

4. Bolotin, A.E. The differences in response of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence on recovery rate / A.E. Bolotin, V.V. Bakaev // *Journal of Physical Education and Sport*. – 2017. – Vol. 17 (4), Art. 272. – P. 2443–2446.

#### REFERENCES

1. Bolotin, A.E. and Sivak A.N. (2014), “Factors determining the need to rationalize the training load in the process of physical training of cadets of air defense universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 111, No. 5, pp. 24–28.

2. Bakaev V.V., Bolotin, A.E. and Chunguang You (2018), “Reaction of vegetative nervous system to loads in female long-distance runners with different fitness level”, *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)*, Vol. 13, No. 2, pp. 245–252.

3. Bakayev, V., and Bolotin, A. (2019), “Comparative analysis of the dynamics of heart rhythm variability indicators of long-distance runners in different training conditions”, *Sport Mont*, Vol. 17, No. 2, pp. 41–46.

4. Bolotin, A.E. and Bakayev V.V. (2017), “The differences in response of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence on recovery rate”, *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*, Vol. 17 (4), No.272, pp.2443–2446.

**Контактная информация:** a\_sdd@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 27.12.2020*

**УДК 796.01:792.8**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕВОЧЕК 9-10 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ В УРОЧНОЙ И ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Кристина Алексеевна Трубина, педагог-хореограф, Кадетская школа-интернат № 1, г. Москва; Мирьяна Секованич, тренер по художественной гимнастике, Спортивная школа олимпийского резерва № 74, г. Москва; Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор, Екатерина Сергеевна Колесникова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва*

#### Аннотация

Вопросы становления эстетической культуры личности школьника в процессе физического воспитания нуждаются в дальнейшем изучении. Необходимый ценностный и содержательный потенциал физического воспитания, который может быть успешно применен в системе формирования эстетической культуры школьника, требует теоретико-методологического обоснования и разработки перспективных направлений становления эстетической культуры школьника в образовательном процессе. В связи с этим, ощутима потребность общеобразовательной школы в поиске инновационных форм занятий для полноценного формирования эстетической культуры учащихся начальных классов, разработке и внедрении практико-ориентированных программ, обеспечивающих становление общей культуры личности человека. Объект исследования – процесс формирования эстетической культуры у девочек 9-10 лет, обучающихся в III классе, средствами хореографии на уроках физической культуры. Предмет исследования – компоненты эстетической культуры девочек 9-10 лет, изменяемые в процессе хореографической подготовки. Цель исследования – разработать методику физического воспитания с акцентом на комплексное интегративное формирование компонентов эстетической культуры младших школьников на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Ключевые слова: эстетическая культура, физическое воспитание, методика, телесная пластика, моторика, уроки физической культуры, вариативная часть, внеурочная деятельность, хореография.

## FORMATION OF AESTHETIC CULTURE AMONG THE GIRLS 9-10 YEARS OLD BY MEANS OF CHOREOGRAPHY IN LESSON AND EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

*Kristina Alekseevna Trubina, the teacher-choreographer, Cadet boarding school No. 1, Moscow; Miryana Sekovanich, the rhythmic gymnastics coach, Olympic Reserve Sports School No. 74, Moscow; Gennady Nikolaevich Germanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Ekaterina Sergeevna Kolesnikova, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow*

### Abstract

Issues of the formation of the aesthetic culture of the student's personality in the process of physical education need further study. The necessary value and content potential of physical education, which can be successfully applied in the system of formation of aesthetic culture of the student, requires theoretical and methodological justification and development of promising directions of formation of aesthetic culture of the student in the educational process. In this regard, the need of the general education school in the search for innovative forms of classes for the full formation of the aesthetic culture of primary school students, the development and implementation of practical-oriented programs that ensure the formation of a general human personality culture is felt. The object of the study is the process of forming the aesthetic cult in girls of 9-10 years old, studying in the third grade, by means of choreography in physical education lessons. The subject of the study is the components of the aesthetic culture of girls 9-10 years old, modified in the process of choreographic training. The aim of the study is to develop the technique of physical education with emphasis on the complex integrative formation of the components of the esthetic culture of younger schoolchildren at the physical education lessons and out-of-hours activities.

**Keywords:** aesthetic culture, physical education, methodology, bodily plastic, motor science, physical education lessons, variable part, extra-time activity, choreography.

### ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время особо актуализируется роль и значение эстетической культуры в жизни человека [2, 4, 5, 10]. Эстетическая культура в отличие от биологических свойств не передаётся по наследству, а приобретается в процессе воспитания, следовательно, она является необходимым условием формирования разносторонней гармонически развитой личности [9]. Анализ научных исследований показал, что проблема формирования эстетической культуры рассматривалась в работах, раскрывающих частные вопросы музыкального, художественного образования и воспитания среди младших школьников [1, 7, 11]. За последние десятилетия в педагогике предпринимались попытки решения проблемы формирования эстетической культуры средствами сценического танцевального номера, балетного спектакля либо воспроизведением народного фольклорного наследия [1].

Широкое освещение в педагогической литературе получили различные аспекты эстетики физической культуры, взаимосвязи спорта, эстетики и искусства, роли физической культуры и спорта как средств эстетического воспитания [6, 8]. Одним из направлений признается использование средств хореографии [3, 9, 11]. Известно, что хореографические действия активно способствуют формированию эстетических чувств, вкусов и идеалов, в связи с чем, значительно повышаются возможности эстетического воспитания подростков пластическими средствами современного хореографического искусства [2, 4, 5, 10, 12]. В результате хореографической подготовки у детей появляются знания об эстетике движений, порождаемые в досуговых и общеобразовательных формах развития; формируются показатели телесно-пластической выразительности (ритмичность, пластичность, широкая амплитуда в хореографических движениях, а вместе с тем эмоциональная утонченность и насыщенность, выразительность, мобильность в деятельности); изменяются хореографические достижения у подростков, например, показатели телосложения – формируется правильная осанка, устанавливается пропорциональность форм,

нормализуется состояние сводов стопы, которые опосредованно можно рассматривать как показатели эстетики движений. Хореография развивает тонкие психофизические восприятия эстетичной двигательной деятельности: на основе самоконтроля кинематических и динамических характеристик движения формируется чувство расстояния, продвижения, дифференциации усилий, метроритм, а также акустические параметры хореографических действий, появляется чувство единства психического и физического в двигательной эстетической деятельности – внутреннее единство двигательных действий, ощущение совершенной формы двигательного действия, оптимальная техника в эстетической двигательной деятельности, и прочее. Однако в процессе изучения научно-методической литературы по данной теме мы обнаружили многочисленные противоречия в методических рекомендациях по использованию эстетических средств, в том числе и хореографии, для формирования эстетической культуры обучающихся и их роли в организации процесса эстетического воспитания младших школьников.

### МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Процесс физического воспитания окажется эффективным в формировании эстетической культуры обучающихся при реализации следующих процессуальных компонентов и наличии педагогических условий:

– создании условий эстетической деятельности и формировании эстетической среды, сопровождающих процесс физического воспитания девочек-школьниц 9-10 лет, где хореография должна стать необходимым средством формирования эстетической культуры обучающихся, их эстетических вкусов, чувств и идеала, должна содействовать воспитанию потребности к красоте тела, изящности двигательных действий, обеспечить становление эстетического поведения и опыта взаимоотношений;

















– подборе средств двигательной деятельности, оказывающих комплексное интегративное педагогическое воздействие как на физическое развитие, двигательную подготовленность, состояние здоровья, так и на компоненты эстетической культуры, где предусматривается освоение обучающимися базовых упражнений хореографии, упражнений ритмической гимнастики, упражнений без предметов, использование элементов структуры шага и бега, упражнений на согласованность движений с музыкой, партерной классической разминки, которые предполагается включить в увеличенном объеме в вариативную часть комплексной программы по физическому воспитанию обучающихся и во внеурочные занятия по физической культуре девочек-школьниц 9-10 лет (таблица 1).

В работе использован комплекс методов исследования: анализ научно-методической литературы и передового опыта и практики физического воспитания, педагогические наблюдения, анкетирование, экспертная оценка, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математико-статистической обработки первичных данных.

При анализе показателей двигательной пластики, психофизического и моторного компонентов эстетической культуры школьников, как исходных, так и итоговых, использовались непараметрические критерии Манна-Уитни (сравнение различий в несвязанных выборках), поскольку данные опытных групп не подчинялись закону нормального распределения. Результаты тестирования и экспертных оценок обрабатывались с использованием статистической программы Stadia 8.0, расчет также осуществлялся в программе Excel.

Таблица 1. – Программно-содержательное обеспечение физического воспитания обучающихся экспериментальной группы при решении задач формирования эстетической культуры, часов

| Разделы программы                                 | Кол-во часов | Четверти учебного года |    |     |    |
|---|--------------|------------------------|----|-----|----|
|   |              | I                      | II | III | IV |
| Кол-во уроков в четверти при трехразовых занятиях | 102          | 27                     | 21 | 30  | 24 |
| I. Базовая часть:                                 | 78           | 27                     | 21 | 30  | 12 |

| Разделы программы  | Кол-во часов        | Четверти учебного года  |   |   |   |
|--|---------------------|---|---|---|---|
|  |                     | I   | II  | III   | IV  |
| I.1. Основы знаний о физической культуре:  |                     |   |   |   |   |
| В процессе уроков  |                     |   |   |   |   |
| 1.2. Подвижные игры  | 18                  | 6<br>/1–27  |    |  | 12<br>/90–102   |
| 1.3. Гимнастика с элементами акробатики  | 18                  |  | 18<br>/28–48  |  |  |
| 1.4. Легкоатлетические упражнения  | 21                  | 21<br>/1–27   |  |  |  |
| 1.5. Лыжная подготовка   | 21                  |  |  | 21<br>/58–78  |  |
| II. Вариативная часть:   |                     |   |   |   |   |
| 2.1. Материал по выбору учителя – хореография  | 12                  |  | 3<br>/28–48   | 9<br>/49–57   |  |
| 2.2. Материал, связанный с региональными и национальными особенностями – ритмопластика и танцы | 12                  |  |  |  | 12<br>/79–89  |
| Формы двигательной активности в режиме учебного дня и во внеучебной деятельности:              |                     |   |   |   |   |
| Эстетическая гимнастика вводная  | до 3,5 час в месяц  |   | 20–30 час в год   |   |   |
| Эстетпаузы на осанку   | около 2 час в месяц |   | 18–20 час в год   |   |   |
| Подвижные ритмоперемены  | до 12,5 час в месяц |   | около 100 час в год   |   |   |
| Кружковые занятия, антистрессовая пластическая гимнастика                                      |                     |   | 100–300 час в год   |   |   |
| Дни здоровья, физкультурные праздники, секция художественной гимнастики                        |                     |   | ежемесячно  |   |   |
| Соревнования по акробатике, гимнастике, ритмике, фигурному катанию                             |                     |   | 8–10 соревнований в год   |   |   |

Примечание. В числителе (над чертой) приведен объем часов прохождения вида учебного материала, в знаменателе (под чертой) – порядковые номера уроков.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Экспертный опрос специалистов показал, что показатели различных процессуальных компонентов, характеризующих эстетическую культуру девочек-школьниц, к началу эксперимента были тождественны у обеих опытных групп. Экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы в исходном состоянии были одинаковы по уровню своей физической подготовленности и характеристикам проявляемой эстетической культуры. В исследовании приняли участие 32 девочки 9-10 лет, это были учащиеся III класса, в состав экспериментальной группы вошли 16 человек, в контрольную группу – также 16 человек.

Не наблюдалось достоверных различий в характеристиках исходного уровня телесно-пластической культуры ( $P > 0,05$ ) – пластичности, выразительности, артистичности, ритмичности, точности, стабильности, амплитудности движений, а также в оценках времени, расстояния, дифференциации силовых усилий; показателях оценки психофизического компонента ( $P > 0,05$ ) – эмоциональной раскрепощенности, музыкального такта, художественного воображения, индивидуального стиля поведения, манере свободно держаться, самоконтроля, единства психического и физического в эстетической культуре; показателям моторного компонента ( $P > 0,05$ ), характеризующим координационные, скоростно-силовые способности, гибкость, осанку, своды стопы. В целом анализ исходных контрольных показателей позволил сделать заключение о достаточной эквивалентности обеих групп, репрезентативности исходных эмпирических данных. С удовлетворяющей вероятностью можно считать девочек-школьниц опытных групп относящимися к одной и той же генеральной совокупности, у них были зафиксированы показатели, характеризующие генеральное среднее ( $\bar{X} = \bar{Y}$ ), иначе говоря, различия между опытными группами в исходном состоянии были незначительными, или незначимо различающимися ( $P > 0,05$ ).

По окончании эксперимента, содержанием которого стала методика комплексного использования хореографических, ритмических и ряда гимнастических, танцевальных упражнений, а вместе с тем упражнений партерной классической хореографии, а также использование элементов структуры шага и бега, наблюдались достоверно значимые отличия ( $P < 0,05–0,01$ ) как в экспертных оценках специалистов, так и соотносимых с этими оценками показателей эстетической культуры и нормативах моторной подготовленности

(таблицы 1, 2, рисунок 1). Заметим, что использование средств хореографии стало основой построения вариативной части школьной программы по физическому воспитанию для обучающихся в III классе (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2006), и это принесло положительные результаты в процесс формирования эстетической культуры девочек 9-10 лет, обучающихся в III классе.

Таблица 2. – Итоговые значения экспертных оценок компонента телесной пластики в структуре эстетической культуры девочек III класса экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ) по окончании педагогического эксперимента ( $\bar{M} \pm \sigma$ )

| Контрольные упражнения (тесты)      | ЭГ (n=16)            | КГ (n=16)            | U <sub>расчет</sub> Манн-Уитни | P     |
|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------------------------|-------|
|                                     | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{Y} \pm \sigma$ |                                |       |
| Пластичность, баллов                | 4,6±0,5              | 3,7±0,5              | 33                             | <0,01 |
| Выразительность, баллов             | 4,5±0,5              | 3,7±0,6              | 48                             | <0,01 |
| Артистичность, баллов               | 4,7±0,5              | 3,4±0,5              | 17,5                           | <0,01 |
| Амплитудность, баллов               | 4,3±0,5              | 3,3±0,5              | 27,5                           | <0,01 |
| Ритмичность, баллов                 | 4,3±0,7              | 3,5±0,5              | 52                             | <0,01 |
| Точность (выверенность), баллов     | 4,2±0,8              | 3,6±0,5              | 69                             | <0,05 |
| Стабильность (одинаковость), баллов | 4,2±0,8              | 3,5±0,7              | 67                             | <0,05 |
| Чувство пространства, баллов        | 4,1±0,6              | 3,6±0,5              | 70                             | <0,05 |
| Чувство времени, баллов             | 4,2±0,6              | 3,6±0,5              | 57,5                           | <0,01 |
| Дифференциация усилий, баллов       | 4,3±0,6              | 3,4±0,5              | 35                             | <0,01 |

Условные обозначения:  $\bar{X}$  – средние значения показателей девочек-школьниц экспериментальной группы,  $\bar{Y}$  – средние значения показателей девочек-школьниц контрольной группы,  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение; U – критерий Манна-Уитни, P – уровень значимости;  $\alpha=95\%$ ,  $99\%$  – интервал доверительной вероятности. Примечание. Выборочные средние арифметические несвязанных групп отличны, если при  $n_1=16$  и  $n_2=16$ , уровне значимости различий  $\alpha=95\%$ , U-критический  $=75 \geq U$ -расчетный,  $\alpha=99\%$  U-критический  $=60 \geq U$ -расчетный.



Рисунок 1. – Темпы прироста значений экспертных оценок компонента телесной пластики в структуре эстетической культуры девочек III класса экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ) по окончании педагогического эксперимента (%)

Таблица 3. – Значения экспертных оценок моторного компонента в структуре эстетической культуры девочек III класса экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ) по окончании педагогического эксперимента ( $\bar{M} \pm \sigma$ )

| Контрольные упражнения (тесты)  | ЭГ (n=16)            | КГ (n=16)            | U <sub>расчет</sub> Манн-Уитни | P     |
|---|----------------------|----------------------|--------------------------------|-------|
|   | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{Y} \pm \sigma$ |                                |       |
| Бег, выверенность движений по кинематическим и динамическим характеристикам, баллов | 4,5±0,5              | 3,8±0,8              | 60                             | <0,01 |
| Челночный бег, координированность движений, баллов                                  | 4,5±0,5              | 3,8±0,5              | 56                             | <0,01 |
| Прыжок в длину с места, мощность, резкость, баллов                                  | 4,4±0,5              | 3,7±0,5              | 50                             | <0,01 |

| Контрольные упражнения<br>(тесты)                              | ЭГ<br>(n=16)         | КГ<br>(n=16)         | U <sub>расчет</sub><br>Манн-<br>Уитни | P     |
|--|----------------------|----------------------|---------------------------------------|-------|
|  | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{Y} \pm \sigma$ |                                       |       |
| Прыжок в высоту с места, взрывная сила, прыгучесть, баллов     | 4,4±0,5              | 3,6±0,5              | 45                                    | <0,01 |
| Тест «Фукуда», отклонение, пространственная ориентация, баллов | 4,5±0,5              | 3,6±0,5              | 36                                    | <0,01 |
| Тест «Фламинго», падения, равновесие, баллов                   | 4,4±0,5              | 3,5±0,5              | 40                                    | <0,01 |
| Гибкость, баллов   | 4,1±0,5              | 3,6±0,5              | 73                                    | <0,05 |
| Осанка, баллов   | 4,3±0,6              | 3,3±0,6              | 35,5                                  | <0,01 |
| Стопа (деформация), баллов                                     | 4,0±0,4              | 3,2±0,4              | 29                                    | <0,01 |

Таблица 4. – Нормативные показатели моторного компонента физической подготовленности девочек III класса экспериментальной (ЭГ) и контрольной группы (КГ) по окончании педагогического эксперимента ( $\bar{M} \pm \sigma$ )

| Контрольные упражнения<br>(тесты)                              | ЭГ<br>(n=16)         | КГ<br>(n=16)         | t <sub>расчет</sub><br>Стьюдента | P      |
|--|----------------------|----------------------|----------------------------------|--------|
|  | $\bar{X} \pm \sigma$ | $\bar{Y} \pm \sigma$ |                                  |        |
| 1. Бег 30 м (с)  | 4,75±0,35            | 5,29±0,25            | 4,26                             | <0,001 |
| 2. Челночный бег 3×10 м (с)                                    | 7,70±0,47            | 8,39±0,30            | 4,20                             | <0,001 |
| 3. Прыжок в длину с места (см)                                 | 198±5                | 191±8                | 3,33                             | <0,01  |
| 4. Прыжок в высоту с места по Абалакову (см)                   | 40±4                 | 37±2                 | 2,52                             | <0,05  |
| 5. Тест «Фукуда», отклонение (см)                              | 57±5                 | 63±4                 | 2,92                             | <0,01  |
| 6. Тест «Фламинго» (кол-во падений)                            | 3,8±0,6              | 4,7±0,5              | 4,00                             | <0,001 |
| 7. Гибкость. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см) | 14±1                 | 12±1                 | 4,90                             | <0,001 |

Условные обозначения:  $\bar{X}$  – средние значения показателей спортсменов экспериментальной группы,  $\bar{Y}$  – средние значения показателей спортсменов контрольной группы,  $\sigma$  – среднеквадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента, P – уровень значимости;  $\alpha=95\%$ ,  $99\%$  – интервал доверительной вероятности. Примечание. Выборочные средние арифметические несвязанных групп отличны, если при  $n_1=16$  и  $n_2=16$ , уровне значимости различий  $\alpha=95\%$ , t-критический =2,042 ≤ t-расчетный,  $\alpha=99\%$  t-критический =2,750 ≤ t-расчетный,  $\alpha=99,9\%$  t-критический =3,646 ≤ t-расчетный

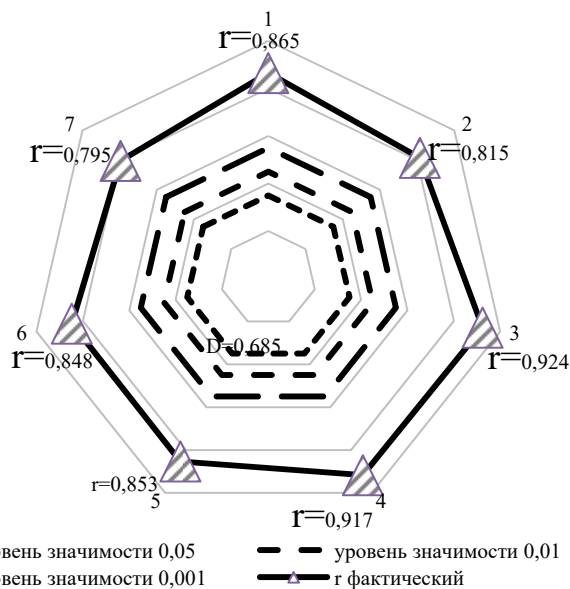


Рисунок 2. – Корреляционная плеяда взаимосвязи показателей экспертных оценок и фактических результатов в двигательных тестах у девочек III класса по результатам завершившегося эксперимента.

Примечание: название тестов приведены в таблице 4; для  $n=32$  при  $\alpha=95\%$  все значения r значимы, если r расчетный  $\geq$  r критический=0,349 (внутренний контур на рисунке); при  $\alpha=99\%$  r критический=0,449 (средний контур); при  $\alpha=99,9\%$  r критический=0,554 (наружный контур); D – коэффициент детерминации. По периметру приведены коэффициенты корреляции в тестах

Проведенный корреляционный анализ показал, что наблюдается сильная степень взаимосвязи, например, между экспертными оценками специалистов и нормативными показателями физической подготовленности, характеризующими моторный компонент эстетической культуры (рисунок 2). Здесь коэффициент детерминации указывает, что почти в 70% случаев наблюдается совпадающее мнение экспертов и реальные сдвиги в показателях компонентов эстетической культуры за период эксперимента.

## ВЫВОДЫ

1. Формирование эстетической культуры у девочек-школьниц 9-10 лет происходит в едином интегративном взаимодействии в процессе физического воспитания, содержание которого составляет базовая физическая и вариативная хореографическая подготовка, где воздействующим процессуальным компонентом выступает организованная двигательная деятельность. Формирование эстетической культуры девочек-школьниц 9-10 лет на уроках физической культуры обеспечивается посредством расширения вариативной образовательной области предмета физическая культура на основе увеличенного объема средств хореографической подготовки.

2. Структура эстетической культуры девочек-школьниц 9-10 лет включает следующие компоненты: 1) компонент телесной пластики, оцениваемый по показателям пластичности, выразительности, артистичности, амплитуде, ритмичности движений, точности, выверенности, стабильности действий, чувству пространства, времени, дифференциации усилий; 2) психоэмоциональный компонент, оцениваемый по показателям индивидуального стиля поведения, манеры свободно держаться, эмоциональной раскрепощенности, музыкального такта, художественного воображения, контактов с окружающим миром, единству физического и психического в действиях, показателям самоконтроля; 3) моторный компонент, оцениваемый по показателям бега на быстроту, челночного бега, прыжков с места в длину и в высоту, координационным тестам «шагающий тест Фукуда» и тест «Фламинго», тестам на гибкость, оценку осанки, сводов стопы.

3. Средства хореографии способствуют формированию эстетической культуры девочек-школьниц 9-10 лет посредством приобретения эстетических знаний, умений, навыков и опыта эстетической деятельности, интериоризированных в формах эстетического поведения, эстетических чувствах, качествах эстетической деятельности. В результате развития двигательной, слуховой и образной памяти, привития способности к пропорциональным, ритмичным, четким, гармоничным, пластичным, артистичным, выразительным двигательным действиям, на основе способности к глубокому воображению, импровизации, творчеству, путем свободы движений и эмоциональной раскрепощенности формируется эстетическая культура обучающихся в основной средней школе в процессе выполнения упражнения раздела хореография на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

4. Двигательный облик школьника является важной характеристикой эстетической культуры обучающегося. Совершенствование двигательного аппарата осуществлялось по параметрам быстроты и точности восприятия, владения темпом, метроритмом, амплитудой движения, величиной и моментом приложения усилия. Двигательный опыт, приобретаемый в процессе физических упражнений, обеспечивает повышение эстетических требований к самому себе и заставляет стремиться к лучшим культурно-эстетическим проявлениям в учебной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абдоков Ю.Б. Музыкальная поэтика хореографии: пластическая интерпретация музыки в хореографическом искусстве : автореф. дис. ... канд. искусствоведения / Абдоков Юрий Борисович. – Москва, 2009. – 26 с.

2. Богомолова Л.В. Формирование эстетической культуры подростков на занятиях хореографией : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Богомолова Любовь Владимировна. – Москва, 1998. – 18 с.
3. Майстрова Л.Ф. Воспитание эмоционально-нравственного отношения к природе у младших школьников средствами хореографии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Майстрова Людмила Федоровна. – Москва, 2003. – 26 с.
4. Рындина О.А. Занятия хореографией в системе дополнительного образования как средство эстетического воспитания детей 9–12 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рындина Ольга Александровна. – Москва, 2004. – 26 с.
5. Семенов Д.А. Формирование эстетической культуры младших школьников средствами хореографии на уроках физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Семенов Дарья Александровна. – Калининград, 2010. – 21 с.
6. Сараф М.Я. Введение в эстетику спорта : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / М.Я. Сараф, В.И. Столяров. – Москва : Физическая культура и спорт, 1984. – 103 с.
7. Секованич, М. Использование музыкального сопровождения в художественной гимнастике для решения задач социализации девочек дошкольного возраста / М. Секованич, Г.Н. Германов, А.П. Стрижак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 292–297.
8. Столяров В.И. Эстетические проблемы спорта : учеб. пособие для студентов ИФК и слушателей ВШП / В.И. Столяров, М.Я. Сараф. – Москва : Гос. центр. ин-т физ. культуры, 1982. – 76 с.
9. Фокина Е.Н. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Фокина Елена Николаевна. – Тюмень, 2002. – 24 с.
10. Хайкара Н.А. Эстетическое воспитание подростков на занятиях хореографией в контексте становления их авторской позиции : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хайкара Наталья Александровна. – Петрозаводск, 2009. – 20 с.
11. Чечина Ж.В. Развитие художественно-творческих способностей школьников на уроках хореографии и в учреждениях дополнительного образования детей : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Чечина Жанна Владимировна. – Москва, 2011. – 24 с.
12. Чурашов, А.Г. Художественно-эстетическое развитие детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании средствами хореографии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Чурашов Андрей Геннадьевич. – Челябинск, 2013. – 27 с.

## REFERENCES

1. Abdokov, Yu. B. (2009), *Musical poetics of choreography: plastic interpretation of music in choreographic art*, dissertation, Moscow.
2. Bogomolova, L.V. (1998), *Formation of the aesthetic culture of adolescents in choreography*, dissertation, Moscow.
3. Maistrova, L.F. (2003), *Education of emotional and moral attitude to nature among younger schoolchildren by means of choreography*, dissertation, Moscow.
4. Ryndina, O.A. (2004), *Choreography classes in the system of additional education as a means of aesthetic education for children 9-12 years old*, dissertation, Moscow.
5. Semeniv, D. A. (2010), *Formation of aesthetic culture of junior schoolchildren by means of choreography at physical education lessons*, dissertation, Kaliningrad.
6. Saraf, M.Ya. and Stolyarov, V.I. (1984), *Introduction to the aesthetics of sports*, Physical culture and sport, Moscow.
7. Sekovanich, M., Germanov, G.N., Strizhak, A.P. (2018), “The use of musical accompaniment in rhythmic gymnastics to solve the problems of socialization of preschool girls”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 165, No. 11, pp. 292–297.
8. Stolyarov, V.I. and Saraf, M.Ya. (1982), *Aesthetic problems of sports*, Moscow.
9. Fokina, E.N. (2002), *Choreography in a comprehensive school as a means of harmonization of personality development*, dissertation, Tyumen.
10. Haikara, N.A. (2009), *Aesthetic education of adolescents in choreography classes in the context of the formation of their author's position*, dissertation, Petrozavodsk.
11. Chechina, J.V. (2011), *Development of artistic and creative abilities of schoolchildren at choreography lessons and in institutions for additional education of children*, dissertation, Moscow.
12. Churashov, A.G. (2013), *Artistic and aesthetic development of older children of pre-school age in additional education by means of choreography*, dissertation, Chelyabinsk.

**Контактная информация:** kriskristinka@gmail.com



УДК 799.31

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКОВ-СПОРТСМЕНОВ ИЗ АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА**

*Анвар Нагимович Тухфатуллин, старший преподаватель, мастер спорта России, Татьяна Васильевна Кириллова, доктор педагогических наук, профессор, Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний России, Рязань*

### **Аннотация**

Анализ существующих методик подготовки стрелков из боевого оружия, в частности из автомата Калашникова, показал, что большинство из них построены на основе методик пулевой стрельбы из малокалиберной винтовки. Однако конструкторские отличия и различия в тактико-технических характеристиках боевого и спортивного оружия обуславливают поиск новых методов подготовки спортсменов, адаптированных под боевое оружие. Целью исследования явился поиск методов общей физической подготовки стрелков из автомата Калашникова, обеспечивающих всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональной базы, рост результатов в соревновательной деятельности. В ходе исследовательской работы использовались общенаучные методы: анализ, синтез, дедукция, индукция, эксперимент, наблюдение. Эксперимент проводился на базе Академии ФСИН России с курсантами группы спортивного совершенствования по стрельбе из боевого оружия. Контрольная и экспериментальная группы составили по 10 стрелков спортсменов. Срок проведения эксперимента составил два месяца, работа была разделена на два периода: общеподготовительный (6 недель) и предсоревновательный (2 недели). В результате работы был получен вывод о том, что в ходе применения методики у экспериментальной группы средний рост результатов стрельбы оказался выше.

**Ключевые слова:** боевое оружие, стрельба из автомата, физическая подготовка, методика подготовки стрелков.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p269-273**

## **PHYSICAL TRAINING OF SHOOTERS-ATHLETES FROM KALASHNIKOV ASSAULT RIFLE**

*Anvar Nagimovich Tukhfatullin, the senior teacher, master of sports of Russia, Tatyana Vasilievna Kirillova, the doctor of pedagogical sciences, professor, Academy of Law and Management of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan*

### **Abstract**

The analysis of the existing methods of training shooters from military weapons, in particular, from the Kalashnikov assault rifle, showed that most of them are based on the methods of bullet shooting from a small-caliber rifle. However, the design differences and differences in the tactical and technical characteristics of combat and sporting weapons determine the search for new methods of training athletes, adapted to combat weapons. The aim of the study was to search for methods of general physical training of shooters from the Kalashnikov assault rifle, which ensure all-round physical development, improvement of the functional base, and growth of results in competitive activity. In the course of the research work, the general scientific methods were used: analysis, synthesis, deduction, induction, experiment, observation. The experiment was carried out on the basis of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia with cadets of the group of sports improvement in shooting from military weapons. The control and experimental groups consisted of 10 sportsmen shooters. The experiment was carried out for two months, the work was divided into two periods: general preparatory (6 weeks) and pre-competition (2 weeks). Because of the work, it was concluded that in the course of applying the methodology, the experimental group had a higher average growth in shooting results.

**Keywords:** military weapons, shooting from a machine gun, physical training, methodology for training shooters.