика [3, 5].

Анализ литературы. Техническая и специальная физическая подготовка в спортивной аэробике начинается с первого этапа многолетней подготовки и продолжается на протяжении всего периода активных выступлений. Программные компоненты этой подготовки включают в себя несколько уровней тщательно отобранных и систематизированных учебно-тренировочных и соревновательных упражнений, техническая основа которых в наибольшей степени соответствует биомеханической структуре сложных и перспективных двигательных действий, характеризующих современное состояние и основные тенденции развития спортивной аэробики [4].

Специальная физическая подготовка спортсменок включается во все ежедневные тренировки. Основными средствами специальной физической подготовки в спортивной

аэробике являются, в первую очередь, сами соревновательные упражнения, а также специально-подготовительные упражнения, которые сходны с соревновательными (по кинематической или динамической структуре) и обеспечивают прогрессирующее развитие необходимых физических качеств. Таким образом, специальная сопряжённая физическая подготовка – это, можно сказать, только необходимая база, на основе которой строится уже система многоступенчатой специальной технической подготовки в аэробике. Высокий уровень технической подготовленности в данном виде спорта является основным фактором достижения спортивного мастерства. Это происходит благодаря надёжному и высококачественному освоению упражнений прогрессирующей сложности и стабильности выполнения конкурентоспособных соединений в условиях жёсткой соревновательной борьбы на международном уровне [2].

Сам термин «сопряжённая физико-техническая подготовка» в гимнастике был обоснован Заслуженным тренером СССР и России Л.Я. Аркаевым при разработке им теории и технологии подготовки гимнастов и гимнасток высшей квалификации. Эффективность применения такой подготовки была успешно подтверждена им на практике [5]. Л.Я. Аркаев являлся главным тренером мужской и женской сборных команд СССР и России по спортивной гимнастике на протяжении более чем 30-ти лет. Однако сама идея технической и физической сопряжённости была им позаимствована у Дьячкова В.М. который ещё в 1958 г. установил, что данная сопряжённость должна проявляться в использовании таких упражнений или их частей, которые способствуют одновременному развитию физических качеств и совершенствованию технических навыков [1]. В дальнейшем к данной теории стали обращаться и в спортивной аэробике [2, 4].

Цель исследований. Обобщить данные специальной литературы относительно эффективности сопряжённого развития физических качеств и формирования необходимых двигательных умений и навыков в спортивной аэробике.

Результаты исследований. Содержание и композиция соревновательных программ в аэробике имеет многокомпонентную количественную структуру, которая представлена комплексными (элементы сложности, использование пространства, спортивное специфическое содержание, средства оформления, музыкальное соответствие интенсивности) и единичными показателями. Основными среди них являются: прыжки, темп исполнения, акцентные точки, элементы высшей сложности, переходы, движения рукой, головой, танцевальные движения, элементы групп сложности, базовые шаги, перемещения [3]. Соединение аэробных движений является важной составляющей соревновательной программы. От их выполнения зависит компонент оценки за артистичность и исполнение. Соединения аэробных движений – это комбинации базовых аэробных шагов, сочетающихся с движениями руками. Они выполняются с высокой или низкой ударной нагрузкой в полном соответствии с музыкой, с творческой интерпретацией ее динамики, ритма и длительности. В упражнении должен поддерживаться высокий уровень интенсивности. В спортивной аэробике для каждой возрастной категории правилами соревнований [4] предъявлен ряд требований к соревновательной программе. В них отражены длительность музыки, количество элементов сложности, обозначены размеры соревновательной площадки, обязательные элементы, запрещения и так далее.

Основываясь на вышеизложенном материале, следует указать на то, что нужно учитывать специфику двигательной деятельности при закладке функциональной базы для результативной технической подготовки и дальнейшего физического совершенствования спортсменов.

Физические качества, необходимые в спортивной аэробике, определяются потребностями соревновательной деятельности. Прежде всего это силовые качества, которые нужны в самых разных проявлениях – от силовых изометрических фиксаций до



взрывной работы при отталкиваниях. С силовыми тесно связаны скоростные качества. Типичны для гимнастики и очень важны физические качества, требующие мобилизации одновременно силовых и скоростных возможностей спортсменов [2].

Использование экстраординарных, искусственных положений – шпагатов, высоких махов, мостов, предельных наклонов, требует развития гибкости. Также необходима в этом виде спорта и выносливость, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности необходимо выполнять сложнокоординационные упражнения без потери качества на фоне утомления.

В гимнастике, больше чем в других видах спорта важна ловкость. Однако, по нашему мнению, в спортивной аэробике всё - таки правильнее говорить о координационных способностях и навыках дифференцировки движений.

Каждое из вышеперечисленных физических качеств должно развиваться и поддерживаться в соответствии с определёнными требованиями, специфичными в каждом отдельном случае. Однако в обязательном порядке необходимо придерживаться следующих общих требований: важно не упустить развитие какого-либо отдельного двигательного качества; каждое качество необходимо развивать с запасом; нужно научиться виртуозно использовать каждое качество, используя все его разновидности [2].

На основе анализа научно-методической литературы и показателей, приведенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по спортивной аэробике, определено, что ведущими физическими качествами в этом виде спорта являются: координационные способности, гибкость, выносливость, сила и скоростные способности [6]. Необходимо отметить, что специфичность состава соревновательной композиции, его пространственные, временные и динамические характеристики в спортивной аэробике определяют проявление как общей, так и различных видов специальной выносливости. Специальную выносливость в спортивной аэробике следует анализировать как комплексную структуру, функциональную базу которой составляют координационно - двигательная, силовая и скоростно - силовая выносливость, табл. 1.

В результатах исследований Ю.В. Коричко [3] установлено, что среднюю степень взаимосвязи со степенью качества выполнения соревновательной программы существующим правилам судейства имеют поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя, слабая взаимосвязь прослеживается в показателе сгибание разгибание рук в упоре лежа.

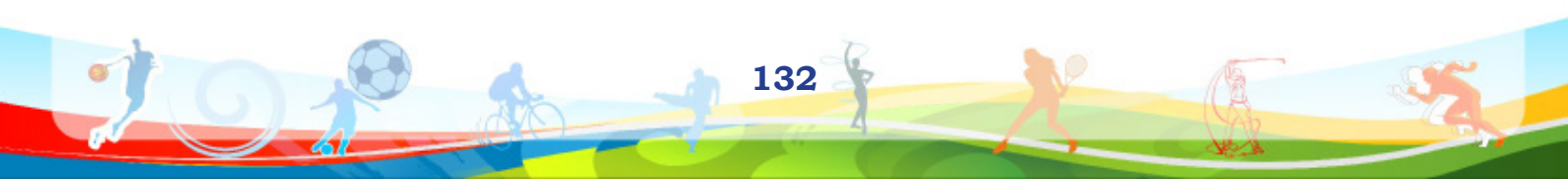
Таблица 1 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная аэробика» (данные из Приложения №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «спортивная аэробика»)

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Для эффективного обучения элементам спортивной аэробики необходимо



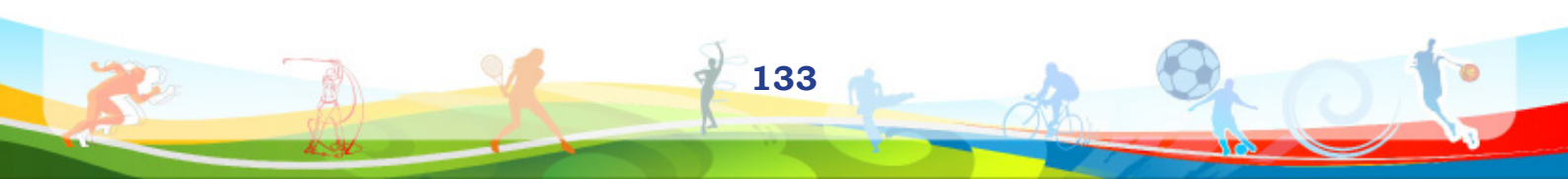
подбирать упражнения, сопряженные с двигательной структурой основных элементов соревновательных композиций гимнасток и развития физических качеств, лежащих в основе их эффективного выполнения. При этом, в работе с юными спортсменками необходимо ориентироваться на обучение наиболее распространенных элементов, включаемых в соревновательную программу. Такими элементами, как правило, являются: перекидной прыжок с поворотом на 360° ; упор углом ноги врозь / упор углом с поворотом на 720° ; поворот на одной ноге на 720° ; поворот на 720° в высоком равновесии с захватом за ногу; высокий упор согнувшись с перемахом назад с поворотом на 180° и приземлением в шпагат; прыжок согнувшись с поворотом на 180° и с поворотом на 180° с приземлением в упор лежа; безопорная «либела» в вертикальный шпагат, прыжок «казак» с поворотом на 360° .

Для эффективности учебно-тренировочного процесса интегральной направленности в спортивной аэробике необходимо придерживаться ряда организационно-педагогических условий [2]:

- обеспечение системного подхода в достижении рационального соотношения показателей общей и специальной физической, технической, интеллектуальной и психологической подготовленности спортсменов, где необходимый уровень физико-технической подготовленности рассматривается как интегральный показатель и образующий фактор спортивного мастерства высокодинамичной системы, основанной на взаимосвязи различных факторов и в неразрывном единстве физической и технической подготовки;
- экономизация двигательной деятельности различной сложности и функциональных параметров, предусматривающая рациональное расходование энергоресурсов спортсменок для повышения их работоспособности и позволяющая обеспечить качественное и при необходимости многократное выполнение высокосложных по координации и физической нагрузке разноструктурных элементов трудности, хореографии и акробатики;
- учет специфики спортивной аэробики как художественно-эстетического вида спорта, требующего соответствующего уровня проявления экспрессии и артистизма через грациозные, точные и высоко техничные движения, близкие к виртуозному исполнению произвольной соревновательной композиции, с двигательной и эмоциональной презентацией;
- обеспечение своевременного и регулярного педагогического контроля путем проведения систематического обследования и анализа тренировочной и соревновательной деятельности.

Выводы.

1. Анализ литературы показал, что показатели общей и специальной физической подготовленности в спортивной аэробике имеют своеобразную специфику и тесно взаимосвязаны с показателями контрольно-переводных нормативов подготовленности.
2. Необходим поиск эффективных средств, предназначенных для повышения уровня развития физических качеств и одновременного формирования и совершенствования техники выполнения аэробных упражнений.
3. С целью определения эффективности учебно-тренировочного процесса должен использоваться ряд контрольных упражнений на основе специфических средств спортивной аэробики, демонстрирующих сопряженный физико-технический и артистический уровни подготовленности, и характеризующих комплексную готовность спортсменок к соревновательной деятельности, а также итоговые соревновательные оценки спортсменок за произвольную композицию.



Перспективой дальнейших исследований является выявление взаимосвязи развития физических качеств и показателей технической подготовленности у девочек 10-12 лет, занимающихся спортивной аэробикой на основе анализа парного коэффициента корреляции.

Список литературы

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов : теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Касаткина, Н.А. Педагогические условия повышения эффективности специальной подготовки в спортивной аэробике / Н.А. Касаткина, А.С. Куракина, М.В. Дацунова // Поволжский педагогический поиск. 2021. - № 1. – С. 80 - 86.
3. Коричко, Ю. В. Модельные характеристики содержания соревновательных упражнений квалифицированных гимнастов в спортивной аэробике / Ю. В. Коричко, Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 10. – С. 33 - 35.
4. Назаренко, Л. Д. Повышение надежности и стабильности соревновательной деятельности в спортивной аэробике : монография / Л. Д. Назаренко, Н. А. Касаткина. - Ульяновск : УлГПУ, 2012. – 176 с.
5. Сомкин, А. А. Сопряжённая физико-техническая подготовка в учебно-тренировочном процессе гимнасток 10-12 лет / А. А. Сомкин, Л.Г . Манько // Теория и практика управления образованием и учебным процессом : педагогические, социальные и психологические проблемы : сб. науч. тр. СПб. : Балтийская педагогическая академия, 2013. - С. 249 – 256.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная аэробика // URL : <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka>

© Пирогова Е.Р., 2023

Сивоконенко С.Ю.

студент магистратуры

направление подготовки "Спорт"

Институт физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Российская Федерация

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В РУКОПАШНОМ БОЕ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. Сивоконенко С.Ю. *Совершенствование содержания и методов развития специальной выносливости в рукопашном бое на этапе спортивного совершенствования.* В данной статье изложено содержание методики повышения специальной выносливости у спортсменов рукопашного боя на этапе спортивного совершенствования с применением метода круговой тренировки, рассмотрена структура и содержание учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою. Полученные в ходе опроса данные обосновали для нас необходимость разработки специальной тренировочной методики, которая сможет оказать эффективное влияние на повышение специальной выносливости спортсменов рукопашного боя на этапе спортивного совершенствования.

Ключевые слова: специальная выносливость, рукопашный бой, спортсмены высокой квалификации, круговая тренировка, тренировочный процесс, методика развития специальной выносливости.

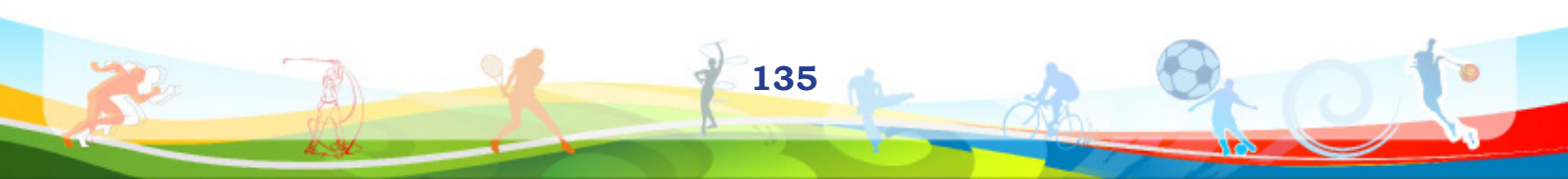
Annotation. Sivokonenko S.Yu. *Improving the content and methods of developing special endurance in hand-to-hand combat at the stage of sports improvement.* This article outlines the content of the methodology for increasing special endurance in hand-to-hand combat athletes at the stage of sports improvement using the circuit training method, and examines the structure and content of training sessions in hand-to-hand combat. The data obtained during the survey substantiated for us the need to develop a special training methodology that can have an effective impact on increasing the special endurance of hand-to-hand combat athletes at the stage of sports improvement.

Key words: special endurance, hand-to-hand combat, highly qualified athletes, circuit training, training process, methods of developing special endurance.

Актуальность исследования заключается в том, что, несмотря на то, что спортсмены на протяжении многих лет находятся в высокой степени функциональной подготовленности и показывают отличные результаты на соревнованиях, все равно большинство спортсменов продолжают испытывать трудности, такие как потеря концентрации внимания на фоне высокого физического утомления во время поединков. Также этот вопрос в рукопашном бое недостаточно изучен и на теоретическом уровне.

Рукопашный бой – один из видов единоборств, в котором спортсмен должен с помощью определённого арсенала технических действий, вывести противника из равновесия, с помощью броска, или ударов ногами, руками, набрать определенное количество баллов, или же одержать победу ввиду явного преимущества. Мировые современные достижения в рукопашном бою сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность спортсмена в зрелом возрасте. Подготовка юных спортсменов – одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа рукопашного боя в стране [2].

Методики, которые используются традиционно в подготовке занимающихся, в настоящее время малоэффективны, не учитывают исходный уровень подготовленности спортсменов, уровень их морально-волевых качеств и не приносят тех результатов, которые наблюдались еще буквально десять лет назад. В связи с этим назрела необходимость



внести коррективы в учебно-тренировочный процесс, нацеливая его на более полный учет состояния здоровья, функционального состояния органов и систем организма, проявления личностных качеств детей, подростков, юношей, занимающихся рукопашным боем [5].

Анализ литературы. Исходя из анализа научной литературы по проблематике воспитания специальных физических качеств у единоборцев, большинство авторов затрагивают этот вопрос и ставят его в центр внимания, основными средствами, предложенными в источниках, были использование изменения продолжительности поединков, поединки со сменой партнера и использование ассистента из более тяжелой весовой категории.

Так, например, А.Н. Ленц разделяет выносливость на два типа – общую и специальную – и считает, что наиболее эффективными средствами для развития общей выносливости является плавание и бег, – всё то, что оказывает влияние на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы. С.А. Преображенский утверждает, что специальная выносливость может развиваться исключительно поединками и борьбой, и разной её вариацией. Э.В. Агафонов, в свою очередь, считает, что общая и специальная выносливость связаны между собой [3].

Развитие общей выносливости, в свою очередь, оказывает влияние на воспитание специальной. П.К. Калмыков считает, что основными компонентами выносливости является время отдыха, продолжительность и интенсивность упражнений, а развитие специальной выносливости, прежде всего, связано с различными вариациями этих факторов. Л.П. Матвеев как основоположник изучения воспитания физических качеств утверждает, что равномерный метод подходит, прежде всего, для развития общей выносливости, переменный метод – для специальной. А.А. Петрунев, В.В. Морозов, В.А. Вишневский, А.И. Кузнецов отмечают, что важным аспектом является развитие технических качеств спортсмена на фоне утомления во время тренировочного процесса. Х. Келлер считает важным использование игрового, соревновательного и повторного метода для развития общей и специальной выносливости [2, 4].

В ходе предварительного опроса спортсменов высокой квалификации по интересующей тематике исследования мы выяснили, что самым сложным для них является воспитание специальной выносливости, в тренировочном и предсоревновательном процессе самое трудное – противостоять утомлению, и важным опрошенными считают повышение функциональности и работоспособности. Полученные в ходе опроса данные обосновали для нас необходимость разработки специальной тренировочной методики, которая сможет оказать эффективное влияние на повышение специальной выносливости спортсменов рукопашного боя высокой квалификации [1].

Цель и задачи исследования. Главной целью исследования является повышение специальной выносливости спортсменов рукопашного боя высокой квалификации. В период проведения исследования перед нами стояли следующие задачи:

- во-первых, изучить научно-методическую литературу по данной проблеме;
- во-вторых, разработать актуальную экспериментальную методику развития специальной выносливости у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации;
- в-третьих, апробировать на практике экспериментальную методику;
- в-четвертых, сделать вывод об эффективности предложенных средств и методов развития специальной выносливости у испытуемых.

Гипотезой исследования является предположение, что если в тренировочный процесс у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации внедрить комплекс упражнений, основанный на круговой тренировке, то это приведет к повышению специальной выносливости.

Результаты исследования. В ходе изучения интересующей проблематики были использованы следующие методы: анализ научной и методической литературы с целью определения отношения авторов к поставленному вопросу, опрос, анкетирование, которое направлено на выяснение актуального мнения действующих тренеров и спортсменов на предмет развития специальной выносливости, педагогическое наблюдение,

Для апробации экспериментальной методики был разработан педагогический эксперимент, который состоял из выполнения тренировочной программы, тестирования в начале исследования и повторного проведения тестирования по окончании эксперимента. Далее с использованием методов математической статистики нами были обработаны полученные результаты. С учетом изложенного анализа состояния интересующей проблематики в разработанной и предложенной программе испытуемым была предложена круговая тренировка как основное средство для развития специальной выносливости.

Разработанный комплекс упражнений спортсменам необходимо было выполнять три раза в неделю через день по три круга сразу после разминки. Так как у спортсменов высокой квалификации, как правило, существует индивидуальный или общий план тренировок, мы не хотели вносить существенные изменения в их подготовку.

В разработанном комплексе упражнений основное внимание уделялось быстрой смене упражнений и выполнению каждого из них с максимальной интенсивностью. При этом испытуемым ставилась задача – сохранять технику выполнения упражнений. Один тренировочный круг был рассчитан на 5 минут эффективной работы, тем самым имитируя время соревновательного поединка. Он включал в себя:

1 упражнение – ударная техника руками и ногами на «боксерском мешке» (максимальная сила и скорость ударов – серии из трех ударов продолжительность 60 сек).

2 упражнение – 4 упражнения по 15 секунд: – сгибания рук в упоре лежа; – одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой; – разножка (выпрыгивания из положения выпада со сменой положения ног (И.П. – выпад левой ногой вперед, правая на колене, возле пятки левой ноги); – пронос ног между рук до положения лежа на спине, разворот через любую сторону в И.П. (И.П. – упор лежа);

3 упражнение – скоростные броски партнера (два партнера - передняя и задняя подножка поочередно), продолжительность 60 сек;

4 упражнение – выпады с броском медбола (6 кг) вверх с касанием пола коленом, продолжительность 60 сек; 5 упражнение – удары руками (серия три удара) и подвороты на резине, продолжительность 60 сек.

Отдых между кругами 2 минуты (упражнения на гибкость), всего 3 круга. Таким образом, ударами и бросками мы напрямую способствовали развитию специальной выносливости. При этом в первом упражнении спортсмены задействуют все группы мышц во время выполнения ударной техники, работа при выполнении комплекса специальных упражнений направлена на задействование мышц, участвующих в ударной технике и технике борьбы, далее скоростные броски партнера на выбор с выполнением их как контратаки от удара рукой; выпады с медболом нагружают ноги, имитируя проходы в ноги, далее выполнялся подворот на резине с ударной техникой, что позволяло на фоне утомления развивать выносливость в рабочих мышечных группах.

Во время выполнения такой работы были задействованы все группы мышц, длительность комплекса аналогична времени поединка, и очередность применения комплексов в процессе тренировки способствует преодолению утомления во время соревновательных поединков. В процессе тестирования испытуемых были применены данные упражнения на интенсивность в максимальном темпе. Участники эксперимента были разделены на 2 группы (по 10 спортсменов (спортивное звание – КМС): экспериментальную и контрольную (ЭГ и КГ, n = 20)).



Контрольная группа занималась в обычном плановом режиме.

Эксперимент предполагал 6 недель (18- 20 тренировок) направленной тренировочной деятельности. В начале и в конце эксперимента предполагалось проведение тестирования по предложенным упражнениям, таблица 1 и 2.

Результаты эксперимента, показанные в таблице 1, позволяют нам сделать заключение о том, что спортсмены экспериментальной группы после выполнения предложенных заданий в круговой тренировке повысили свои показатели в специальной выносливости. Наиболее значимо изменились показатели специальной выносливости в ударной технике и бросках.

Таблица 1 – Результаты апробации экспериментальной методики для развития специальной выносливости у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации в КГ и ЭГ (n=20)

Упражнение	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Удары	1220	1197	1281	1337
КСУ	467	477	495	537
Броски	153	150	160	171
Упражнения с м-м	152	153	163	170
Упражнения с р-й	208	207	220	231
Итого	2206	2186	2319	2444
Разница (раз)	+20 в пользу КГ		+125 в пользу ЭГ	

Результаты эксперимента, показанные в таблице 2, позволяют нам сделать заключение о том, что в результате применения разработанной методики спортсмены экспериментальной группы «легковесы» прогрессировали значительно, на втором месте по повышению результата находятся «средневесы» и на третьем месте находятся «тяжеловесы».

Таблица 2 – Динамика изменения показателей специальной выносливости у спортсменов рукопашного боя высокой квалификации в КГ и ЭГ (n=20) в %

Категории испытуемых	До эксперимента		После эксперимента		Итого	
	КГ/ЭГ		КГ/ЭГ		КГ/ЭГ	
Легковесы: 55, 60, 65	747	742	794	848	+47	+106
Средневесы: 70, 75, 80	745	735	785	821	+40	+86
Тяжеловесы: 85, 90, 90+	711	707	744	774	+33	+68

Выводы. Таким образом, подводя итог исследованию, можно сделать вывод, что специальная выносливость спортсменов важна абсолютно на всех этапах тренировочной и соревновательной практики. Также она является самой трудно развиваемой. На этапе спортивного совершенствования следует уделить особое внимание, развитию специальной выносливости, используя методы интенсивной круговой тренировки, и предложенная методика дает возможность на разных этапах подготовки спортсменов рукопашного боя высокой квалификации повышать специальную выносливость.

Перспективы дальнейших исследований направлены на расширение возможностей использования данной методики как основной части учебно-тренировочного процесса спортсменов рукопашного боя высокой квалификации.

Список литературы

1. Алексеев, А. Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах / А. Ф. Алексеев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 3-6.
2. Карпов, В. П. 100 уроков – рукопашный бой : самоучитель и пособие для начинающих инструкторов / В.П. Карпов. – М. : «Физкультура и спорт», 2014. – 270 с.
3. Шиян, В. В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Шиян В.В. – М., 1998. – 41 с.
4. Шиян, В. В. Биоэнергетические факторы специальной выносливости борцов: методическая разработка / В.В. Шиян. – М., 1998. – 55 с.
5. Эрайзер, С. Л. Организация нагрузок в микроциклах годичной подготовки в рукопашном бое на этапе совершенствования спортивного мастерства / С. Л. Эрайзер // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. – № 12 (118). – С. 239-245.

© Сивоконенко С.Ю., 2023

УДК 796.41.011.7:793.32

Сидорова В.В.

кандидат наук по физическому воспитанию и спорта, доцент
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта СССР международного класса по спортивной гимнастике

Дьяченко В.В.

старший преподаватель
кафедра теории и методики физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ИНТЕГРАЦИЯ СПОРТА И ИСКУССТВА НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. *Сидорова В.В., Дьяченко В.В. Интеграция спорта и искусства на примере спортивной гимнастики.* В статье рассматривается вопрос взаимосвязи духовного и физического в спорте, раскрываются особенности влияния на двигательно-эстетическое развитие гимнасток за счет применения упражнений хореографии и базовых композиций вольных упражнений. В свою очередь такой подход является одним из важных аспектов интеграции гимнастики и искусства.

Ключевые слова: спорт, искусство, интеграция, гимнастика, вольные упражнения, выразительность.

Annotation. *Sidorova V.V., Dyachenko V.V. Integration of sports and art using the example of artistic gymnastics.*

The article examines the issue of the relationship between spiritual and physical in sports, reveals the peculiarities of the influence on the motor and aesthetic development of gymnasts through the use of choreography exercises and basic compositions of floor exercises. In turn, this is one of the important aspects of the integration of gymnastics and art.

Keywords: sport, art, integration, gymnastics, floor exercise, expressiveness.

Актуальность. Спорт является особой областью человеческой культуры, сферой социальных ценностей, которые складываются и функционируют в процессе спортивной деятельности. Её главной отличительной особенностью является достижение высоких результатов. Вместе с тем, спорту присущи важные социальные функции, связанные с укреплением здоровья населения, их физическим совершенствованием, нравственным, умственным и эстетическим воспитанием [4, 5].

Однако, ряд учёных и специалистов - практиков обращают внимание на девальвацию духовно – нравственных ценностей, как в сфере спорта высших достижений, так и во всех сферах жизни, среди различных слоёв населения. В процессе физкультурно – спортивной работы часто решаются задачи только повышения уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, улучшения телосложения. И упускается из виду формирование системы интересов и потребностей, ориентирующих человека на творческий потенциал, эстетическую, нравственную и коммуникационную культуру [3].

Проблема повышения культурной, духовно-нравственной ценности современного спорта связана с проблемой, касающейся взаимоотношения спорта и культуры. Она же, в свою очередь, включает в себя ряд вопросов о взаимоотношениях спорта и искусства. В том числе и вопрос об интеграции, синтезе спорта и искусства как двух элементов культуры [6].

Анализ литературы. Проблема взаимосвязи духовного и физического всегда остро стояла в педагогической науке. Ни у кого не возникает сомнения, что проявлением духовного - является эстетическое [5]. Издавна человеческая мысль билась над постижением



природы прекрасного и законами его выражения. Представители эстетики всё больше склоняются к выводу, что различные виды человеческой деятельности, поведение человека, его внутренний мир, внешний облик, окружающая среда, труд и быт – всё может быть предметом эстетического анализа [3].

Благодаря тому, что спорт является популярнейшим зрелищем, по силе духовного воздействия на человека он выдвигается на одно из центральных мест в культурной жизни общества. Стремительное развитие спорта проявило его высокое эстетическое значение, как для узкого круга специалистов, так и для многомиллионных масс зрителей и самих спортсменов. Эстетические закономерности стали играть весьма существенную роль в функционировании и развитии спорта. Эстетическое значение действий, создающих красоту в спорте, в своей основе аналогично значению действий, которые порождают прекрасное в музыке или театре. Посредством самих движений и высоких спортивных достижений, которые являются культурными ценностями они вызывают различные реакции, как у самих занимающихся, так и у зрителей. Авторы, исследующие проблему прекрасного в спорте выделяют следующие эстетические моменты: красота человеческого тела - его совершенство; красота спортивной борьбы по законам честного соперничества; красота нравственного облика спортсмена – сила духа, смелость, мужество, развитое «чувство локтя» в коллективе, дисциплинированность и т.д.; красота условий проведения занятий и соревнований; красота человеческих отношений; красота движений – единство, гармония, изящество, динамичность и т.д. [1, 3, 5]

Принято считать, что движения, сформированные на высоком уровне двигательной культуры, граничат с искусством и передают внутреннее состояние духа людей, их переживания, чувства, настроения, посредством внешней формы. Форма отражает существенные, глубинные свойства. «Как живописцу краски и холст, так спортсмену для демонстрации искусства служит собственное тело» [2, 4, 6].

Цель исследований. Анализ опубликованных работ по данной проблеме выявляет обширный диапазон различных точек зрения. Поэтому целью данной работы является уточнение содержания проблемы интеграции спорта и искусства, а также обоснование возможных аспектов с точки зрения оценки эстетичности движений в спортивной гимнастике.

Результаты исследований. В горячих спорах о том, можно ли спорт отнести к сфере искусств, есть мнение, что наибольшую аналогию можно провести именно с теми видами, которые связаны с музыкальным сопровождением. Именно в них в наибольшей степени выражено эстетическое начало: фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, акробатика, синхронное плавание, спортивная аэробика, фитнес и т.д.

Оценивая спорт как искусство специалисты отмечают [6], что они могут рассматриваться как аналогичные явления вследствие схожих реакций, которые вызывают у людей; влияния спортивного выступления на других людей, «культурной ценности» высоких спортивных достижений; в связи с тем, что в спорте в самых различных формах выступает прекрасное; спорт имеет активно творческий характер; осуществляется активная эстетическая деятельность. Можно ли, однако, на основании вышеперечисленных сходств утверждать, что спорт и искусство тождественны и рассматривать спорт как разновидность искусства. Ответ на данный вопрос во многом зависит от самого понимания искусства.

Если основываться на том, что искусство и артистизм – это высокое индивидуальное умение, «превосходная степень мастерства», деятельность, связанная с созданием прекрасного, то при таком понимании искусства и артистизма спорт высших достижений, безусловно, может быть отнесён к сфере искусства, а спортсмен высокого класса рассмотрен как артист.

Противники данного мнения ссылаются на трактование понятия искусства с акцентом внимания на художественном образе. Художественный образ показывает типичное,



общее через индивидуальное, т.е. через совокупность качеств, свойств, черт, которые характерны только для данного явления, данного человека. В художественных образах осуществляется, во – первых, определённое осмысление действительности (отличное от других его видов, например от научно-теоретического) и, во-вторых, эти образы выступают для человека не как сама реальность, а как её идеальная реконструкция, как модель активно соотносимая с оригиналом [3].

Таким образом, суть вопроса о взаимоотношениях искусства со спортом состоит в том, можно ли спорт (по аналогии с искусством) рассматривать как отражение действительности в художественных образах, создаваемых спортсменом. У спортсменов высокого класса выполнение спортивных действий эстетически совершенно. А эстетическое в спортивном движении выражается в совершенном владении своим телом [2].

Разве не красив стремительный, лёгкий бег спринтера. Высокий или далёкий динамичный, амплитудный прыжок. Мощное, взрывное действие при метании молота! Характерной особенностью современного спорта, является стремление к выразительности и совершенству движений. Но не всякое эстетически совершенное движение (как и не всякий эстетически совершенный предмет) является художественным образом. Даже в таких видах спорта как фигурное катание, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, и т.д., где эстетическое впечатление от выполняемых движений некоторым образом влияет на оценку в баллах, создание художественных образов при выполнении композиций не является необходимым. В основе композиции лежит необходимость гармонического соединения элементов программы в соответствии с требованиями правил судейства соревнований, а не создание художественного образа [2, 4].

Таким образом, несмотря на ряд сходств между двигательными-эстетическими видами спорта и искусством, отнести их к искусству ни в коем случае нельзя. Однако это не означает, что не существует способов их интеграции. Под интеграцией спорта и искусства целесообразно понимать:

- процесс и результат сближения по ряду параметров этих двух элементов культуры;
- процесс и результат укрепления связи, усиления взаимодействия между ними.

Согласно В.И. Столярову таким процессом является повышение эстетической и духовно-нравственной значимости спорта [5].

К сожалению, в последнее время в спортивной гимнастике слабо используется её эстетический потенциал. Даже самый зрелищный вид гимнастического многоборья – вольные упражнения не удовлетворяет эстетических потребностей спортсменов, зрителей, судей и тренеров. И это не смотря на то, что именно композиции вольных упражнений выполняются под музыку [1, 4].

Резкое увеличение сложности вольных упражнений привело к тому, что музыкальное сопровождение стало формальным. Образность, музыкальность композиций ухудшилась. Это произошло по двум причинам: нет достаточного количества хореографов-постановщиков высокой квалификации, следствием этого является, низкий уровень двигательной-эстетической подготовленности гимнасток, который не позволяет им выразительно выполнять движения.

Двигательная подготовка гимнасток осуществляется на уроке хореографии, хореографической разминке и разминке с использованием её элементов. Главной задачей хореографии является формирование культуры движений. Для решения этих задач используются элементарные упражнения на согласование движений с музыкой, музыкальные игры, упражнения классической хореографии у опоры и без неё, элементы национальных и современных танцев, соединения из вышеперечисленных групп упражнений с гимнастическими прыжками, поворотами, статическими положениями, парастатикой, “низкой” акробатикой, переворотами, акробатическими прыжками.



Не каждая гимнастка, которая способна к эмоциональному переживанию может воплощать его в прекрасную пластическую форму. Поэтому, если форма не выработана, эмоции остаются без воплощения. Выразительность движений проявляется, казалось бы, в «мелочах» - хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, ног, рук, в точных устойчивых равновесиях, то есть в незначительных второстепенных в техническом отношении, но точных деталях движениях. В свою очередь детали техники помогают правильно выполнить движение в целом, способствуют экономичному распределению усилий.

При выполнении упражнений под музыку, в том числе и вольных упражнений, положительные эмоции вызывает ритмическая согласованность движений и музыки, точная передача характера, смыслового и эмоционального содержания музыки, умение создать и донести до зрителей и судей интеллектуально-волевые процессы, обобщённые свойства явлений, различные настроения: весёлое, грустное, унылое, вдохновенное, задорное и т.д. [2].

Положительные эмоции вызывает также целостность всей композиции – единство комбинации и соразмерность всех частей; контрастность – сочетание высоких положений с низкими, чередование движений и поз с напряжением и расслаблением, смена темпа движений; динамичность – темп, ритм, амплитуда упражнений, плотность выполнения связок, соединений, отдельных элементов, отсутствие пауз перед и после акробатических связок; эффективное распределение акробатических и гимнастических элементов; выполнение основных элементов в различных направлениях; разнообразие передвижений по ковру; соответствие движений характеру музыки; стиль композиций вольных упражнений. В целом, стиль композиций вольных упражнений должен быть более танцевальным, этюдно-образным.

Большое значение имеет внешний вид гимнасток: общая опрятность, аккуратность спортивной формы, причёска, обуславливают уровень культуры гимнасток. Приятное впечатление оставляют гимнастки, которые гимнастическим шагом выходят на ковёр перед началом выполнения композиции; красиво представляются судьям и так же уходят с ковра [5].

Таким образом, подготовка гимнасток по данным направлениям будет способствовать интеграции искусства и гимнастики. Эти задачи должны решаться одновременно с основной – достижением наивысших результатов в соревнованиях. Реализация таких разносторонних направлений подготовки возможна в случае использования программ базовых композиций вольных упражнений и методики их реализации с использованием общепринятых дидактических элементов: специализированных принципов и этапов составления вольных упражнений; средств и методов обучения с элементами эмоционального воздействия и контроля, которые имеют свои специфические особенности.

Методика реализации базовых композиций обеспечивается выполнением специальных педагогических условий: подготовки гимнасток до уровня осознания двигательного-эстетического выполнения базовых композиций вольных упражнений; высокой интенсивностью разучивания базовых композиций вольных упражнений; рациональным планированием вольных упражнений в структуре тренировочных циклов; доброжелательными профессиональными взаимоотношениями и взаимодействиями; реализацией технологии составления базовых композиций. Реализация программы базовых композиций расширяет выразительные возможности гимнасток. Композиции приобретают новые качественные характеристики и благодаря этому художественно-двигательный потенциал спортивной гимнастики повышается, что и способствует её интеграции с искусством, однако, спортивные цели остаются доминирующими.

Выводы.

1. Высокое мастерство спортсменов формируется в условиях спортивной деятельности, поэтому проблема выявления новых средств и методов спортивной тренировки, их качественное и целенаправленное применение во взаимосвязи физического и духовного, через эстетическое развитие – одна из главных задач всестороннего развития спортсменов. В определённой степени это способствует подготовке гимнасток в вольных упражнениях на современном уровне, а также гармоничному развитию их личности.

2. Методика реализации базовых композиций содействует процессу интеграции гимнастики и искусства благодаря гармонизации эмоциональной сферы спортсменок и совершенствованию выразительности и исполнительского мастерства гимнасток в вольных упражнениях.

3. Для эффективного создания образа, передачи эмоционального состояния, смыслового содержания и характера музыкального произведения вольных упражнений необходима выразительность, которая неотъемлемо связана с красотой движений, легкостью их выполнения, танцевальностью, экспрессивностью и т.д. Одним из главных условий формирования осмысленного двигательного - эстетического выполнения базовых композиций вольных упражнений является высокий уровень профессиональной подготовленности тренера-хореографа, его музыкально-ритмические и экспрессивные способности, умение подбирать движения в соответствии с музыкой в процессе обучения.

4. Интеграция спортивной гимнастики и искусства может содействовать определению конкретных требований и критериев оценки композиционного построения вольных упражнений и выразительности движений, так как это не вступает в противоречие с требованиями к качеству выполнения композиций. Уровень спортивного мастерства у гимнасток в вольных упражнениях может определяться дополнительными критериями эстетического выполнения движений и композиций в целом.

Перспектива дальнейших исследований. Изучение необходимости оценки исполнительского мастерства гимнасток в вольных упражнениях с учетом критериев эстетичности должно осуществляться и в дальнейшем. Результаты исследования, на наш взгляд, будут интересны не только специалистам по спортивной гимнастике, но и по другим двигательным-эстетическим видам спорта.

Список литературы

1. Коджаспиров, Ю. К. Новые грани исторического союза спорта и музыки (история и современность) // Спорт, духовные ценности, культура. Выпуск пятый. Спорт, эстетика, искусство : Сборник. / Сост. и ред. : В. В. Кузин, В. И. Столяров, Н. Н. Чесноков. – М. : Гуманитарный центр “СпАрт” РГАФК, 1997. - 264 с.
2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 242 с.
3. Лоу, Б. Красота спорта. Междисциплинарное исследование / Б. Лоу. – М. : Радуга, 1984. – 256 с.
4. Савельева, Л. А. Вольные упражнения – совершенствование системы подготовки гимнасток / Л. А. Савельева // Ученые записки. – 2006. - Выпуск № 22. - С. 64-68.
5. Столяров, В. И. Эстетические проблемы спорта : учеб. пособие / М.Я. Сараф, В.И. Столяров. - М., 1982. - 46 с. - URL: <https://rucont.ru/efd/543105> (дата обращения: 25.11.2023).
6. Столяров, В.И. Спорт и искусство : сходство, различие, пути интеграции / В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. - Вып. 5 : Сб. ст. - М. : Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, - 1998. - С. 101 - 265.



Сидорова В.В.

кандидат наук по физическому воспитанию и спорта, доцент
заведующий кафедрой гимнастики и спортивных единоборств
мастер спорта СССР международного класса по спортивной гимнастике

Кодак В.М.

студент магистратуры
направление подготовки "Спорт"
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА БРЕВНЕ ГИМНАСТОВ 10-12 ЛЕТ

Аннотация. *Обучение акробатическим упражнениям на бревне гимнасток 10-12 лет.* В статье обобщен материал литературных источников относительно методики обучения акробатическим упражнениям на бревне и выполнен анализ техники выполнения программных элементов для гимнасток 10-12 лет, которые являются базовыми для сложных акробатических соединений.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, обучение, акробатические упражнения, бревно.

Annotation. *Teaching acrobatic exercises on the balance beam to gymnasts of 10-12 years old.* The article summarizes the material of literary sources concerning the methodology of teaching acrobatic exercises on the balance beam and analyzes the technique of performing program elements for gymnasts of 10-12 years old, which are basic for complex acrobatic compounds.

Key words: artistic gymnastics, training, acrobatic exercises, balance beam.

Актуальность. Спортивная гимнастика – один из наиболее сложных в техническом отношении и, в то же время, красивый вид спорта. Спортивный результат в этом виде спорта зависит от того, что делает спортсмен и, самое главное, как он это делает. Предметом судейства является содержание, форма и качество выполняемых упражнений, а основным предметом обучения – движения и действия прогрессирующей сложности на различных снарядах [2].

Возросшая спортивная конкуренция на мировой арене в спортивной гимнастике обнажила ряд проблем спортивной подготовки, среди которых не высокая базовая и специальная техническая подготовленность, форсированное обучение базовым и трудным упражнениям, большой объём выполняемой работы на первых этапах многолетней подготовки. Тренеры ведут спортивную подготовку с юными гимнастками с раннего возраста, чтобы, примерно, к началу пубертатного периода овладеть не только «школой движений» и упражнениями базового уровня, но и упражнениями высокой трудности [1].

Актуальная роль отводится совершенствованию техники выполнения упражнений на бревне, увеличению количества элементов различных структурных групп трудности на этом виде гимнастического многоборья. Тренеры «гонятся» за высокими результатами ускоренно обучая юных гимнасток упражнениям, при неправильно сформированном двигательном навыке у юных спортсменок. Это способствуют формированию индивидуального стиля техники упражнений на фоне допускаемых технических ошибок при их выполнении. При этом не всегда придерживаются традиционной и распространённой методики, которую специалисты сформировали в течение последних десятилетий [5, 6].

Бревно является наиболее «коварным» видом гимнастического многоборья на



котором гимнастки наиболее часто допускают ошибки и падения, соответственно, вопрос совершенствования методики подготовки на этом снаряде остаётся актуальным. А задача науки заключается в разработке обоснованных средств и методов повышения исполнительского мастерства гимнасток на бревне.

Анализ литературы. Наиболее характерным видом женского многоборья, где в полной мере раскрываются яркие отличия женской гимнастики от мужской, является бревно. Современные упражнения на бревне состоят из элементов, перенесенных с вольных упражнений на узкую и *высокую* опору, включая акробатические элементы, сложные гимнастические прыжки, повороты и т.д. Для данного вида многоборья вопрос о надежности исполнения является первостепенным, т.к. зачастую исход многоборной борьбы решает «бревно» [7].

Широкий круг научно – методических вопросов, связанных с обучением отдельных групп упражнений, комбинационным построением и совершенствованием исполнительского мастерства на бревне рассматривался во многих работах. Ряд специалистов [4, 6] в своих исследованиях показывают, что чрезвычайно важна работа над базовой подготовкой гимнасток, причем специально для данного вида многоборья. Отдельные авторы акцентируют внимание на развитие равновесия для работы на бревне. Следует отметить фундаментальное исследование теории и практики построения соревновательных композиций на бревне О.А. Омельянчик [5]. Также был осуществлён биомеханический анализ акробатических упражнений на бревне [2]. Анализ научно – методической литературы свидетельствует о том, что упускаются конкретные задачи обучения упражнениям на бревне на базовых этапах многолетней подготовки. Анализируя специальную литературу по данному вопросу, мы искали четкое определение, характеризующее современные упражнения на бревне и особенности формирования навыков их выполнения.

Программную основу подготовки гимнасток 10 – 12 лет составляют, прежде всего, все важнейшие компоненты специальной базовой и специальной технической подготовки в виде «школы» общего и видового назначения, т.н. «базовых блоков», целостных базовых элементов, а также соединений и базовых комбинаций. Какие-либо упущения в освоении программ всегда необратимо отражаются на дальнейших успехах занимающихся, а неправильное (непосильное) прохождение учебно-тренировочного этапа подготовки практически наверняка закрывает для гимнастки путь к высшему спортивному мастерству. Проблемы могут быть вызваны форсированным обучением упражнениям возрастающей трудности, большим объёмом выполняемой работы, отсутствием обязательной программы, а также нововведениями в правилах соревнований FIG [1, 6].

Цель исследования. Обобщить материал литературных источников относительно методики обучения акробатическим упражнениям на бревне и выяснить уровень техники выполнения программных элементов для девочек 10-12 лет.

Задачи исследования.

1. По материалам литературных источников проанализировать основы методики разучивания акробатических упражнений на гимнастическом бревне.
2. Оценить уровень техники выполнения профилирующих акробатических упражнений на бревне гимнастками 10-12 лет.

Результаты исследования.

Разучивание гимнастических упражнений на бревне основывается на традиционной методике, а также имеет свои специфические особенности, особенно с учётом набора элементов, осваиваемых на этапе спортивного совершенствования. Обучение акробатическим упражнениям представляет собой процедуру передачи знаний, умений, навыков от тренера к гимнастке, построенную в расчете на получение определенного качественного результата. С современной точки зрения процесс обучения представляет собой

сложную динамическую систему, нуждающуюся в четко регламентированном управлении [5, 6].

Большим препятствием для успешного овладения мастерством выполнения акробатических упражнений на бревне является защитный рефлекс. Любое новое упражнение, которое легко выполняется на полу, с трудом проделывается на бревне из-за возможного падения. Излишняя напряженность, неуверенность препятствуют формированию правильного двигательного навыка, снижают качество исполнительского мастерства. Поэтому в методике обучения упражнениям на бревне большое значение имеют подготовительные и подводящие упражнения, постепенное увеличение высоты бревна и др. Многие специалисты подчеркивают роль упражнений с закрытыми глазами для сохранения устойчивости [1, 7].

В научно – методической литературе принята схема описаны элементы структуры процесса обучения упражнениям: подготовка к освоению нового упражнения, формирование двигательных представлений, углубленное разучивание упражнения, введение в эксплуатацию, эксплуатация, совершенствование и модернизация навыка, эксплуатационные трансформации – категория изменений двигательного навыка, амортизация и прекращение эксплуатации [1, 4].

Чтобы освоить двигательную структуру гимнастического упражнения на бревне, спортсменке необходимо быть двигательной подготовленной. Речь идет о фонде упражнений, которым должна владеть гимнастка для успешного формирования двигательных умений и навыков при обучении конкретному упражнению. Например, чтобы приступить к обучению рондат – сальто назад прогнувшись у гимнастки должны быть достаточно развиты скоростно – силовые качества, особенно прыгучесть; координационные способности, а именно координированность движений толчка с махом руками, ориентировка в пространстве, а именно вращение тела в безопорном положении, упруго – пластичное взаимодействие с опорой при приземлении после рондата и сальто; гибкость – подвижность при плотной группировке. И, главное, доведенный до совершенства навык выполнения темпового переворота с поворотом - рондата.

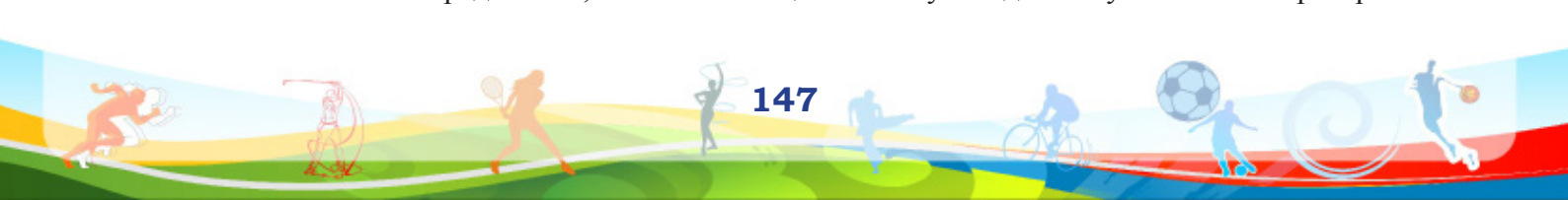
Дидактическая структура гимнастического упражнения характеризуется необходимым набором элементов дидактики, который наиболее эффективно соответствует разучиваемым элементам. Технологическая структура гимнастического упражнения определяется наличием в его составе элементов технологического и организационного характера, способствующих алгоритмизации учебного материала в процессе его освоения [6].

Данные специальной литературы, педагогические наблюдения, позволили определить арсенал средств, обеспечивающих успешное овладение акробатическими элементами на бревне и распределить их в учебно-тренировочном процессе в течение недели с выходным в воскресенье.

Методика обучения акробатических прыжков на бревне базируется на оптимально-сбалансированном управлении формирования навыков по следующим направлениям [4]:

- специально-техническое (базовые навыки общего назначения, элементы гимнастического стиля, точность движений, ритмичность, амплитудность, элементы классификационных программ);
- специально-физическое (координация движений, устойчивость (умение сохранять равновесие), специальная выносливость, гибкость, укрепление опорно-двигательного аппарата);
- психическое (двигательная память, воображение, сосредоточенность выполнения, мышление).

Основными средствами, обеспечивающими базовую подготовку являются: хореогра-



фические (классический экзерсис у станка, классический экзерсис на середине, повороты, прыжки, серии прыжков); специальной технической подготовки для освоения элементов на бревне (упражнения: для голеностопных суставов, прыжково-беговой школы, составляющие школу поворотов, с закрытыми глазами, для сохранения вестибулярной устойчивости); специальной физической подготовки (упражнения на гибкость и прыгучесть) [4].

Обучение гимнастическим упражнениям основывается на практическом использовании содержательных и операционных знаний, а также на общих дидактических принципах формирования двигательных умений и навыков. Умение выполнить гимнастическое упражнение на бревне – это знание о нем в действии, которое характеризуется способностью занимающихся управлять входящими в него движениями на основе знаний техники, опыта, физической, функциональной и психологической подготовленности [6, 7]. Несомненно, важен комплексный подход в распределении арсенала средств для совершенствования надежного выполнения акробатических упражнений на бревне.

Задача оценки уровня владения техникой отдельными акробатическими элементами юными гимнастками на бревне осуществлялась по следующим упражнениям: сальто назад в группировке (1); два фляка (2); маховое сальто на выбор (3): вперед или с поворотом, таблица 1.

Каждый из вышеперечисленных элементов при составлении комбинаций может иметь как самостоятельное значение, так и играть ключевую роль в формировании соревновательного багажа гимнасток, поскольку входит в состав сложных акробатических соединений.

В экспериментальной группе средний результат по первому упражнению равен 8,72 балла, в контрольной – 8,85 б. Гимнастки наиболее часто допускали такие ошибки как: недостаточное разгибание туловища в толчке (т.е. угол бедро–туловище); недостаточная высота; недостаточное поднимание рук; сильное отклонение назад, разведение ног в группировке и т.д.

По второму упражнению оценка гимнасток экспериментальной группы 8,27 балла, контрольной – 8,39. Наиболее частыми ошибками было: наличие полусогнутых ног при отталкивании в толчке после темпового переворота назад (фляка) или их разведение; сгибание рук в опорной фазе и как следствие, не достаточно упруго-жесткая постановка рук; согнутые ноги в основной фазе; недостаточная амплитуда в фазе толчок-постановка рук.

Таблица 1 - Показатели техники выполнения акробатических упражнений на бревне гимнасток 10-12 лет

Статистические показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3
\bar{O}	8,72	8,27	8,06	8,85	8,39	8,22
S	0,36	0,42	0,57	0,42	0,51	0,6
V%	4,05	3,89	5,17	4,28	3,75	4,21

По третьему упражнению оценки самые низкие: 8,06 и 8,22 балла. Характерные ошибки: низкая высота; недостаточное разгибание толчковой ноги; недостаточное высокое и резкое поднимание маховой ноги; не достаточно активный взмах руками, сопутствующий толчку ногой; отклонение от вертикали при маховом сальто с поворотом.



Самые большие сбавки наблюдались за ошибки при приземлении, т.е. за падения, дополнительные шаги, нарушения равновесия.

Все это свидетельствует о том, что в процессе формирующего эксперимента нам есть над чем работать, что исправлять в технике выполнения акробатических элементов.

Выводы.

1. При обучении гимнастическим упражнениям на бревне необходимо основываться на практическом использовании содержательных и операционных знаний, а также на общих дидактических принципах формирования двигательных умений и навыков, традиционной методике, но с учётом специфических особенностей и набора элементов. С современной точки зрения процесс обучения представляет собой сложную динамическую систему, нуждающуюся в четко регламентированном управлении. Важен комплексный подход в распределении арсенала средств для совершенствования техничного и надежного выполнения акробатических упражнений на бревне.

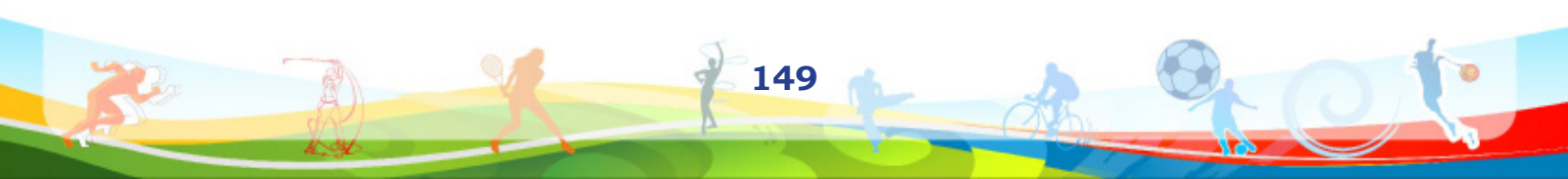
2. Анализ оценки техники выполнения акробатических упражнений на бревне выявил, что имеются потенциальные возможности для их совершенствования. Длительная тренировка в дистанционном формате, конечно, отрицательно повлияла на спортивное мастерство гимнасток в этом виде гимнастического многоборья.

Перспективой дальнейших исследований является экспериментальная проверка методики совершенствования техники выполнения акробатических элементов на бревне, которые являются базовыми для сложных соединений.

Список литературы

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов : теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
3. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. – Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. - М. : Советский спорт, 2014. – 231 с.
4. Донди Анастасия. Надежность выполнения гимнастических прыжков на бревне: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» : автореферат диссертации ... кандидата педагогических наук / Донди Анастасия. - Санкт-Петербург, 2007. - 151 с.
5. Омелянчик, О. А. Построение произвольных композиционных программ гимнастических упражнений на бревне : автореф. дисс.... к.н.ф.в.с. / О. А. Омелянчик. – К., 2003. – 20 с.
6. Потоп, В. А. Макрометодика обучения юных гимнасток спортивным упражнениям на этапе специализированной базовой подготовки : дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01 / В.А. Потоп; 2016. - 382 с.
7. Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

© Сидорова В.В., Кодак В.М., 2023



УДК 796.835:796.015.1

Степанян И.А.
студент магистратуры
направление подготовки "Спорт"
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет"
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ОЦЕНКА РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КИКБОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. *Степанян И.А. Оценка реализации методики развития общей и специальной выносливости кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.* В статье представлены теоретические аспекты развития общей и специальной выносливости кикбоксеров, содержание разработанной методики, результаты начального и итогового тестирования спортсменов контрольной и экспериментальной групп (апробация методики), сравнительный анализ результатов исследования. В ходе исследования было выявлено, что разработанная методика, направленная на развитие общей и специальной выносливости кикбоксеров (этап спортивного совершенствования), эффективна и может применяться ведущими тренерами в практической деятельности.

Ключевые слова: общая и специальная выносливость, кикбоксинг, тренировочная нагрузка, спарринг.

Annotation. *Stepanyan I.A. Evaluation of the implementation of the methodology of general and special endurance kickboxers at the stage of sports development.* The article presents theoretical aspects of the development of general and special endurance kickboxers, the content of the developed methodology, the results of initial and final testing of athletes control and experimental groups (approbation of the method) comparative analysis of the study results. The study revealed that the developed methodology aimed at the development of general and special endurance kickboxers (stage of sports improvement), effective and can be used by leading coaches in practical activities.

Keywords: general and special endurance, kickboxing, training load, sparring.

Актуальность. Кикбоксинг - один из популярных видов спортивных единоборств, который включает в свою основу элементы таких единоборств, как бокс, тхэквондо, рукопашный бой, карате. На современном этапе, знаний о методике преподавания накоплено весьма много, однако научных исследований в части вопросов развития физических качеств, обоснования тех или иных методов, встречаются довольно фрагментарно.

Мастерство кикбоксеров базируется на значительном количестве различных факторов, призванных развивать и дополнять друг друга, реализуя принцип сопряженного воздействия и, тем самым, обеспечивая максимально быстрое становление уровня их физической и тактико-технической подготовленности [2, 7].

Несмотря на многоплановые исследования вопросов теоретико - методического плана кикбоксинга, мы считаем, что фрагментарность исследования, не позволяет дать полную картину подготовки высококлассных спортсменов. В этом смысле, целесообразным представляется определить особенности развития общей и специальной выносливости кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования [1, 5].

Методические рекомендации по проведению учебно - тренировочного процесса, в основном опираются на знание, разработанность и освещенность этого вопроса в других видах единоборств. Развитие общей и специальной выносливости, по нашему мнению, является одной из приоритетных задач в учебно - тренировочном процессе подготовки высококлассных кикбоксеров.

Анализ литературы. Анализ современных литературных источников показал следующее. Основными методами развития общей и специальной выносливости у кикбоксеров служат: равномерный, интервальный и круговой. Основными средствами являются: цикли-



ческие упражнения, специально - подготовительные, соревновательные упражнения и упражнения, включающие отдельные элементы соревновательных [3, 6].

По объему тренировочная нагрузка должна проходить в строгих временных рамках, наиболее приближенных к соревновательным, интенсивность варьируется от околопредельной до превышающей предельную интенсивность, которую проявляет спортсмен на соревнованиях, характер и интервалы отдыха варьируются для образования необходимых сдвигов в организме.

Нельзя забывать о том, что фундаментом для развития специальной выносливости кикбоксера служит общая, и поэтому надо оптимально балансировать средства и методы в тренировочном процессе по воспитанию данных физических качеств [2, 4, 7].

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства кикбоксера. Средства для развития выносливости у кикбоксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность.

Также анализ научно-методической литературы показал, что вопросы оптимизации подготовки по совершенствованию общей специальной выносливости кикбоксеров являются недостаточно разработанными. Однако широкое освещение данных вопросов в теории, методике и практике спорта позволили нам обосновать выбор и распределение средств, с учетом их возрастных особенностей. Своевременное и достаточное развитие выносливости, в том числе и специальной выносливости, является неотъемлемым, определяющим фактором для достижения высоких спортивных результатов в кикбоксинге [1, 5].

Следует еще раз подчеркнуть, что для успешного развития специальной выносливости, помимо выполнения конкретных упражнений, очень важно правильно спланировать и распределить объемы и интенсивность предлагаемой нагрузки, а также подобрать оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, чему, собственно и посвящена настоящая исследовательская работа.

Цель исследования. Оценка реализации методики развития общей и специальной выносливости кикбоксеров на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники по проблеме исследования.
2. На основе анализа литературных источников и обобщения передового опыта тренеров разработать методику, направленную на развитие общей и специальной выносливости кикбоксеров, ее последующая реализация и оценка.

Результаты исследования. В ходе проведенного исследования нами была разработана и апробирована экспериментальная методика, направленная на развитие общей и специальной выносливости кикбоксеров (юноши 15 – 16 лет, КМС, группы спортивного совершенствования, 1 – й год). Методика включает в себя комплексы специально-подготовительных, соревновательных упражнений, различных по характеру тренировочной нагрузки (аэробные, аэробно- анаэробные, анаэробные). В экспериментальной группе кикбоксеров – спортсменов мы провели 64 тренировочных занятия (32 занятия, направленных на развитие общей выносливости и 32 – специальной выносливости, 90 – 120 мин.). В исследовании участвовали 16 спортсменов (генеральная группа): 8 - контрольная группа и 8 – экспериментальная группа кикбоксеров. Данные предварительного тестирования показали, что контрольная и экспериментальная группы кикбоксеров не имели статистически достоверных различий между собой на начало эксперимента. После реализации разработанной методики, направленной на повышение уровня развития общей и специальной выносливости, мы провели итоговое тестирование исследуемых показателей в группах кикбоксеров. В таблицах 1 и 2 нами представлен сравнительный анализ исследуемых показателей спортсменов – кикбоксеров контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

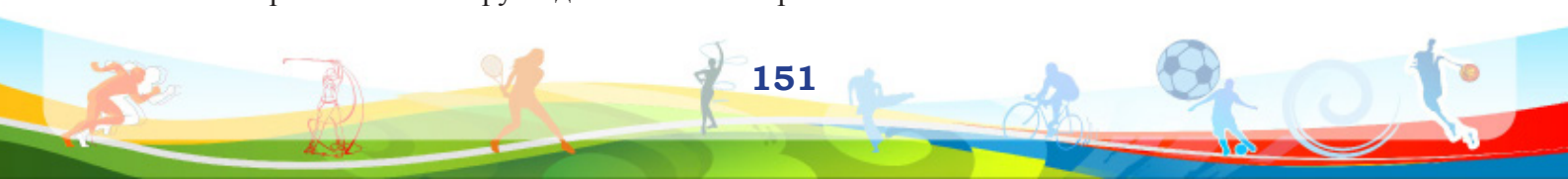


Таблица 1 - Сравнительный анализ исследуемых показателей спортсменов контрольной группы до и после эксперимента

Тесты	На начало эксперимента		После эксперимента		Разность		t	P
	X ₁	±m	X ₂	±m	Ед. изм.	%		
1	2	3	4	5	5	7	8	9
Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут	240,2	5,6	265,2	16,6	25,0	9,4	1,4	> 0,05
Нанесение прямых ударов руками за одну минуту	46,2	2,4	56,2	11,7	10,0	17,8	1,6	> 0,05
Нанесение прямых ударов ногами за одну минуту	34,1	1,1	48,1	10,1	14,0	29,0	1,5	> 0,05
Бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты)	163,3	4,7	182,3	17,3	17,0	9,3	1,9	> 0,05
Бег 1000 м, сек.	189,0	2,9	177,0	2,9	12,0	6,4	1,2	> 0,05

Среднее значение показателей контрольного упражнения - нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут в контрольной группе стало 265,2 (увеличилось на 25,0 %), результаты нанесения прямых ударов руками за одну минуту стали выше – 56,2 (значение выросло на 10,0 %), среднее значение нанесения прямых ударов ногами за одну минуту в контрольной группе составляет 48,1 (увеличилось на 14,0 %), результаты боя с тенью – 182,3 (выросли на 17,0 %), результаты бега 1000 м – 177,0 сек. (прирост 6,4 %).

Таблица 2 - Сравнительный анализ исследуемых показателей спортсменов экспериментальной группы до и после эксперимента

Тесты	На начало эксперимента		После эксперимента		Разность		t	P
	X ₁	±m	X ₂	±m	Ед. изм.	%		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Нанесение ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут	239,5	4,7	315,5	12,8	76,0	24,0	2,4	< 0,05
Нанесение прямых ударов руками за одну минуту	45,4	1,8	97,4	10,3	52,0	53,4	4,6	< 0,05
Нанесение прямых ударов ногами за одну минуту	33,9	1,4	83,9	9,8	50,0	59,6	4,3	< 0,05
Бой с тенью (подсчитывалось количество выполненных соревновательных упражнений (комбинаций) за две минуты)	162,9	4,2	315,9	13,1	153,0	48,4	3,8	< 0,05
Бег 1000 м, сек.	187,0	2,1	161,0	2,1	26,0	14,9	2,5	< 0,05

Среднее значение показателей методики нанесения ударов руками и ногами по боксерскому мешку в течении двух минут в экспериментальной группе составило 315,5 (увеличилось на 76,0 %), результаты нанесения прямых ударов руками за одну минуту - 97,4 (увеличилось на 52,0%), среднее значение нанесения прямых ударов ногами за одну минуту в экспериментальной группе – 83,9 (увеличилось на 50,0 %), результаты боя с тенью – 315,9 (выросло на 153,0 %, результаты бега 1000 м – 161,0 сек. (вырос на 14,9 %).

Таким образом, в экспериментальной группе кикбоксеров – спортсменов результаты значительно выше, чем в контрольной.

По завершению эксперимента были проведены контрольные спарринги между спортсменами – кикбоксерами контрольной и экспериментальной групп. Из десяти спаррингов, спортсмены экспериментальной группы в девяти одержали уверенные победы. Также следует отметить и тот факт, что четыре боя кикбоксеры экспериментальной группы закончили досрочно (ввиду явного преимущества), рисунок 1:

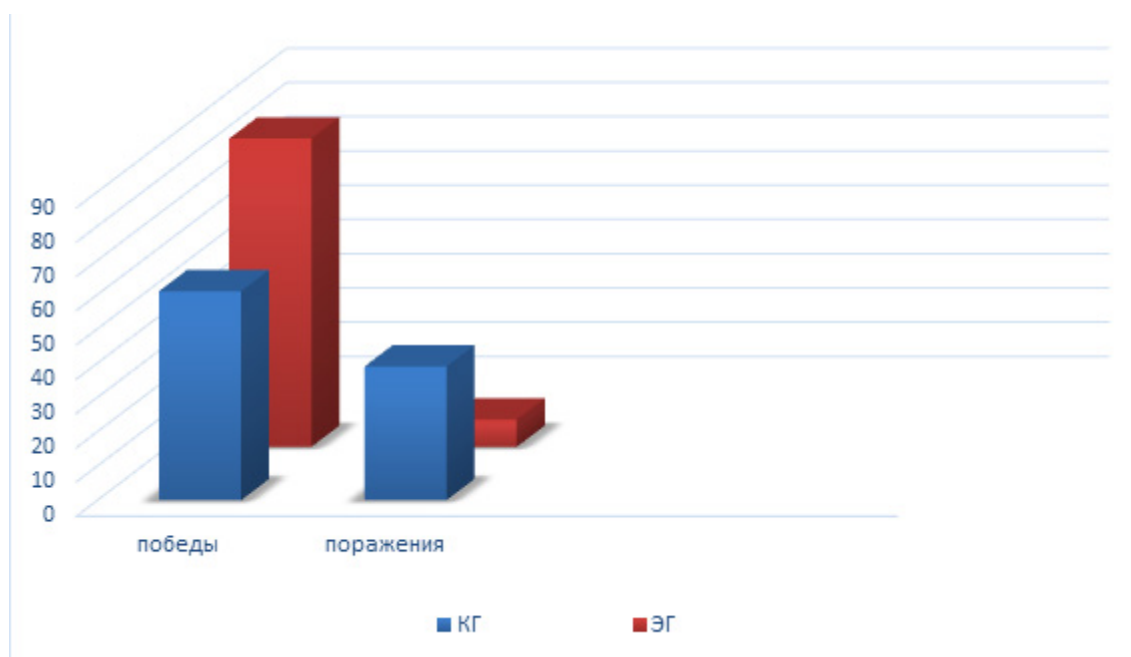


Рисунок 1 - Результаты проведения спаррингов между спортсменами контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента

Из полученных результатов педагогического исследования мы можем констатировать следующее. Разработанная нами методика, направленная на повышение показателей общей и специальной выносливости кикбоксеров, является эффективной. Ее применение в учебно - тренировочном процессе кикбоксеров (группы спортивного совершенствования, 1 – й год) значительно повышает показатели общей и специальной выносливости.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы показал, что своевременное и достаточное развитие общей выносливости, в том числе и специальной выносливости, является неотъемлемым, определяющим фактором для достижения высоких спортивных результатов в единоборствах. Также мы выявили следующее: основные методы развития общей и специальной выносливости - равномерный, интервальный и круговой; основные средства - циклические упражнения, специально - подготовительные, соревновательные упражнения и упражнения, включающие отдельные элементы соревновательных. При этом по объему работа должна проходить в строгих временных рамках, наиболее приближенных к соревновательным, интенсивность может варьироваться от околопредельной до превышающей предельную интенсивность, которую проявляет спортсмен на соревнованиях, характер и интервалы отдыха варьируются. Фундаментом для развития специальной выносливости служит общая, и поэтому надо оптимально балансировать средства и методы в тренировочном процессе по воспитанию этих качеств.

2. В ходе исследования мы разработали методику, направленную на развитие общей и специальной выносливости кикбоксеров, которая включает в себя разработанные комплексы специально-подготовительных, соревновательных и общих упражнений, различных по характеру тренировочной нагрузки (аэробные, аэробно - анаэробные, анаэробные). Кроме перечисленных упражнений в экспериментальную методику, направленную на развитие общей и специальной выносливости кикбоксеров мы включили: бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами; с укороченным отдыхом; с удлиненным раундом и укороченным отдыхом; с увеличением количества раундов; с отягощениями на руках и ногах; в нагрузочном эспандере; вольный бой со сменой партнера в каждом раунде. В

ходе реализации разработанной методики мы применяли следующие методы спортивной тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный. По окончании эксперимента показатели общей и специальной выносливости в исследуемых группах претерпели изменения. Сравнительный анализ результатов тестирования испытуемых кикбоксеров, показал положительную динамику во всех проведенных контрольных упражнениях, но в экспериментальной группе спортсменов прирост более значительный, чем в контрольной. Данное обстоятельство может только подтверждать эффективность предложенной нами методики, применяемой в тренировочном процессе кикбоксеров (этап спортивного совершенствования). Также отметим, что проведенные спарринговые поединки также выявили превосходство кикбоксеров экспериментальной группы.

Перспективы дальнейших исследований. Поиск средств и методов оптимизации учебно - тренировочного процесса кикбоксеров высокой квалификации.

Список литературы

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К. : Олимпийская литература, 2002. - 348 с.
2. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксера / Г. О. Джероян, М. А. Худаков. - М. : Физкультура и спорт, 2009. - 320 с.
3. Котешев, В. Е. Теория и практика кикбокса / В. Е. Котешев, В. А. Макаров. - Краснодар : Изд. дом «Юг», 2001. - 160 с.
4. Осколков, В. А. Бокс : обучение и тренировка : учебное пособие / В. А. Осколков. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 118 с.
5. Супов, Б. П. Очерки спортивной деятельности боксёров / Б. П. Супов. - М. : МИИТ, 2004. - 324 с.
6. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. - М. : ИНСАН, 2009. - 201 с.
7. Щитов, В.А. Бокс эффективная система тренировки / В.А. Щитов. - М. : Фаир-Пресс, 2003. - 432 с.

© Степанян И.А., 2023

УДК 796.835:796.015.1

Терещенко Г.В.
студент магистратуры
направление подготовки "Спорт"
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО "Донецкий государственный университет"
г. Донецк, Донецкая Народная Республика,
Российская Федерация

АНАЛИЗ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У БОКСЕРОВ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Аннотация. *Терещенко Г.В. Анализ методик развития ловкости у боксеров учебно – тренировочных групп.* В статье представлен анализ методик развития ловкости у боксеров учебно – тренировочных групп, а также основные методические направления и подходы развития ловкости у боксеров. Обзор научно-методической литературы и практического опыта работы тренеров по боксу, показал, что у юных боксеров необходимо развивать все физические качества, но особое внимание следует уделять такому качеству, как ловкость. Результаты исследования позволили выделить эффективные средства, методы и приемы развития ловкости у боксеров учебно – тренировочного этапа подготовки.

Ключевые слова: ловкость, координация движений, физические упражнения, бокс.

Annotation. *Tereshenko G.V. Analysis of methods of development of agility in boxers training groups.* The article presents an analysis of methods of development of agility in boxers training groups, as well as the main methodical directions and approaches of development of agility in boxers. The review of scientific and methodical literature and practical experience of coaches in boxing showed that young boxers need to develop all physical qualities, but special attention should be paid to such quality as agility. The results of the study allowed to allocate effective means, methods and methods of development of agility in boxers of the training phase of training.

Keywords: dexterity, movement coordination, physical exercise, boxing.

Актуальность. Значение уровня развития ловкости в боксе чрезвычайно велико, как и в других видах единоборств. Ловкость - одно из важнейших физических качеств боксера. Наличие высокого уровня развития ловкости является необходимым условием для успешного овладения и совершенствования техники и тактики борьбы, а также повышения уровня спортивного мастерства в целом [7].

Боксеры, обладающие хорошим уровнем развития ловкости, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений, действуют решительно, смело и уверенно. Такие спортсмены обладают уверенностью, смело идут на обострение борьбы и риск, так как, имея превосходство в ловкости, опережают своими действиями действия противника. Чем выше уровень развития ловкости у боксера, тем больше у него возможностей для всестороннего развития техники и тактики, тем опаснее он для соперника [2, 5].

Актуальность нашего исследования состоит в том, что в настоящее время большинство тренеров на учебно - тренировочном этапе подготовки уделяют большое внимание общей физической подготовке, а развитие ловкости и других физических качеств уходит на второй план. Из литературы известно, что в онтогенетическом развитии двигательной ловкости способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 12-13 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. В последующем в развитии ловкости может наступить застой, если систематически не выполнять упражнений для их совершенствования [2, 7].



По мнению специалистов (В.И. Лях, Н.Г. Озолин и др.), сенситивным периодом развития ловкости является возраст 8 - 12 лет [7, 8].

Анализ научно-методической литературы и практического опыта работы тренеров по боксу, показал, что у юных боксеров необходимо развивать все физические качества, но особое внимание следует уделять такому качеству, как ловкость, что и определило проблему научного исследования.

Анализ литературы. Обзор современной литературы и научных публикаций показал следующее. Ловкость - это умение быстро овладевать сложными движениями, точно перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с ситуацией и требованиями меняющейся обстановки.

По мнению В.И. Ляха и других авторов, именно ловкость является одним из важнейших элементов в структуре физической подготовленности человека, а тем более спортсмена [7].

Н.А. Бернштейн утверждает, что ловкость - это чрезвычайно универсальное, разнообразное качество: «О ловкости можно многое сказать: это функция управления, в связи с этим, первое место занимает центральная нервная система» [2].

Прежде всего, двигательная ловкость задействуется в различных случаях: рабочих движениях, профессиональных навыках, быту, различных играх, во всех видах спорта, повседневной жизни и т.д.

Можно сказать, что двигательная ловкость, это своего рода двигательная находчивость. Ловкость является более разносторонним, гибким и универсальным качеством по сравнению с другими физическими качествами человека.

Ряд ученых (А.А. Гужаловский, В.И. Лях, Платонов В.М.) [4, 7, 10], анализируя результаты своих исследований, предложили выделить относительно самостоятельные виды ловкости:

- способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений;
- способность к сохранению устойчивости позы (равновесия);
- чувство ритма;
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к произвольному расслаблению мышц;
- координация движений;
- ловкость имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками и потому имеет наиболее комплексный характер.

Чтобы быть ловким в движениях, уметь быстро и правильно решать двигательные задачи, надо быть сильным, быстрым, выносливым, иметь хорошую подвижность в суставах, обладать высокими волевыми качествами. Чем сложнее движения или действия, чем быстрее надо проявлять ловкость, тем совершеннее она должна быть [14].

Развитию ловкости способствует систематическое разучивание новых усложненных движений, а также применение упражнений, требующих мгновенной перестройки двигательной деятельности (единоборства, спортивные игры), - чем шире база освоенных разнообразных движений, тем быстрее осваиваются новые неизвестные двигательные действия или их различные сочетания. На этом и основывается любая методика развития ловкости в видах единоборств [13].

Цель исследования: обзор методик развития ловкости у боксеров учебно – тренировочных групп.

Задачи исследования:

1. Провести обзор методик развития ловкости в боксе.



2. Выявить основные методические направления развития ловкости у боксеров учебно – тренировочных групп.

Результаты исследования. Одним из очень важных качеств человека являются координационные способности. Координационные способности - это возможности спортсмена к эффективному решению двигательной задачи за счет рациональной организации мышечных усилий [1].

Одним из проявлений координационных способностей является ловкость.

Платонов В.Н. утверждает, что основными особенностями упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, и, в частности ловкости, являются их сложность, нетрадиционность, новизна, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач [10]. При определении состава средств повышения ловкости следует помнить, что они связаны с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и отработкой путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия. Относительно ограниченный и стандартный состав двигательных действий, свойственных видам спорта скоростно-силового характера, создает трудности для полноценного развития координационных способностей преимущественно за счет выполнения специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Поэтому в подготовке боксеров широко используются сложные в координационном отношении общеподготовительные упражнения. Это, прежде всего бег по сильнопересеченной местности, баскетбол, гандбол и другие спортивные игры, различные гимнастические упражнения, элементы акробатики.

В.А. Панков считает, что раздражителем, вызывающим рефлекторные процессы, приводящие к перестройке координации деятельности всех органов и систем, служит само мышечное сокращение, сопровождаемое возбуждением проприорецепторов. В ходе тренировки образуются новые условные рефлексы, которые оказывают влияние на изменение деятельности внутренних органов, а источником имеют возбуждение зрительного, слухового и других анализаторов. Результатом этих рефлекторных влияний является развертывание вегетативных приспособительных реакций, выражающихся в увеличении легочной вентиляции и лучшей утилизации кислорода в тканях и органах, в усилении деятельности сердца и поддержании кровяного давления на нужном уровне, в изменении условий периферического кровообращения и перераспределения тока крови, в мобилизации из депо гликогена и других источников энергии, в изменении интенсивности обменных процессов в мышцах, как в сторону увеличения распада, так и в сторону восстановления химических веществ [9].

Бойченко В.Н. пишет, что, «нужно учитывать и отрицательные взаимодействия, которые могут возникнуть между формируемыми техническими действиями и врожденными рефлексами» [3]. Последние будут препятствовать освоению технически эффективных, действий и вызывать появление двигательных ошибок.

Замятин Ю.П. пишет, что в имеющихся у него исследованиях, посвященных сохранению и повышению ловкости, даются рекомендации по использованию специально-подготовительных упражнений для развития координации тех «мышечных групп, которые задействованы в специализированном движении спортсмена». При этом большинство таких упражнений подбирается по принципу структурной схожести со специализированными движениями, но каждое из них носит локальный характер и не решает общей задачи совершенствования специализированной функциональной системы, трансформируемой в результате ее деятельности [5].

Калмыков Е.В. говорит, что в тренировочном процессе, нужно учитывать влияния внешней среды на эффективность спортивной деятельности боксеров. Один из существенных факторов такого влияния - применение различных синтетических материалов для из-

готовления боксерских ковров. Отсутствие строгих стандартов привело к тому, что сейчас большое количество первоклассных отечественных и зарубежных ковров имеют абсолютно разные упруго-вязкие свойства [6].

В.П. Филин говорит, что «нужно подобрать соответствующие доступные упражнения». Например, из положения «Смирно!» сделать выпад вперед левой ногой, правую руку поднять вверх, левую руку в сторону, тоже другой ногой при соответствующем положении рук» [13].

Туревский И.М. утверждает, что во время тренировок и соревнований боксеров функционируют практически все основные группы мышц. Поскольку при специфической работе мышц увеличиваются затраты энергии, очевидно, что процессы обмена веществ, при которых образуется энергия, необходимая для работы мышц, составляют главную предпосылку достижения высоких спортивных результатов [12].

Ашмарин Б.А., Ширяев А.Г. говорят, что виды единоборств, спортивная, художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др. виды объединяет основная направленность тренировочного процесса на высшие достижения в координации движений и ловкости. Нельзя не подчеркнуть, что упражнения такой направленности широко применяются и во многих других видах спорта в качестве подводящих к овладению сложной координацией и совершенной формой движений. Сложность координирования движений обуславливает высокую напряженность функций центральной нервной системы и двигательного аппарата [1, 15].

Филимонов В.И. считает, что главным в тренировке, направленной на развитие ловкости, является формирование системы условно-рефлекторных связей, обеспечивающих наилучшую межмышечную и внутримышечную координацию [14]. Поэтому здесь естественно стремление работать с отягощениями на возможно больших весах, с малым числом повторений в подходе и большими интервалами отдыха между подходами. При таком режиме работы выполнение каждого упражнения проходит на фоне оптимального, не заторможенного вследствие утомления состояния центральной нервной системы. Это, в свою очередь, способствует формированию наиболее тонких условно-рефлекторных отношений в коре головного мозга.

Сиротин О.А. считает, что в качестве средств воспитания двигательных способностей могут быть использованы в принципе самые различные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового двигательного действия [11]. Однако по мере того, как действие становится привычным и все больше закрепляется связанный с ним навык, оно становится все менее трудным в координационном отношении и потому все меньше стимулирует развитие координационных способностей. Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений - важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия, на двигательные-координационные способности.

Далее рассмотрим основные методические направления и подходы развития ловкости у боксеров:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Осваивая новые упражнения, спортсмены не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), боксер легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей. Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.



2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.
3. Основной путь при воспитании ловкости - овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства боксера.

Выводы:

1. Обзор методик развития ловкости позволяет заключить, что для развития ловкости могут быть использованы любые физические упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают в себя элементы новизны и представляют для занимающихся определенную координационную трудность. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства развития ловкости уменьшается. При формировании того или иного двигательного навыка всегда важно выяснить его прочность, устойчивость и длительность сохранения. Это позволит правильно строить учебно - тренировочный процесс. В научной литературе имеются данные, которые говорят о том, что спортсмены, как правило, затрачивают много времени на овладение тем или иным сложным движением, но, овладев им, сохраняют двигательный навык надолго.
2. В ходе исследования мы выявили следующие методические подходы развития ловкости у боксеров: обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности (элемент новизны); воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки; овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя.

Перспективы дальнейших исследований. Реализация экспериментальной методики, направленной на повышение уровня развития ловкости в учебно – тренировочных группах боксеров, подведение итогов магистерской работы, формулировка выводов, а также разработка практических рекомендаций по теме исследования.

Список литературы

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
3. Бойченко, С. А. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С. А. Бойченко, Е. Н. Карсеко // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 8. - С. 15-18.
4. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. - Мн. : Народная асвета, 1978. - 170 с.
5. Замятин, Ю. П. Направленное развитие вестибулярного анализатора в процессе тренировки юных борцов : дис. канд. пед. наук : 11.00.18 / Ю.П.Замятин. - ИФКиС. - Л. 1972. - 206 с.
6. Калмыков, Е. В. Теория и методика бокса / Е. В. Калмыков. - М. : Физическая культура, 2009. - 272 с.



7. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 5. - С. 40-46.
8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М. : Астрель, АСТ, 2003. - 863 с.
9. Панков, В. А. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств / В. А. Панков, А. О. Акопян // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 4. - С. 50-53
10. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. - М. : Физкультура и спорт. - 1997. - 286 с.
11. Сиротин, О. А. Методология и теория спортивных способностей / О.А. Сиротин // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №4. - С. 60 - 62.
12. Туревский, И. М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей: дис. канд. пед. наук : 21.00.01 / И.М. Туревский - Грозный : Дыхание, 1980. - 33 с.
13. Филин, В. П. Становление и развитие теории и методики юношеского спорта / Ю. А. Галков // Юбилейный сборник научных трудов РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1998. - С. 50 - 56.
14. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М. : "Инсан", 2001. - 400 с.
15. Ширяев, А. Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса) : дис. д-ра пед. наук: 17.00.15 / А. Г. Ширяев. - СПб.: Глория, 1991. - 338 с.

© Терещенко Г.В., 2023

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Гришун Ю.А.

кандидат медицинских наук, доцент
кафедра адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта

Балакирева Е.А.

кандидат биологических наук, старший научный сотрудник
доцент кафедры физиологии человека и животных
Биологический факультет

Хорошко Е.А.

студентка магистратуры
направление подготовки
«Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ

Аннотация. *Гришун Ю.А., Балакирева Е.А., Хорошко Е.А. Средства и методы физической реабилитации при детском церебральном параличе.* Цель данной работы заключалась в проведении обзора современных источников научной литературы, освещающих основные вопросы причин развития, факторов риска, особенностей клинического проявления, средств и методов физической реабилитации при детском церебральном параличе. Для решения поставленной цели проведен анализ 28 источников научно-методической, учебной и периодической литературы. Изучив данные литературы необходимо отметить, что основными средствами, которые чаще всего применяются в коррекционно-восстановительной работе при детском церебральном параличе является лечебная физическая культура, фитбол-гимнастика, лечебное плавание, массаж, лечебная верховая езда.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, основные методы лечения и физической реабилитации.

Annotation. *Yu. Grishun, E. Balakireva, K. Horoshko. Means and methods of physical rehabilitation for cerebral palsy.* To review modern sources of scientific literature covering the main issues of the causes of development, risk factors, clinical features, means and methods of physical rehabilitation in cerebral palsy was the purpose of this work. An analysis of 28 sources of scientific, methodological, educational, and periodical literature studied with to achieve this goal. Having studied the literature data, it should be noted that the main means that are most often used in correctional and rehabilitation work for cerebral palsy are therapeutic physical education, fitball gymnastics, therapeutic swimming, massage, therapeutic horse riding.

Key words: cerebral palsy; clinical picture; main methods of treatment and rehabilitation.

Актуальность. Детский церебральный паралич (ДЦП) – группа стабильных нарушений развития моторики и поддержания позы, ведущих к двигательным дефектам, обусловленным не прогрессирующим повреждением и/или аномалией развивающегося головного мозга у плода или новорожденного ребёнка. Проявления ДЦП разнообразны – как психические нарушения, так и двигательные расстройства. Заболевания являются хроническими и не прогрессирующими, поддаются реабилитации, что улучшает качество жизни и социализацию больного [2].

Проблема реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом, привлекает к себе особое внимание специалистов на протяжении многих лет. Распространенность данного заболевания, составляет в среднем от 1,5 до более чем 4 на 1000 новорожденных [21].



Помимо увеличения числа случаев ДЦП, отмечается проявление тяжелых его форм (двойная гемиплегия, атонически-астатическая) и преобладание спастической гемиплегии в сочетании с гиперкинезами [7, 18, 19, 21].

В связи с возрастающим числом инвалидов с данной патологией, проблема их реабилитации и социальной адаптации не теряет своей актуальности.

Цель исследования. Провести обзор современных источников научной, литературы, освещающих основные вопросы причин развития, факторов риска, особенностей клинического проявления, средств и методов лечения и физической реабилитации при детском церебральном параличе. Для решения поставленной цели нами проведен анализ 28 источников научно-методической, учебной и периодической литературы.

Результаты исследований. Прежде всего необходимо отметить, что ДЦП – самая распространенная форма хронических двигательных нарушений у детей и основная причина детской неврологической инвалидности, влияющая на развитие и социальную адаптацию ребенка.

Церебральный паралич представляет собой полиэтиологическое заболевание, ведущей причиной развития является повреждение или аномалии развития головного мозга плода и новорожденного. Патологическая основа формирования ДЦП – поражение головного мозга в определенном периоде его развития с последующим формированием патологического мышечного тонуса (преимущественно спастичности) при сохранении позотонических рефлексов и сопутствующем нарушении становления цепных установочных выпрямительных рефлексов. Главное отличие ДЦП от других центральных параличей – время воздействия патологического фактора [1].

Следует отметить и указать на то факт, что этиология детского церебрального паралича разнообразна: инфекционные, соматические и эндокринные заболевания матери, токсикозы беременности, патология пуповины и плаценты, аномалии родовой деятельности, акушерские операции, иммунологическая несовместимость крови матери и плода и др. Однако, нельзя не учитывать, что родовая травма чаще всего происходит на фоне предшествующего дефекта развития плода, при патологических, а иногда даже при физиологических родах. Соотношение пренатальных и перинатальных факторов поражения мозга при ДЦП, колеблется: дородовые формы церебрального паралича варьируют от 35 до 60%, интранатальные – от 27 до 54%, постнатальные – от 6 до 25%. Согласно данным ряда авторов, в большинстве наблюдений поражение мозга, вызывающее церебральный паралич, происходит в периоде внутриутробного развития плода, а в последующем внутриутробная патология отягощается интранатальной. Тем не менее в каждом третьем случае причину церебрального паралича установить не удастся [1, 6, 11 78, 25].

К одним из наиболее предрасполагающих факторов в развитии церебрального паралича большинство отечественных и зарубежных авторов относят преждевременные роды. Недоношенность имеет большой удельный вес в анамнезе больных ДЦП и составляет, по данным разных авторов, от 19 до 33, 2%, в то время как среди всех новорожденных этот показатель равен 4 – 8% [6, 10, 26, 27].

Резюмируя все выше сказанное, подчеркнем, что к антенатальным факторам развития ДЦП относится острая или хроническая соматическая патология (сахарный диабет, гипотиреоз, сердечные пороки, артериальная гипертензия, анемия, ожирение), инфекционные заболевания (в т.ч. инфекции мочеполовой системы) и возраст матери (≥ 35 лет). Сюда же включаются профессиональные вредности, физические травмы во время беременности, употребление алкоголя, наркотических веществ и фармакологических препаратов (особенно на ранних этапах гестации), стрессы и психологический дискомфорт беременной. Также нельзя исключить внутриутробное инфицирование плода (цитомегаловирусная инфекция, краснуха, токсоплазмоз, герпес и др.) [6].



В последующем внутриутробная патология часто отягощается интранатальной, к которым относят осложнения в родах с развитием острой гипоксии или травмой плода, а именно многоплодная беременность, преждевременные роды, тазовое предлежание плода, затяжные или стремительные роды и др. К постнатальным факторам развития церебрального паралича относятся: гипоксически-ишемические, инфекционные (неонатальный сепсис, нейроинфекции – энцефалит, менинго-энцефалит различной этиологии), послеродовые травмы центральной нервной системы и гипербилирубинемия новорожденных [6].

К факторам риска развития ДЦП характерных для доношенных детей относятся: аномалии плаценты, большие и малые дефекты внутриутробного развития плода, низкая масса тела при рождении, инструментальное/экстренное кесарево сечение, асфиксия в родах, неонатальные судороги, респираторный дистресс-синдром, гипогликемия, неонатальные инфекции и др.

Немного остановимся на основных клинических проявлениях церебрального паралича. В России принято опираться на классификацию Семёновой К.А. Согласно этой градации, выделяют следующие формы ДЦП: спастическую диплегию, двойную гемиплегию, гемиплегию, гиперкинетическую и атонически-астатическую формы [19].

Для детского церебрального паралича характерно непрогрессирующее течение. Однако, по мере роста и развития ребенка, клиническая картина может меняться и вызывать впечатление, что процесс прогрессирует. Это связано с нарастанием декомпенсации, обусловленным все большим несоответствием между возможностями нервной системы и требованиями, предъявляемыми окружающей средой к растущему организму. Всё это приводит к ограничению жизнедеятельности: трудности в самообслуживании, передвижении, психологические проблемы и проблемы, связанные с общением среди сверстников и с окружающими, сложности в реализации образовательного процесса и трудовой деятельности в будущем [21].

Далее остановимся на основных методах лечения и реабилитации лиц, страдающих ДЦП.

Реабилитационные/абилитационные мероприятия для детей с церебральным параличом состоят из четырех этапов. Первым этапом является амбулаторное лечение, которое проводится на базе детской поликлиники с участием целой команды специалистов: педиатра, невролога, ортопеда, логопеда, дефектолога и психолога. Вторым этапом оказания помощи ребенку с ДЦП является стационарная помощь, которая обеспечивается работой неврологических отделений или неврологических и психоневрологических клиник. В третий этап входят специализированные детские сады, школы-интернаты. В данных учреждениях проводится комплексная лечебная, учебно-воспитательная и коррекционно-психологическая работа. Дети с тяжелыми формами заболевания обучаются на дому по обычной, вспомогательной или индивидуальной программ. Четвертым этапом является трудовое воспитание [16, 17, 21].

Проблема реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом, привлекает к себе особое внимание специалистов на протяжении многих лет. В процессе реабилитации при ДЦП используют массаж, физиотерапию, лечебную физическую культуру, бобат-терапию, метод Войта, применение вспомогательных устройств (вертикализатор, ортезы и т.д.), занятия с логопедом и психологом, иппотерапию и другие средства [9, 17, 20].

Далее более подробно остановимся на основных средствах и методах физической реабилитации при церебральном параличе.

Лечебная физическая культура при ДЦП помогает научиться контролировать своё тело. Занимаясь специальной лечебной гимнастикой для детей с ДЦП, можно улучшить координацию, процессы торможения, двигательную амплитуду. Методика представляет со-



бой неотъемлемую часть целостного комплекса, направленного на уменьшение проявлений заболевания, вызванного церебральными нарушениями [8, 9].

Физические упражнения могут быть с предметами и без них, они могут быть направлены на выработку координации движений, на равновесие, могут быть связаны с преодолением сопротивления или с расслаблением мышц или же проводится в статическом напряжении. Эффективность определяется показателями общего состояния занимающегося, его адаптацией к нагрузке, состоянием внутренних органов, координацией движений, тонусом мышечной системы [8, 21].

В основе лечебной физической культуры при ДЦП лежит ряд базовых принципов, к которым относится прежде всего регулярное проведение занятий без пропусков и длительных перерывов, поэтапное увеличение физической нагрузки, индивидуальный подход и проведение занятий с учётом стадии заболевания, возраста, состояния психики ребенка [22].

Упражнения направлены на уменьшение мышечного гипертонуса, предупреждение и коррекцию контрактур, патологических синкинезий, увеличение объема движений и мышечной силы, становление компенсаторных навыков [8, 21].

Наряду с использованием физических упражнений, проводится ортезирование в виде полумягкого шинирования верхней конечности в функционально правильном положении, нейроортопедические уклады, которые способствуют предупреждению контрактур, ношение жестких лонгет на нижних конечностях с целью восстановления правильного положения стопы [21, 28].

С целью повышения эффективности лечебной физической культуры, протезирования необходимо в программу реабилитации детей с ДЦП добавлять массаж, а для восстановления амплитуды движения в суставах, координации, силы и трофики мышц использовать тренажеры [8, 21].

Неотъемлемой частью физической реабилитации при данной патологии используются физиотерапевтические методы лечения, которые включают применение электропроцедур (электрофорез, электромиостимуляция, переменное магнитное поле), тепловых процедур (парафинотерапия, грязелечение), иглорефлексотерапию, гидрокинезиотерапию и др.

Остановимся немного на плавании и гидрокинезиотерапии, а также их роли в реабилитации детей с церебральным параличом. Существует большое количество методик для реабилитации детей с ДЦП. Практически всегда, по возможности параллельно с лечебной физической культурой, массажем рекомендуется использовать плавание, которое является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости [13].

Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работы. Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную высшую деятельность человека [12].

При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела - это создает условия для нормирования нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма [12, 13].

Помимо обычного плавания рекомендуется проводить гимнастику в воде: продвижение по дну большими шагами, помогая руками, спиной вперед, боком, бег в воде; ходьба на месте, следя за осанкой; стоя, движения руками как при полоскании белья; «бокс» под водой с выставленными вперед ладонями; держась за бортик - упражнение «велосипед» и многие другие упражнения Игры на воде, в том числе - с мячом, способствуют повышению эмоциональности занятий [12, 13].

Преимущества плавания при церебральном параличе это прежде всего тренировка сердечно-сосудистой системы, эффективное формирование опорно-двигательной функции рук и ног ребёнка, появление чувства ритмичности и согласованности движений, улучшение чувства равновесия, «правильная» температура воды позволяет снять болезненное напряжение в мышцах и суставах, улучшить кровообращения в сосудах и тканях организма.

Плавание для детей - это всегда радость, при этом приносящая неимоверную пользу. Вода - уникальная среда для проведения тренировок с детьми, которые страдают данным заболеванием. Она позволяет снять нагрузку с позвоночника, значительно уменьшить напряжение в суставах и мышцах, каждое движение ребёнка в воде становится для него только в радость - движения становятся более ритмичными и лёгкими.

Чувство невесомости, которое возникает при нахождении в воде, способствует формированию навыков правильной ходьбы у людей с нарушениями двигательных функций нижних конечностей. Невозможно передать словами, какие радостные чувства охватывают ребёнка, когда он осознаёт, что он способен стоять и передвигаться без посторонней помощи.

Всем известно, что двигаться в воде немного тяжелее, чем на суше из-за большей плотности водной среды. Это позволяет детям «прочувствовать» все движения в замедленном темпе, позволяя разнообразить арсенал восстановительных упражнений.

Детям, страдающим ДЦП, вначале легче освоить плавание, укрепить свои мышцы при выполнении определённых упражнений в воде, а затем уже научиться ходить. Для развития мышц также полезен гидромассаж.

Для детей регулярно разрабатываются всё новые и новые эффективные методы гидрореабилитации [12, 13].

Квалифицированный тренер, либо физиотерапевт обучит правильному поведению в водной среде, а именно: удерживать тело на воде, правильно двигаться и дышать, одним словом, сделает всё для того, чтобы полученные двигательные навыки ребёнок смог в дальнейшем использовать и в повседневной жизни.

В вопросе реабилитации детей с ДЦП, нужно знать - чем раньше ребёнок начнёт заниматься плаванием, тем ему будет проще справляться в воде без посторонней помощи и гораздо выше вероятность добиться значительных результатов в краткие сроки. Необходимо помнить, что лечебные упражнения должны подбираться в индивидуальном порядке. Все эти неоценимые преимущества водных процедур, позволят ребёнку, страдающему ДЦП, обрести уверенность в себе и нормализовать как физиологическое, так и психоэмоциональное состояние в короткие сроки [12, 13].

Широкое применение в занятиях с детьми, страдающих церебральным параличом нашло применение фитбол-гимнастики. При выполнении упражнений на мяче снимается нагрузка с позвоночника за счёт амортизирующих свойств резинового шара, при этом приходят в напряжение все группы мышц - иначе сохранить баланс на тренажёре невозможно. Их укрепление, достигнутое за время тренировок, служит опорой позвоночнику. Упражнения мягко корректируют возникшие в нём нарушения и устраняют боль в спине. Вибрации, которые возникают от контакта тела и спортивного снаряда, улучшают кровоток в межпозвоночных дисках, стимулируют работу почек, печени, желудка и кишечника. Упражнения с фитболом можно комбинировать с обычной гимнастикой, массажем и физиотерапевтиче-



скими процедурами [23].

В практике лечебной физической культуры фитбол-гимнастика дает положительные результаты и эффективно применяется при детском церебральном параличе не только из-за физической пользы, но и для разнообразия занятий, внесения эмоциональной составляющей и активного вовлечения ребенка в лечебно-педагогический процесс [9].

При ДЦП на фитболах занимаются в разных исходных положениях, в зависимости от того, какова основная задача упражнений. К примеру, упражнения в положении лежа на спине и на животе с одновременным вращением мяча, благодаря антигравитационному эффекту, могут помочь ребенку поднять голову и плечи от опоры, покачивание и вибрация – снять мышечный тонус и уменьшить гиперкинезы. Также лежа на мяче растягивается спастичная большая грудная мышца и укрепляются мышцы живота, а сидение – способствует формированию хорошей осанки и уменьшают спастичность мышц бедер, вырабатывая естественную координацию. Как показывает практика, оздоровительный эффект занятий на фитболе сходен с результатами иппотерапии [23].

В процессе реабилитации детей с церебральным параличом используется анималотерапия – применение в лечении и реабилитации обученных животных - все чаще это канистерапия и иппотерапия.

С 90-х годов лечебное катание на лошадях получило распространение во многих городах России, Украины и других стран бывшего СНГ.

Г.В. Дрёмова объясняет уникальность иппотерапии тем, что благодаря воздействию ритмически упорядоченной моторной и сенсорной нагрузки на больного при его тесном контакте с лошадью достигается стабильно выраженный эффект [4, 5].

И. Штраус отмечает многообразие биомеханических воздействий в сочетании с эмоциональным эффектом, получаемых при занятиях иппотерапией, невозможно достичь при использовании других средств адаптивной физической культуры [24].

Иппотерапия способствует нормализации мышечного тонуса, улучшает координацию и помогает развитию перцептивно-моторных навыков [14].

Нужно отметить, что иппотерапия – комплексный многофункциональный метод физической реабилитации, при котором практикуются гимнастические упражнения на лошади, выступающей в качестве весьма необычного живого спортивного снаряда – «тренажера», в результате чего оказывается положительное влияние на физическое и психическое состояние. Мощная мускулатура лошади массирует пораженные мышцы нижних конечностей, уменьшая спазм сведенных при ДЦП ног, согревает их, так как температура тела лошади 37-37,5 градусов. Сидя на движущейся лошади, пациент для сохранения равновесия инстинктивно включает в работу все мышцы тела, чего невозможно добиться даже при иной самой активной нагрузке. Ритмичные, плавные движения лошади успокаивают, снимают напряжение, вызванные болезнью. Кроме того, общение с животным улучшает эмоциональный фон ребенка [15, 24].

Занятия на лошади способствуют формированию положительного психоэмоционального статуса в результате контакта могучим животным, создает возможность руководить этим животным и тем самым формирует у него чувство независимости, уверенности в своих силах. При этом развиваются механизмы эмоционально-личностной регуляции, ребенок получает возможность преодолеть свой страх, достичь успеха, одержать пусть небольшую, но победу, испытать гордость, почувствовать себя способным преодолевать трудности и в результате всего этого идет формирование синдрома мотивации - желание самостоятельно стоять и ходить, которое у многих детей отсутствует. В заключение стоит отметить, что иппотерапия это лечение без боли и страха, лечение с удовольствием, практически не имеющее противопоказаний [15, 24].

В программе медицинской и социальной реабилитации лиц, страдающих ДЦП при-



меняют также канистерапию – направление медицины, использующее в качестве средства лечения и реабилитации специально отобранных и обученных собак, прежде всего, как психотерапевтическую методику, способствующую развитию умственных и эмоциональных способностей, улучшению двигательных функций и моторики [21].

Выводы. Таким образом, изучив данные литературы, необходимо отметить, что основными средствами, которые чаще всего применяются в коррекционно-восстановительной работе при детском церебральном параличе является лечебная физическая культура, фитбол-гимнастика, лечебное плавание, массаж, лечебная верховая езда. Лечебная физическая культура при ДЦП помогает научиться контролировать своё тело. Занимаясь специальной лечебной гимнастикой для детей с ДЦП, можно улучшить координацию, процессы торможения, двигательную амплитуду. Методика представляет собой неотъемлемую часть целостного комплекса, направленного на уменьшение проявлений заболевания, вызванного церебральными нарушениями. При этом всегда лечебная физическая культура сочетается с массажем, основная цель которого заключается в понижении рефлекторной возбудимости мышц, предупреждении развития контрактур, уменьшении синкинезии, стимулировании функции паретичных мышц, улучшении лимфо- и кровообращения, уменьшении трофических расстройств.

При выполнении упражнений на мяче в процессе использования фитбол-гимнастики снимается нагрузка с позвоночника за счёт амортизирующих свойств резинового шара.

Иппотерапия не что иное, как одна из форм лечебной физической культуры, так как в её основе, как и в основе ЛФК, лежит движение, но, всё же, форма особая, потому, что она использует такой необычный «спортивный снаряд», как живая лошадь. Лошадь заставляет "работать" практически все группы мышц сидящего на ней ребёнка, в том числе и парализованные мышцы. В результате чего они получают нагрузку, укрепляются, исчезает или уменьшается мышечная атрофия. Иппотерапия оказывает влияние и на высшую нервную деятельность и при этом стимулируется мотивационно-познавательная деятельность, в результате чего ребёнок приобретает навыки бытового самообслуживания, идет снижение излишней эмоциональной лабильности, повышается психическая активность, мобилируется волевая деятельность, а также нормализуются и улучшаются эмоционально-поведенческие реакции: повышается самооценка, появляется уверенность в своих силах, уменьшение страхов, агрессивности, замкнутости, стимулируется развитие речи, обучаемости и внимания, происходит формирование новых коммуникативных навыков, расширяется круг общения.

В заключение отметим, что проблема реабилитации лиц, страдающих ДЦП остается актуальной, требует постоянного изучения, усовершенствования методик, используемых в процессе лечения.

Список литературы

1. Бадалян, Л. О. Детские церебральные параличи / Л. О. Бадалян, Л. Т. Журба, О. В. Тимонина. - Киев : Здоров'я, 1988. - 328 с.
2. Детский церебральный паралич: причины развития, клинические формы, принципы реабилитации и лечения [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.obozrevatel.com/health/bolezni/dtsp-prichinyi-simptomyi-diagnostika-lechenie-profilaktika.htm>
3. Детский церебральный паралич: основные клинические проявления и принципы лечения и реабилитации [Электронный ресурс]. - URL: http://www.ulzibat.ru/about_cerebral_palsy/row109/
4. Дрёмова, Г. В. Социальная интеграция и реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата на основе иппотерапии : дис. к.пед.н / Г.В. Дрёмова.- Москва, 1996. – С. 45-65.



5. Дрёмова, Г. В. Комплексное использование иппотерапии спартианской программы в целях социальной реабилитации и интеграции инвалидов с ДЦП / Г. В. Дрёмова, П. Л. Соколов, В. И. Столяров // Спорт, духовные ценности, культура. –1997. – Вып: VIII. – С. 130-173.
6. Жакупова, М. Н. Основные причины развития детского церебрального паралича / М. Н. Жакупова, Р. Б. Исаева, Д. А. Оспанова [и др] // Вестник КазНМУ. – 2019. - № 1. – С. 176 – 179. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnyye-prichiny-razvitiya-detskogo-tserebralnogo-paralicha>
7. Зафирова, В. Б. Анализ заболеваемости и инвалидности детского населения в Северо Кавказском федеральном округе и Ставропольском крае / В. Б. Зафирова, К. Р. Амлаев //Международный научно исследовательский журнал. - 2015. - № 5 4 (36). - С. 64 65.
8. Кожевникова, В. Т. Современные технологии физической реабилитации больных с последствиями перинатального поражения нервной системы и детским церебральным параличом. - М. : Маджента, 2013.
9. Кравцова, Л.Н. Методические рекомендации для занятий детей с ДЦП в домашних условиях / Л. Н. Кравцова, Е. А. Мускаева, С. В. Чечечина. – Екатеринбург, 2017. – 45 с.
10. Лильин, Е. Т. Современные представления об этиологии детского церебрального паралича / Е.Т. Лильин // Рос. пед. журн. – 2002. - №3. – С. 35-40.
11. Министерство здравоохранения Российской Федерации: Детский церебральный паралич [Электронный ресурс]. - URL: https://rehabrus.ru/Docs/2017/06/KR_DPC.pdf
12. Мукина, Е. Ю. Занятия плаванием коррекционно-оздоровительной направленности в адаптивной физической рекреации детей с последствиями детского церебрального паралича / Е. Ю.Мукина, Г. И. Дерябина, В. Л. Лернер // Гуманитарные науки. Педагогика и психология. – 2013. – С.178-184.
13. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособ.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Академия, 2005. - 432 с.
14. Орлова, Г. Г. Организационные аспекты комплексной реабилитации детей-инвалидов на основе лечебной верховой езды и инвалидного конного спорта / Г. Г. Орлова, Н. С. Роберт, А. И. Денисенков. - М. : ГУ УНИИОИЗ, 2004. - 160 с.
15. Полежаева, А. Б. Иппотерапия : путь к здоровью : Лечение верховой ездой / А. Б. Полежаева, Е. А. Зуева. - М., Ростов-на-Дону: МарТ, 2003. - 155 с.
16. Решетова, П. С. Гуманистическая парадигма воспитания в педагогической концепции Н. И. Пирогова / П. С. Решетова, П. А. Семёнов, И. И. Соболева, Е. В. Соболева //Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. 2016. - № 4(15). - С. 79 - 81.
17. Решетова, П. С. Особенности медико реабилитационной помощи детям, страдающим ДЦП / П. С. Решетова, П. А. Семенов //Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. - 2017. - № 2 (1/16). - С. 101-105.
18. Семёнова, К. А. Клиника и реабилитационная терапия детского церебрального паралича / К. А. Семёнова, Е. М. Мастюкова, М. Я Смуглин. - М. : Медицина, 1972. - 328 с.
19. Семёнова, К. А. Восстановительное лечение больных с резидуальной стадией детского церебрального паралича / К. А. Семенова. - М. : Антидор, 2007. - 384 с.
20. Семёнова, К. А. Восстановительное лечение детей с перинатальным поражением нервной системы и детским церебральным параличом. – М. : Закон и порядок, 2007. – 616 с.



21. Ткаченко, Е. С. Детский церебральный паралич: состояние изученности проблемы (обзор) / Е. С. Ткаченко, О. П. Голева, Д. В. Щербаков [и др.] // *Мать и Дитя в Кузбассе*. – 2019. – 2 (77). – С. 4-9. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/detskiy-tserebralnyy-paralich-sostoyanie-izuchennosti-problemy-obzor>
22. Упражнения лечебной гимнастики при детском церебральном параличе [Электронный ресурс]. - URL: <http://gimnastikasport.ru/lechebnaya/lfk/dlja-detei-s-dsp.html>
23. Фитбол-гимнастика при нарушении осанки [Электронный ресурс]. - URL: <https://spina-sustav.ru/pozvonochnik/uprazhneniya-s-myachom-dlya-pozvonochnika.html>
24. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды /И.Штраус. - М. : ИРПО, 2000. – 240 с.
25. Dan B. Cerebral palsy: science and clinical practice / B. Dan, M. Mayston, N. Paneth, L. Rosenbloom. – London: Mac Keith Press, 2014. – 692 p.
26. Ehrenkranz R.A., Dusick A.M., Vohr B.R. Growth in the neonatal intensive care unit influences neurodevelopmental and growth outcomes of extremely low birth weight infants // *Pediatrics*. – 2006.– Vol. 117 (4).– P. 1253–1261.
27. Forssberg H., Eliasson A.-C., Redon-Zouitenn C.. Impaired grip–lift synergy in children with unilateral brain lesions // *Brain*. – 1999. – Vol. 122 (6).– P. 1157–1168.
28. Bjornson K, Zhou C, Fatone S, Orendurff M, Stevenson R, Rashid S. The Effect of Ankle Foot Orthoses on Community Based Walking in Cerebral Palsy: A Clinical Pilot Study. *Pediatric Physical Therapy*. 2016; 28(2). – P. 179-186.

© Гришун Ю.А., Балакирева Е.А., Хорошко Е.А., 2023

УДК 796.011.1-048.23-057-87

Золото А.В.

студент магистратуры
направление подготовки

«Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Капланец И.В.

кандидат биологических наук

доцент кафедры адаптивной физической культуры

Филиппова А.П.

старший преподаватель

кафедра адаптивной физической культуры

Институт физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»

г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Российская Федерация

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема студенческого спорта в системе высшего профессионального образования. Работа посвящена исследованию ситуации развития студенческого спорта в Российской Федерации и мире, а также изучению проблем и перспектив студенческого спортивного движения.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, физическая подготовка, система высшего профильного образования.

Annotation. The article deals with the problem of student sports in the system of higher professional education. The work is devoted to the study of the situation of the development of student sports in the Russian Federation and the world, as well as the study of the problems and prospects of the student sports movement.

Key words: student sports, physical culture, physical training, system of higher specialized education.

Актуальность. В статье рассматривается проблема студенческого спорта в системе высшего профессионального образования. Работа посвящена исследованию ситуации развития студенческого спорта в Российской Федерации и мире, а также изучению проблем и перспектив студенческого спортивного движения. Авторы приходят к выводу, что современная система развития студенческого спорта несовершенна и определяют возможности и направления ее оптимизации.

Анализ литературы. На сегодняшний день высшие учебные заведения, подготавливая студентов, ставят перед собой цель не только формирования компетентных специалистов, но и развития у них полноценной, здоровой личности. Значительная роль в процессе становления молодого специалиста принадлежит образованию в области физической культуры и спорта, а овладение данными дисциплинами способствует приобретению необходимых знаний и умений для поддержания физического и психологического здоровья студента.

Студенческий спорт – это часть спорта, направленная на физическое воспитание и подготовку обучающихся профессиональных образовательных организаций, а также привлечение студентов к спортивным и физкультурным мероприятиям [1].

Студенческий спорт, который получил широкое распространение за рубежом в середине XX века, развивается стремительно и требует значительных финансовых вложений. Сегодня его развитие является показателем экономического и социального благополучия страны, присутствуя главным образом в развитых странах [2].

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» в задачи государства входит развитие студенческого спорта, академическая подготовка профессиональных спортсменов, а также создание центров физической подготовки сборных команд России на базе высших образовательных учреждений [4].

В России и во всем мире студенческий спорт, в первую очередь, служит для пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, формирования компетенций в данной сфере у населения, а также создания спортивного резерва для профессиональной спортивной деятельности [6].

Таким образом, студенческий спорт сегодня имеет большое влияние на социальную и экономическую сферы государства.

Цель исследования: изучение состояния, проблем и перспектив развития студенческого спорта в Российской Федерации и мире.

Задачи исследования: определение основных проблем развития студенческого спорта и определение путей решения проблем.

Материалы и методы исследования: в ходе работы были изучены отечественные и зарубежные литературные источники: научные журналы, статьи, монографии.

Результаты исследования. История возникновения студенческого спорта берет начало в 1843 году, когда был создан первый лодочный клуб при Йельском университете в США. Совместное занятие общим спортивным интересом, командный дух и соревновательная мотивация хорошо сплотили студентов. Данный опыт быстро был перенят другими образовательными организациями, и вскоре в Америке и странах Европы стали повсеместно формироваться первые студенческие спортивные клубы при колледжах и университетах, которые носили характер любительских секций [2].

Постепенно участие в спортивном клубе стало настолько массовым явлением, что организаторы клубов начали проводить полноценные спортивные соревнования между учащимися различных высших учебных заведений. Официально Студенческое спортивное движение в странах запада было инициировано в 1919 году в Страсбурге, после создания Международной конфедерации студентов (С.І.Е.), президентом которой был избран Жан Петижан [5].

В 1923 году под эгидой Международной конфедерации студентов были организованы первые Всемирные спортивные игры между студентами высших учебных заведений. Всемирные спортивные игры послужили прообразом современных Универсиад [2].

Уже в послевоенное время родилась новая организация, Международная Федерация Студенческого Спорта, которая объединяла университеты Европы и Соединенных Штатов. В СССР в то время проводились отдельные, всесоюзные спортивные соревнования. Мировые спортивные эксперты полагали, что такое разделение негативно влияет на развитие мирового студенческого спорта, однако оно существовало еще много лет [5].

В 1957 году состоялось объединение капиталистических и социалистических стран на Международном спортивном университетском чемпионате, который прошел успешно и зрелищно. Мировым спортивным сообществом было принято решение о том, что политическим разногласиям не место на спортивной арене. Два года спустя, в 1959 году, в Турине для Всемирного студенческого соревнования было утверждено название Универсиада, а гимном данного события стал известный «Гаудеамус». По форме проведения соревнований Универсиады практически полностью схожи с Олимпийскими играми. В отличие от Олимпийских игр Универсиады проходят раз в два года [2].

Становление сферы российского студенческого спорта берет истоки еще в Российской империи, в конце XIX – начале XX века. Первые студенческие клубы физической подготовки были открыты на базе электротехнического и политехнического Московских институтов.



В 1904 г. в Российской империи вели деятельность по спортивной подготовке студентов около 40 студенческих клубов, большая часть которых находилась при столичных вузах. После установления в стране Советской власти студенческий спорт приобрел академическое направление. В 1918 году появилось первое высшее учебное заведение в сфере физкультуры и спорта, на тот момент крупнейшее в Советском Союзе, – Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (ГЦОЛИФК). Данный вуз существует и в настоящее время под названием Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма [2].

В довоенное время на базе советских университетов периодически проводились спортивные соревнования, включавшие состязания по лыжным гонкам, хоккею, боксу, конькобежному спорту и пинг-понгу.

В 1957 году было создано всесоюзное студенческое спортивное общество «Буревестник», на которое была возложена ответственность за подготовку спортсменов и проведение студенческих соревнований. В 70-х годах физическая подготовка студентов высших учебных заведений приобрела не только спортивное, но и оздоровительное, общеукрепляющее направление. В дальнейшем студенческий спорт в России получил основной вектор развития уже после распада Советского Союза [1].

Начиная с 1994 года, нашу страну на Всемирных Универсиадах представляет Российский студенческий союз. Ежегодно российские спортсмены занимают лидирующие места практически на всех зимних Универсиадах. Особое внимание стало уделяться российскому студенческому спорту после Универсиады 2013 года, прошедшей в Казани, когда российские спортсмены заняли первые места в различных соревнованиях, показав незаурядный уровень физической подготовки [5].

В настоящий момент в России происходит модернизация системы физической подготовки студентов высших учебных заведений. Новая «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» определяет основные направления развития студенческого спорта и физической подготовки в вузах:

- создание условий в высших учебных заведениях для поддержания и укрепления физического и психического здоровья учащихся, недопущение социально-негативных явлений в молодежной среде при помощи привлечения студентов к спорту и физической культуре;
- поиск новых форм, методов и средств организации занятий спортом, в том числе во время каникул, для укрепления здоровья и улучшения физической формы учащихся;
- создание условий для функционирования спортивных клубов и спортивных команд на базе учреждений начального, среднего и высшего образования;
- укрепление материально-технической базы за счет обеспечения образовательных организаций необходимым инвентарем и оборудованием, а также подготовки квалифицированных педагогических кадров [4].

Государственные и общественные организации ведут активную работу в данных направлениях, уделяя особое внимание существующим проблемам в сфере студенческого спорта, среди которых отмечается:

- снижение общего уровня здоровья и физической подготовки студентов высших образовательных организаций;
- низкий уровень стимулирования деятельности преподавателей кафедр физической культуры и спорта;
- недостаточная оснащенность университетов современным спортивным оборудованием и инвентарем;
- отсутствие освещения средствами массовой информации событий студенческого спорта, низкий уровень пропаганды физической культуры среди молодежи [6].



Основываясь на анализе нормативных документов, регулирующих развитие спорта в сфере высшего образования, а также с учетом вышеописанных проблем, можно утверждать, что создание эффективной структуры управления физической культурой и спортом в университетах должно осуществляться с учетом следующих положений ее функционирования:

- гармоничное сочетание академической и внеучебной работы;
- финансовая и экономическая независимость в соответствии с уставами университетов и действующим законодательством [3].

На сегодняшний день необходимо искать пути оптимизации и совершенствования студенческого спорта в высших учебных заведениях. Развитие студенческого спортивного движения, на наш взгляд, возможно путем организации факультативных курсов по физической подготовке в вузах. Также основным направлением дальнейшего развития студенческого спорта является более активное привлечение студентов к деятельности в данной сфере, а именно:

- создание спортивных секций и развитие студенческого спортивного движения в целом;
- улучшение материальной базы и разнообразия спортивного инвентаря в соответствии с современными аккредитационными требованиями;
- обеспечение методической базы реализации спортивного развития студентов;
- расширение освещения темы физической культуры и спорта в социальных сетях и средствах массовой информации среди молодежи;
- активная пропаганда здорового образа жизни в университетах;
- организация мероприятий массового спорта на базе высших учебных заведений;
- мотивация учащихся к систематическим занятиям спортом посредством их участия в университетских спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Чтобы спортивное движение среди студенческой молодежи могло развиваться все-сторонне, необходимо предоставить и поддержку в области теории и методики, а также поощрять престиж спорта среди молодежи. Кроме того, важно предоставить возможность подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту на уровне высшего образования [6].

Выводы: Студенческий спорт играет важную роль в социально-экономической сфере государства. В России сейчас уделяется большое внимание развитию этого движения. Тем не менее, нужны дальнейшие исследования для разработки теории и организационной поддержки студенческого спорта.

Список литературы

1. Перспективы развития студенческого спорта и олимпизма : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции студентов с международным участием / под ред. О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2018. – 412 с.
2. Туровский, А. Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов : проблемы и перспективы / А. Н. Туровский // МНКО. – 2019. – №6 (79). – С. 345-347.
3. Чикляев, Е. Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е. Г. Чикляев, М. С. Бойченко // Молодой ученый. – 2022. – № 1 (396). – С. 68-69.
4. Волкова, К. Р. Спорт в студенческой среде как социальный феномен // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений россий-

ских спортсменов на Универсиаде 2013 года в Казани : материалы Всероссийской научно-практической конференции (12-13 декабря). – Казань: Отечество, 2013. – С. 24-25.

5. Данилочкин, А. Е. Возникновение и развитие студенческого спорта / А.Е. Данилочкин, И.Г. Дегтярев, И.А. Лобынцев // Наука-2020. – 2019. – № 9 (34). – С. 155-162.
6. Ежова, А. В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в высшей школе / А. В. Ежова, С. С. Артемьева, О. Н. Крюкова // Вестник Воронежского государственного университета. Серия : Проблемы высшего образования. – 2017. – № 3. – С. 37-39.

© Золото А.В., Капланец И.В., Филиппова А.П., 2023

УДК 796.011.3.035-053.4/6:661.24-002-021.68

Капланец И.В.

кандидат биологических наук
доцент кафедры адаптивной физической культуры
Институт физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет»
г. Донецк, Донецкая Народная Республика
Российская Федерация

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ПНЕВМОНИЙ ВИРУСНОЙ ЭТИОЛОГИИ

Аннотация. *Капланец И.В. Применение средств и методов адаптивного физического воспитания при реабилитации детей после пневмоний вирусной этиологии.* Вирусные инфекции – частая причина заболеваний детей, вызывающая осложнения. Вирусная пневмония и является таким осложнением. Лечение бронхолегочных заболеваний включает в себя как медикаментозное воздействие, так и воздействие средствами адаптивной физической культуры, которой принадлежит достаточно важная роль. Основным средством ЛФК являются физические упражнения. При реабилитации детей после перенесенных пневмоний вирусной этиологии можно рекомендовать занятия ЛФК, дыхательную гимнастику, диетотерапию, витаминотерапию, аэрозольные ингаляции, дозированную ходьбу, утреннюю зарядку, фитотерапию, естественные факторы природы, лечебный массаж.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, вирусные инфекции, пневмония, физические упражнения, ЛФК, лечебный массаж, органы дыхания.

Annotation. *Kaplanets I.V. The use of means and methods of adaptive physical education in the rehabilitation of children after pneumonia of viral etiology.* Viral infections are a common cause of illness in children, causing complications. Viral pneumonia is such a complication. Treatment of bronchopulmonary diseases includes both medication and adaptive physical education, which plays a fairly important role. The main means of exercise therapy are physical exercises. When rehabilitating children after pneumonia of viral etiology, exercise therapy, breathing exercises, diet therapy, vitamin therapy, aerosol inhalations, dosed walking, morning exercises, herbal medicine, natural factors, and therapeutic massage can be recommended.

Key words: adaptive physical education, viral infections, pneumonia, physical exercises, exercise therapy, therapeutic massage, respiratory organs.

Актуальность. Вирусная пневмония – воспаление легких, вызванное вирусами, протекает с интоксикацией и одышкой. Чаще всего вирусные пневмонии развиваются весной и осенью на фоне сезонных ОРВИ. В детском возрасте большинство пневмоний имеют вирусную природу (до 90%).



Вирусными инфекциями может заболеть практически каждый человек, но все чаще возникают осложнения. Вирусная пневмония как раз и является таким осложнением. Подвержены, прежде всего, люди с ослабленным иммунитетом, дети, люди пожилого возраста.

Распространение различных вирусов в мире поставило перед специалистами разного профиля задачи, связанные не только с быстрой диагностикой и лечением, но и оказанием качественной медицинской помощи, включающей реабилитационные мероприятия после и во время перенесения новой коронавирусной инфекции. Эффективность применяемых методов напрямую зависит от раннего начала проведения реабилитационных действий в домашних условиях, с обязательным учетом стабильности состояния ребенка.

В настоящее время заболеваемость пневмонией продолжает занимать первое место в классе респираторных заболеваний в мире, который в свою очередь является одним из лидеров по уровню заболеваемости с временной потерей трудоспособности. Кроме того, наблюдается высокая доля (до 25% случаев) и возросшее количество осложнений пневмонии.

В связи с вышеперечисленными фактами возникает актуальность поиска и разработки новых подходов в реабилитации детей, перенесших пневмонию вирусной природы [1].

Анализ литературы. Термином «пневмония» объединили обширную группу заболеваний, сопровождающихся воспалением легких, которые могут протекать как самостоятельные заболевания, так и как осложнения при других болезнях.

Однако на сегодняшний день существует не одно определение пневмонии.

Пневмония (др. – греч. лёгкие) (воспаление лёгких) – воспаление лёгочной ткани инфекционного происхождения с преимущественным поражением альвеол (развитием в них воспалительной экссудации) и интерстициальной ткани лёгкого.

Определяют пневмонию, как «острое инфекционно-воспалительное заболевание лёгочной паренхимы с вовлечением в процесс всех структурных элементов, преимущественно респираторных отделов лёгких».

В структуре лёгочной патологии детей раннего возраста острые пневмонии составляют около 80%. До настоящего времени пневмонии входят в число 10 наиболее частых причин смерти.

Классификация пневмонии весьма обширна и включает в себя разделение по тяжести, длительности и по рентгеноморфологическим признакам различных форм заболевания. Пневмония у детей и пневмония у взрослых имеет одну и ту же этиологию и причины инфицирования. В классификации учитывают этиологию пневмонии, условия инфицирования ребёнка, а также его преморбидный фон (иммунодефицитное состояние, ИВЛ и др.).

Отмечается, что «возбудители пневмонии многообразны: вирусы, бактерии, патогенные грибы, простейшие, микоплазмы, хламидии и другие микроорганизмы, которые нередко образуют ассоциации.

Вирусная инфекция чаще всего играет роль фактора, способствующего возникновению пневмонии. Однако у детей раннего возраста, особенно у новорождённых и недоношенных, самостоятельное этиологическое значение в развитии пневмонии в периоды сезонных эпидемий могут иметь вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синцитиальный вирус. При врождённых пневмониях нередко диагностируют цитомегаловирусные интерстициальные процессы. Зарегистрированы и ранние коревые пневмонии»

В любом случае, пневмония легких – это воспалительный процесс в легочной ткани, поражающий в основном альвеолы и интерстициальную ткань легких, который возникает в результате инфицирования, аутоиммунных реакций и внешних химических раздражителей [1].

Цель и задачи исследований – обоснование физической реабилитации детей после пневмоний вирусной этиологии.



Результаты исследований. Известно, что лечение бронхолёгочных заболеваний включает в себя как медикаментозное воздействие, так и воздействие средствами адаптивной физической культуры, которой принадлежит достаточно важная роль.

Питание ребёнка должно соответствовать возрастным потребностям в энергии, белках, жирах и углеводах. Однако, учитывая снижение аппетита в острый период заболевания, больного следует кормить часто, малыми порциями, предлагать ему любимые блюда. Следует ограничить количество углеводов, так как они усиливают бродильные процессы в кишечнике, а метеоризм, высокое стояние диафрагмы затрудняют дыхательные движения, усиливают одышку. Очень важен рациональный питьевой режим с учётом физиологической суточной потребности в жидкости. Объём получаемой жидкости следует корректировать соответственно дополнительным неощутимым потерям (повышенная температура тела и одышка).

Задачами реабилитации является нормализация функции аппарата внешнего дыхания, увеличение резервов дыхательной системы, полное восстановление морфофункциональной структуры органов дыхания с целью профилактики рецидива пневмонии, восстановление функционального состояния сердечно-сосудистой системы и других органов и систем организма (нормализация сна, аппетита, деятельности желудочно-кишечного тракта и т. д.), постепенная адаптация организма к возрастающей физической нагрузке, подготовка ребенка к учебной деятельности.

Планируется, что реабилитация будет способствовать увеличению дыхательных объемов, улучшению вентиляции легочной ткани, выработке навыка диафрагмально-релаксационного дыхания. Все это позволяет улучшить показатели функции внешнего дыхания, нормализовать работу вегетативной нервной системы путем достижения синхронизации фаз дыхания и работы сердца.

Задачи ЛФК при пневмонии:

- ускорение ликвидации очага воспаления, улучшение бронхиальной проходимости и дренажной функции бронхов;
- восстановление равномерности вентиляции легких;
- устранение мышечного дисбаланса;
- улучшение деятельности нейрогуморальных механизмов регуляции функции внешнего дыхания;
- восстановление или повышение функции внешнего дыхания;
- улучшение вентиляционно-перфузионных отношений (устранение диссоциации между альвеолярной вентиляцией и легочным кровотоком);
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и защитных свойств организма;
- повышение психологического статуса и толерантности к физическим нагрузкам.

Основным средством ЛФК являются физические упражнения, они активизируют крово- и лимфообращение, способствуют нормализации нарушенной легочной вентиляции, ускорению процесса рассасывания воспалительного очага, предупреждают образование плевральных спаек, улучшают отток мокроты, укрепляют дыхательную мускулатуру [4].

Механизм лечебного действия физических упражнений основан на рефлекторном и гуморальном возбуждении дыхательных центров. Это оказывает положительное влияние на дыхательную функцию, тонизирует центральную нервную систему, способствует взаимодействию коры и подкорки головного мозга. В результате происходит восстановление здоровья и адаптация людей с ослабленным здоровьем к условиям современной жизни.

Физические упражнения способствуют увеличению вентиляции легких, которое достигается при повышении подвижности нижнего легочного края и экскурсии легких, устра-



нении краевых ателектазов, ускорении рассасывания в очаге воспаления благодаря активизации лимфотока и кровотока по системе бронхиальной артерии, дренированию бронхов. Используют упражнения: статические (локализованное дыхание), динамические дыхательные, дренирующие и растягивающие спайки. Улучшение трофических процессов в ткани легких способствует профилактике пневмофиброза [3].

Дыхательные упражнения и движения для мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы, повышая функциональные резервы миокарда, увеличивая мышечный кровоток, снижая общее периферическое сосудистое сопротивление, повышая оксигенацию крови и утилизацию кислорода.

Общие критерии назначения ЛФК: улучшение общего состояния, снижение температуры до субфебрильных или нормальных цифр, уменьшение лейкоцитоза, исчезновение острофазных реакций периферической крови. Определению срока назначения ЛФК в конкретном случае помогает знание возбудителей заболевания, морфологических и патофизиологических нарушений, которые они вызывают в организме.

Существуют разные комплексы упражнений, направленных на восстановление дыхательной функции. Среди них можно выделить комплексы М.Ф. Гриненко, М.Л. Лазарева, А.Н. Стрельниковой. Так же можно обратиться к комплексу дыхательных упражнений из йоги и китайской дыхательной гимнастики цигун.

В занятиях ЛФК используются специальные упражнения:

- дыхательные упражнения с удлинённым выдохом;
- дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных звуков, способствующие рефлекторному уменьшению спазмов бронхов и бронхиол;
- упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей; диафрагмальное дыхание;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, способствующие улучшению выдоха.

Таким образом, в комплексе сочетаются физические упражнения со звуковыми.

Можно дополнить комплекс дыхательной музыкотерапией, что позволяет эмоционально воздействовать на больного, а это чрезвычайно значимо в процессе оздоровления дыхательной функции.

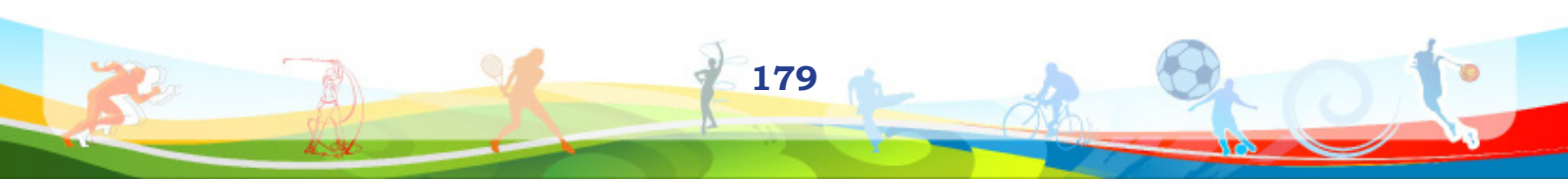
Большая значимость придаётся дыхательной музыкотерапии в системе реабилитации больных бронхитом и бронхиальной астмой. В его системе дыхательная музыкотерапия занимает центральное место. Он обосновывает это тем, что музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности через три основных фактора:

1. Вибрационный фактор музыки является стимулятором обменных процессов на уровне клетки.
2. Физиологический фактор способен изменять различные функции организма - такие, как дыхательная, двигательная, сердечно-сосудистая. Это особенно важно при бронхолёгочных заболеваниях.
3. Психологический фактор способен значительно менять психическое состояние ребёнка.

Основной задачей дыхательной музыкотерапии является дозированный эмоционально – дыхательный тренинг. «Дыхательное удовольствие» является чрезвычайно значимым в процессе оздоровления дыхательной функции. Кроме этого, дыхательная гимнастика тренирует совершенно конкретные дыхательные качества – силу дыхательных мышц, объёмную скорость дыхания, жизненную ёмкость лёгких и т.д.

Цикл занятий дыхательной музыкотерапии решает следующие задачи:

- отработка певческого дыхания;
- нормализация ритма дыхания;



- освоение дыхательных вибраций;
- постепенная выработка дыхательной выносливости;
- увеличение силы дыхательных мышц;
- создание баланса между дыханием и движением;
- повышение эмоционального тонуса.

Каждая из задач решается с учётом данных медико-педагогической диагностики. Например, объём занятий по отработке певческого дыхания определяется показателями жизненной ёмкости лёгких, нормализация ритма дыхания зависит от показателей числа дыханий в минуту, длины выдоха и способности организма находиться в состоянии гипоксии.

Кроме того, занятия дыхательной музыкотерапией необходимо сочетать с психопластикой, дыхательной гимнастикой и кинезиопластикой. По мнению автора данной методики, сочетание различных видов занятий позволяет сбалансировать энергию, правильно распределить нагрузку на различные системы организма ребёнка.

А.Н. Стрельникова в своей дыхательной гимнастике исходит из того, чтобы тренировать активно только вдох. Объясняет она это тем, что вдох - первое, следовательно, независимое действие, выдох - второе, следовательно, зависимое от вдоха. Если одновременно со вдохом сделать движение внешних мышц, сжимающих грудную клетку, внутренняя мускулатура, мускулатура органов движения будет вынуждена мешать воздуху расходиться, сопротивляться ему и развиваться за счёт этой нагрузки. Поэтому вдох тренируется строго одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку.

Все дыхательные упражнения в её гимнастике идут на дыхательных движениях, сжимающих верхушки лёгких, чтобы воздух, войдя внутрь, не мог исказить форму лёгких, и чтобы человек, делающий упражнения, мог тренировками восстановить её, если она искажена и активизировать мускулатуру оснований органов дыхания [6].

Все движения необходимо делать ритмично. Ритм правильных вдохов налаживает ритмичность газообмена всего организма, и подчиняясь ему, рано или поздно восстанавливаются разорванные болезнью связи и утраченные из-за неё функции.

В комплекс гимнастики входят такие упражнения, как:

- движение – вдох «руки». Тренируют плечевой пояс, т.е. мускулатуру, окружающую органы дыхания сверху, и автоматически восстанавливает или активизирует подвижность бронхов;
- движение – вдох «наклон назад». Доводит до предела активность плечевого пояса и налаживает координацию движений от брюшного пресса до плечевого пояса во время вдохов, включая в работу очень активно грудные и рёберные мышцы; – движение – вдох «присядь». Сокращает мускулатуру брюшного пресса и таза. Это мешает диафрагме опуститься во время вдоха, следовательно, на самом дне органов дыхания организуется сопротивление воздуха. Но так как руки делают встречные движения, воздух не может подняться в узкие верхушки лёгких и исказить их: там тоже организовано сопротивление ему.

Следовательно, мускулатура органов дыхания сопротивляется воздуху на всём своём протяжении. Все упражнения надо делать энергично, но легко.

Таким образом, А.Н. Стрельникова строит свою методику на естественном для человека процессе вдоха, так как именно с него начинается жизнь, тренирует короткий, активный вдох, выдох появляется как закономерность [6].

Выводы.

1. Заболевания органов дыхания в настоящее время все чаще встречаются у детей. Для воспалительных заболеваний бронхолегочной системы стали характерными склонность к затяжному течению, раннее присоединение аллергических осложнений. Проведенная терапия часто не обеспечивает полного излечения с восстановлением функции внешнего дыхания, что создает предпосылки для увеличе-



- ния числа больных хроническими неспецифическими заболеваниями легких.
2. При реабилитации детей после перенесенных пневмоний вирусной этиологии можно рекомендовать занятия ЛФК, дыхательную гимнастику, диетотерапию, витаминотерапию, лечебный массаж [5].

Список литературы

1. Болезни органов дыхания. Руководство под ред. акад. РАМН, проф. Н.Р. Палеева. - М. : Медицина, 2000. – 129 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – М. : ФЛИНТА, 2012. – 424 с.
3. Ермилов, С. В. ЛФК при дыхательных заболеваниях : рекомендации, противопоказания / С. В. Ермилов и др. – М. : Медицина, 2001. – 160 с.
4. Маргазин, В. А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. – СПб. : СпецЛит, 2015. – 234 с.
5. Милюкова, И. В. Лечебная гимнастика при заболеваниях органов дыхания / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М. : Эксмо; СПб. : Сова, 2004. – 112 с.
6. Овсянников, В.Д. Дыхательная гимнастика / В.Д. Овсянников. – М. : Знание, 1986. – 64 с.

© Капланец И.В., 2023

УДК 373.6+378.14+616.28-008.1

Лагуткина И.А.

студентка магистратуры
направление подготовки

«Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»

Прихода И.В.

доктор педагогических наук, доцент

профессор кафедры индустриально-педагогической подготовки

ФГБОУ ВО «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»,

г. Луганск, Луганская Народная Республика

Российская Федерация

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

Аннотация. *Лагуткина И. А., Прихода И. В. Теоретико-методические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха.*

В итоге научного обобщения и системного анализа результатов представленных исследований определены и проанализированы теоретико-методические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. Теоретические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха явились теоретической базой для обоснования и разработки коррекционно-педагогической модели развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха и определили ее концептуально-целевую составляющую. Методические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха явились методической базой для обоснования и разработки коррекционно-педагогической модели развития



скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха и определили ее организационно-содержательную, процессуально-технологическую и аналитико-результативную составляющие.

Ключевые слова: теоретико-методические основы, развитие скоростно-силовых качеств, дети среднего школьного возраста, нарушения слуха.

Annotation. *Lagutkina I. A., Prikhoda I. V. Theoretical and methodological foundations of the development of speed and strength qualities in children of middle school age with hearing impairments.*

As a result of scientific generalization and systematic analysis of the results of the presented studies, the theoretical and methodological foundations of the development of speed and strength qualities in children of middle school age with hearing impairments are determined and analyzed. The theoretical foundations of the development of speed and strength qualities in children of middle school age with hearing impairments were the theoretical basis for the substantiation and development of a correctional and pedagogical model for the development of speed and strength qualities in children of middle school age with hearing impairments and determined its conceptual and target component. The methodological foundations of the development of speed and strength qualities in children of middle school age children with hearing impairments were the methodological basis for the substantiation and development of a correctional and pedagogical model for the development of speed-strength qualities in children of middle school age with hearing impairments and determined its organizational and substantive, procedural and technological, analytical and productive components.

Key words: theoretical and methodological foundations, development of speed and strength qualities, children of middle school age, hearing impairments.

Актуальность. Двигательная активность детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха давно привлекает пристальное внимание отечественных и зарубежных специалистов различного профиля (медиков, физиологов, психологов, педагогов, дефектологов, тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и др.). Научные публикации по этому вопросу содержат некоторые гипотезы по поводу причин, вызывающих появление ряда специфических особенностей, присущих глухим и слабослышащим подросткам. Результаты теоретических наблюдений и экспериментальных исследований свидетельствуют о своеобразии двигательной активности у этой категории учащихся. Нарушения слуха и недостаточное речевое развитие вызывают у глухих и слабослышащих подростков существенные трудности в развитии физических качеств при овладении техникой различных видов адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивной физической реабилитации, адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта), что требует проведения специально организованной коррекционно-развивающей работы, направленной на усовершенствование техники физических упражнений, методов и средств, методик и технологий учебно-тренировочного и спортивно-соревновательного процесса.

Анализ литературы. Учение И. М. Сеченова и И. П. Павлова о рефлекторной природе двигательной деятельности и причинной обусловленности ее развития от условий внешней среды, продолженное и развитое Н. А. Бернштейном и В. К. Бальсевичем послужило основой для исследований развития двигательных функций при нарушениях слуха. В результате исследований установлено, что двигательный аппарат человека управляется центральной нервной системой, осуществляющей контроль и управление движениями на основе сигналов, поступающих от всей системы рецепторов. Контроль и управление движениями, развитие и совершенствование их структуры, основано на поступательном движении системы и информации о выполняемых движениях, их эффективности и безопасности. Разнообразная информация о движениях поступает по разным каналам. Информация о состоянии самого двигательного аппарата поступает от его собственных рецепторов, расположенных в костно-мышечной системе (мышцах, фасциях, сухожилиях, связках, суставах). Она дополняется сигналами, поступающими от рецепторов кожи, органов слуха, зрения, вестибулярного аппарата. Данная информация содержит сведения не только о взаимных перемещениях частей тела, но и о его взаимодействии с внешней средой, о направлении и скорости его перемещений в окружающем пространстве, о действиях с предметами и т.д.

Привлекает пристальное внимание разных специалистов (медиков, физиологов, психологов, педагогов, дефектологов, тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре и др.) проблема взаимодействия анализаторов и уровень развития различных двигательных качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. Вместе с тем, закономерности такого взаимодействия не стали предметом целостных и системных исследований. Мало изученным является вопрос о том, как ведут сохраненные анализаторы в необычных условиях учебно-тренировочного и спортивно-соревновательного процесса при выполнении физических упражнений на максимальной скорости за небольшой промежуток времени (высокая интенсивность физической нагрузки) и на минимальной скорости за большой промежуток времени (низкая интенсивность физической нагрузки). При этом чрезвычайно информативной стороной изучения двигательной деятельности глухих и слабослышающих подростков является уровень развития их физических (прежде всего, скоростно-силовых) качеств, от которых зависит формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

Осуществленный в этом направлении научный поиск позволил специалистам по теории и методике адаптивной физической культуры внести значительный вклад в эту проблему, учитывая значение двигательной активности в коррекции функционального состояния (физического здоровья, физического развития и физической подготовленности) детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха средствами адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивной физической реабилитации, адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта). Доказано, что за счет оптимальной организации двигательной активности детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха можно не только частично ликвидировать недостатки в развитии двигательной сферы, но и повысить уровень их физического здоровья, физического развития и физической подготовленности, что позволяет улучшить функциональное состояние основных систем жизнеобеспечения и будет способствовать их социальной интеграции и профессиональной подготовке.

Цель исследования: обоснование и разработка теоретико-методических основ развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу и информационные источники по проблеме развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха.
2. Научно обобщить и системно проанализировать результаты исследований по проблеме развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха.
3. Обосновать и разработать теоретические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха.
4. Обосновать и разработать методические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха.

Методы исследования: обзор научной литературы и информационных источников по проблеме развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха, научное обобщение и системный анализ результатов исследований по проблеме развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха.

Результаты исследования. Говоря о теоретико-методических основах развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха, нужно четко разграничить теоретические и методические основы, хотя, безусловно, они во мно-



гом пересекаются или идут рядом и имеют тесную взаимосвязь.

Теоретические вопросы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха были обоснованы, разработаны и сформулированы В. В. Андреевым, А. В. Байкаловым, Н. Г. Байкиной, Е. А. Киселевой, Т. В. Красноперовой, О. С. Михеевой, О. А. Павлюченко, Б. В. Сермеевым, А. В. Фоминых и др.

Исследования Б. В. Сермеева были посвящены обоснованию и разработке теоретических основ физического воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья [11], а исследования Н. Г. Байкиной фокусировались на обосновании и разработке коррекционных основ физического воспитания школьников с нарушениями слуха [3]. Результаты этих исследований стали фундаментом для последующего всестороннего изучения вышеуказанной проблемы и во многом предопределили направление дальнейших исследований.

В исследованиях В. В. Андреева, А. В. Байкалова и А. В. Фоминых были определены и рассмотрены специфические особенности состояния психофизического здоровья и двигательных способностей детей среднего школьного возраста (13–14 лет) с нарушениями слуха, характеризующиеся существенным снижением уровня физического и психического здоровья, физического развития и физической подготовленности в сравнении со сверстниками с нормальным слухом [2].

Исследованиями В. В. Андреева, О. С. Михеевой, О. А. Павлюченко и А. В. Фоминых была установлена и проанализирована возрастная динамика двигательных способностей детей среднего и старшего школьного возраста (12–17 лет) с нарушениями слуха, характеризующаяся значительным отставанием темпов физического развития и физической подготовленности в сравнении со сверстниками без нарушений слуха [1].

В исследованиях Е. А. Осколковой было установлено и проанализировано значение адаптивного физического воспитания в системе профессиональной адаптации учащихся специальных (коррекционных) образовательных организаций с нарушениями слуха [9].

Интегративную обобщающе-систематизирующую роль сыграли исследования Е. А. Киселевой и Т. В. Красноперовой, результатом которых стала обоснованная и разработанная концепция формирования программ по адаптивной физической культуре для школьников с нарушениями слуха [6].

Учитывая вышеизложенное, теоретическими основами развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха являются:

- специфические особенности функционального состояния (физического здоровья, физического развития и физической подготовленности) детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха;
- возрастная динамика функционального состояния (физического здоровья, физического развития и физической подготовленности) детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха;
- коррекционно-развивающие основы адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха;
- система адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха;
- концепция формирования программ по адаптивной физической культуре для детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха.

Вышеуказанные теоретические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха явились теоретической базой для обоснования и разработки коррекционно-педагогической модели развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха и определили ее концептуально-целевую составляющую.

Методические вопросы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего



школьного возраста с нарушениями слуха были обоснованы, разработаны и сформулированы Н. В. Губаревой, А. П. Киргизовым, А. В. Колышкиным, Е. Ю. Овсянниковой, Т. А. Селитрениковой, Л. А. Фандиковой, Д. А. Шатуновым и др.

В исследованиях А. П. Киргизова была осуществлена разработка, апробация и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию детей с нарушениями слуха [5].

Исследованиями Н. В. Губаревой был обоснован и разработан дифференцированный подход при физическом воспитании школьников с различной степенью нарушения слуха [4].

В исследованиях А. В. Колышкина была изучена и проанализирована коррекция двигательных нарушений школьников с нарушениями слуха средствами адаптивного физического воспитания [7].

Исследованиями Л. А. Фандиковой были обоснованы и разработаны режимы двигательной активности глухих и слабослышащих детей, обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных организациях [12].

В исследованиях Е. Ю. Овсянниковой была обоснована и разработана методика коррекции физического развития и физической подготовленности школьников с нарушениями слуха в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания [8].

Исследованиями Т. А. Селитрениковой было изучено и проанализировано управление процессом адаптивного физического воспитания детей с поражениями сенсорной системы на основе комплексного контроля [10].

Интегративное обобщающе-систематизирующее значение имели исследования Д. А. Шатунова, результатом которых стали обоснование и разработка организационно-содержательных основ адаптивного физического воспитания учащихся с нарушением слуха [13].

Учитывая вышеприведенное, методическими основами развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха являются:

- организационно-содержательные основы адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха;
- процессуально-технологические особенности оздоровительно-коррекционного процесса по адаптивному физическому воспитанию детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха;
- аналитико-результативные особенности оздоровительно-коррекционного процесса по адаптивному физическому воспитанию детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха;
- индивидуально-дифференцированные подходы при адаптивном физическом воспитании детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха;
- виды и формы, методы и средства, методики и технологии коррекции функционального состояния (физического здоровья, физического развития и физической подготовленности) детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха.

Вышеуказанные методические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха явились методической базой для обоснования и разработки коррекционно-педагогической модели развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха и определили ее организационно-содержательную, процессуально-технологическую и аналитико-результативную составляющие.

Выводы. В итоге научного обобщения и системного анализа результатов представленных исследований определены и проанализированы теоретико-методические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. Теоретические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего



школьного возраста с нарушениями слуха явились теоретической базой для обоснования и разработки коррекционно-педагогической модели развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха и определили ее концептуально-целевую составляющую. Методические основы развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха явились методической базой для обоснования и разработки коррекционно-педагогической модели развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха и определили ее организационно-содержательную, процессуально-технологическую и аналитико-результативную составляющие.

Перспективы дальнейших исследований видим в экспериментальном внедрении и практической реализации коррекционно-педагогической модели развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха в условиях специальной (коррекционной) образовательной организации. Также весьма перспективным представляется совершенствование традиционных и разработка новых видов и форм, методов и средств, методик и технологий развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. В последующем на основе обобщения и систематизации полученных результатов исследований достаточно перспективно выглядит научное обоснование, теоретическая разработка, экспериментальное внедрение и практическая реализация коррекционно-педагогической системы адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха в условиях специальной (коррекционной) образовательной организации.

Список литературы

1. Андреев, В. В. Возрастная динамика развития двигательных способностей учащихся 12–17 лет школ III–IV видов, в сравнении с таковыми сверстников из общеобразовательных школ / В. В. Андреев, О. А. Павлюченко, А. В. Фоминых, О. С. Михеева // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 3. - Выпуск 20. – С. 20-33.
2. Андреев, В. В. Особенности состояния здоровья, психической сферы и скоростных способностей, обучающихся 13–14 лет с нарушениями слуха / В. В. Андреев, А. В. Фоминых, А. В. Байкалов // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 1 (81). – С. 31-33.
3. Байкина, Н. Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Н. Г. Байкина. – Москва, 1992. – 438 с.
4. Губарева, Н. В. Обоснование дифференцированного подхода при физическом воспитании школьников с различной степенью нарушения слуха / Н. В. Губарева // Вестник Томского государственного университета. – 2009. – № 319. – С. 161-164.
5. Киргизов, А. П. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. П. Киргизов. – Улан-Удэ, 2011. – 177 с.
6. Киселева, Е. А. Концепция формирования программ по адаптивной физической культуре для школьников с нарушениями слуха / Е. А. Киселева, Т. В. Краснопорова // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 2 (70). – С. 18-19.
7. Колишкін О. В. Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / О. В. Колишкін. – Суми, 2004. – 178 с.
8. Овсянникова, Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного фи-



- зического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Ю. Овсянникова. – Киров, 2006. – 165 с.
9. Осколкова, Е. А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации глухих учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. А. Осколкова, 2008. – Москва, 144 с.
 10. Селитреникова, Т. А. Управление процессом адаптивного физического воспитания детей с поражениями сенсорной системы на основе комплексного контроля : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Т. А. Селитреникова. – Санкт-Петербург, 2013. – 419 с.
 11. Сермеев, Б. В. Теоретические основы физического воспитания аномальных детей : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Б. В. Сермеев. – Москва, 1992. – 45 с.
 12. Фандикова, Л. А. Режимы двигательной активности глухих и слабослышащих детей, обучающихся в специнтернате / Л. А. Фандикова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2001. – № 4. – С. 46-48.
 13. Шатунов, Д. А. Организация и содержание адаптивного физического воспитания учащихся с нарушением слуха в условиях школы-интерната для детей с ограниченными возможностями здоровья : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. А. Шатунов. – Малаховка, 2017. – 239 с.

© Лагуткина И.А., Прихода И.В., 2023

УДК 159.9.072

Твердохлебова Ю.М.

кандидат педагогических наук
доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Луганский государственный медицинский
университет имени Святителя Луки»
г. Луганск, Луганская Народная Республика
Российская Федерация

ПОПУЛЯРНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Аннотация. В данной статье анализируются общие отношения студентов ФГБОУ ВО ЛГМУ Свт. Луки Минздрава России к занятиям спортом, а именно выбора оздоровительной аэробики девушек в возрасте 17-25 лет в учебном процессе. В статье рассматривается вопрос оздоровительной аэробики, как о самостоятельном виде спортивной деятельности: популярность ее среди людей разного возраста, особенно молодежи и что из себя она представляет в нынешнее время [4]. Описывается, как занятия спортом влияют на физическую подготовку студентов-медиков. Анализируется востребованность и популярность среди студентов-медиков в течение шести лет.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, гибкость, упражнение, физическое здоровье, студенты-медики.
Abstract. This article analyzes the general attitude of students of FSBEI IN LGMU Svt. Bows of the Ministry of Health of Russia to sports, namely the choice of recreational aerobics for girls aged 17-25 years in the educational process. The article deals with the issue of recreational aerobics as an independent type of sports activity: its popularity among people of different ages, especially young people, and what it represents at the present time [4]. It describes how sports affect the physical fitness of medical students. The article analyzes the demand and popularity among medical students for six years.

Keywords: wellness aerobics, flexibility, exercise, physical health, medical students.



Актуальность. В настоящее время невозможно представить жизнь современного человека без занятий спортом. Уважающая себя молодежь, особенно, которая связана с медициной уделяет большое внимание своему здоровью и активному образу жизни, регулярно посещает фитнес клубы, принимает участие в спортивных мероприятиях, где демонстрирует достойные результаты. В настоящее время занятия спортом набрали большую популярность и пропагандируются всеми и везде, так как хорошая физическая форма и эстетическая красота тела вызывает уважение и восторг людей в первую очередь при знакомстве [2;6]. У каждого человека есть своя причина заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Некоторой молодежи нравится определенный набор физических упражнений и нагрузок с целью развития физических качеств и совершенствования физической подготовке. Другим нужно срочно похудеть, третьим восстановить свое здоровье, четвертым продлить свою молодость. У каждого человека есть причина и личная мотивация заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. В последние годы оздоровительная аэробика переживает настоящий бум и востребованность среди девушек. Рекламные щиты на улицах заывают в фитнес центры и клубы здоровья, книжные стеллажи в магазинах ломятся от обилия литературы о различных оздоровительных системах. Многие университеты стараются не отставать от последних тенденций в спорте и включают оздоровительную аэробику в программу занятий физической культурой [3]. Оздоровительная аэробика пользуется большой востребованностью и популярностью у девушек. Девушки благодаря аэробике не только укрепляют и сохраняют свое здоровье, но и поддерживают свою физическую форму и фигуру. Поэтому оздоровительная аэробика набирает огромную популярность среди молодежи и пользуется успехом. Физическая культура – это профилактика практически всех видов заболеваний, сохранение и восстановление природной красоты вашего тела, здоровый жизненный ритм и хорошее самочувствие в целом. Оздоровительная аэробика в этом отношении уникальна. Современная ритмическая музыка, яркая одежда, танцевальные элементы направлены на хорошее настроение и положительные эмоции [5]. В последние годы у аэробики наблюдается большое количество поклонников среди людей различного возраста особенно среди молодежи.

Многообразие видов фитнеса в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов-медиков имеет большую популярность, отличается доступностью и положительным эмоциональным фоном в проведении занятий, многочисленным многообразием средств и методов. На сегодняшний момент времени имеются большие возможности разнообразного и эффективного воздействия на организм занимающихся, что делает их привлекательными для студентов [1].

Фитнес - технологии – совокупность физических упражнений, элементов танцев, шагов, приемов, сгруппированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающего гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий с использованием инновационных средств, методов, организационных форм, современного инвентаря и оборудования [8].

Многие авторы отмечают, что при внедрении в обычные занятия физической культурой многообразных элементов фитнес - технологий наблюдается большой интерес занимающихся и рост посещаемости занятий по физической культуре.

Внедрять фитнес - технологии в ВУЗе можно следующим образом:

- во время учебного процесса по физическому воспитанию студентов ВУЗов;
- на факультативных занятиях, являющихся продолжением и дополнением к учебным занятиям, включенным в учебное расписание;
- во вне учебное время в формате занятий в режиме учебного дня, в спортивных



секциях и группах общей физической подготовки;

- как формы самостоятельной тренировки дома, в фитнес - центрах, в спортзалах, в спортивных комплексах.

Как показывает практика, наибольший интерес у студентов возникает и закрепляется во время учебного процесса, на занятиях физической культурой, а в дальнейшем перерастает в самостоятельные тренировки и тренировочную деятельность [7].

На основании выше перечисленных доводов были проведены опросы в ФГБОУ ВО ЛГМУ Свт. Луки Минздрава России среди студентов 1-4 курсов возрастной категории 17-25 лет лечебного, стоматологического, педиатрического и фармакологического факультетов. Девушкам были предложены виды спорта (на учебных занятиях) которые они хотели бы посещать весь учебный год. Среди предложенных видов спорта были: волейбол, баскетбол, настольный теннис, общая физическая подготовка и оздоровительная аэробика. Полученные данные и выбор студента учитывался на формирование групп и занятия по интересам в учебном процессе. Полученные данные (табл.1) нами формировались в течение шести лет (2018-2023г.г), по данным опроса с каждым годом оздоровительная аэробика набирает популярность среди девушек – студентов и желания заниматься именно этим видам спорта. Мотивация всегда выглядеть в отличной физической форме и на долгие годы сохранить красоту и молодость [5;6].

Цель и задачи исследования. Доказать популярность и востребованность оздоровительной аэробики среди молодежи. Раскрыть понятия и сущность оздоровительной аэробики как отдельный вид спортивной деятельности. Проанализировать статистику за последние пять лет (2018-2023 г) о наиболее востребованном виде спорте среди девушек-студентов и желание в учебном процессе посещать именно эти занятия. При написании данной работы применялись такие методы исследования как анализ данных, синтез информации, описание, обобщение и т.д.

Исходя из данных соц. опроса (проведенного нами) на тему: « какими видами спорта Вы бы хотели заниматься на учебных занятиях?» Большая часть студентов- девушек ответила оздоровительной аэробикой и в течение каждого следующего года количество желающих только увеличивалось. Опираясь на полученные данные, оздоровительная аэробика забирает большую часть студентов в учебном процессе. Так мы видим, что 2018 году – желающих было всего 30% от общей массы занимающихся, 2019 году число желающих увеличилось до 37%, 2020 году (год пандемии и переход студентов на дистанционное обучение) данные остаются такими же 37%. Пандемия и вследствие большой заболеваемости среди студентов не позволило увеличить количество желающих в выборе оздоровительной аэробики. В течение этого года наблюдается большой спад и снижение среди молодежи двигательной активности и занятии спортом в целом. В 2021 году, нами наблюдается немного больше интереса к занятию спортом и выбора оздоровительной аэробики и составляет 45% желающих. 2022 год становится переломным и востребованным в спорте. Занятия оздоровительной аэробикой выбирают 55% занимающихся девушек на учебных занятиях. В начале 2023 года число желающих девушек достигло 60%, что и свидетельствует о большой популярности среди студентов- медиков.

Выводы. В ходе полученных данных была выявлена большая популярность и востребованность у студентов ФГБОУ ВО ЛГМУ Свт. Луки Минздрава России в выборе на учебных занятиях оздоровительной аэробики. Большой популярностью и спросом она пользуется у молодежи, привлекая своей эмоциональностью и современными танцевальными движениями. Позволяет исключить монотонность в выполнении упражнений и в то же время способствует развития физических качеств, укрепляет здоровья, повышает функциональные возможности организма занимающихся. Благодаря занятиям аэробикой люди избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости,



исправляют осанку, укрепляют мышцы. Приобретают чувства ритма и координацию движений. С каждым годом у обучающихся студентов медиков интерес к занятиям оздоровительной аэробикой набирает большую популярность и требует разнообразия тренировочного процесса на учебных занятиях, чтобы не потерять физическую форму в однообразном направлении аэробики.

Виды спорта	Год опроса					
	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Волейбол	20%	27%	27%	22%	18%	17%
Баскетбол	15%	13%	13%	13%	10%	8%
Настольный теннис	15%	20%	23%	20%	17%	15%
Оздоровительная аэробика	50%	40%	40%	45%	55%	60%

Перспективы дальнейших исследований. Для улучшения учебного процесса в интересах студентов медицинских ВУЗов мы предлагаем внедрить в учебные занятия разновидности фитнеса: калланетика, стретчинг, фитбол, разумное тело. К сожалению, на кафедрах физического воспитания в ВУЗах не хватает квалифицированных преподавателей по оздоровительной аэробике; недостаточным является и методическое обеспечение занятий. Хотелось бы еще раз подчеркнуть, что применение оздоровительной аэробики в медицинских ВУЗах требует обновления и коррекции некоторых разделов программы по физической культуре.

Список литературы

1. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы/ М.Р. Арпентьева// Здоровье человека, теория и методика физ. Культуры и спорта. – 2018. - № 4 (11). - С.14 – 36. – URL: <http://journal.asu.ru/zosh/artide/view/4689>
2. Иванов, В.Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В.Д. Иванов, Н.А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. – 2019. – Т. 4. - № 2. – С. 49-59.
3. Лисицкая, Т. С. Общеразвивающая и оздоровительная гимнастика. Теория и методика обучения : монография / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. – Москва : РУСАЙНС, 2022. – 202 с.
4. Лисицкая, Т.С. Теория и методика фитнес-технологий : учебник / Т.С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. - Москва : КНОРУС - 2022. - 214 с. – (Бакалавриат).
5. Мельникова, Т. И. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: учеб. пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, И. Б. Пилина // СПб: ИПЦСЗИУ - фил. РАНХиГС. - 2015. - 216 с.
6. Салькова, Н. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в ВУЗе / В. Д. Иванов, Н. А. - Челябинский государственный университет, Челябинск, 2019.
7. Юрошкевич, Е. В. Основные аспекты при занятии степ-аэробикой / Е.В. Юрошкевич, А.В. Юрошкевич // Молодой ученый. - 2017. - № 3. - С. 624-625.
8. Юрошкевич, Е. В. Влияние аэробики на функциональное состояние основных систем организма у студентов / Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич. - Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2018. - № 45 (231).- С. 289-292.



**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»**

научно-методический журнал

1 (17) 2023

Редакция журнала

**ФГБОУ ВО «Донецкий государственный университет».
Институт физической культуры и спорта.**

**ул. Байдукова 80, г. Донецк, 283050.
Донецкая Народная Республика, Российская Федерация.**

fks-tp@yandex.ru

