

5. Приказ Министра обороны РФ от 30.10.2004 № 352 "Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации". – Режим доступа : http://lawrussia.ru/bigtexts/law_1658/ (дата обращения 12.02.2017).

6. Селиверстова, В.В. Диагностика функционального состояния : учебное пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников. – Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, СПб. : [б.и.], 2012. – 93 с.

7. Собянин, Ф.И. Основы теории физической культуры. 10-11 класс / Ф.И. Собянин. – М. : Изд-во «Книга по Требованию», 2015. – 152 с.

8. Janssen, I. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth / I. Janssen // *Behav Nutr Phys Act.* – 2010. – No. 7 (40). – P. 35-37.

REFERENCES

1. Bobrova, G.V. (2013), "Search for reserves to increase the volume of motor activity of students of pre-university educational institutions of the Ministry of Defense of the Russian Federation", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 105, No 11, pp. 23–27.

2. Kabysheva, M.I. (2014), "System approach in organizing the process of physical education in the university complex" *The university complex as a regional center of education, science and culture: materials Versos scientific method. conf. "Orenburg state University"*, Orenburg, pp. 3967-3969.

3. Leonova, A.B. (2015) "Functional states and human performance in professional activities", in *Ed. Klimov E.A., Labor Psychology, Engineering Psychology, Ergonomics*, Yurayt, Moscow, pp. 319-346.

4. Lubyшева, L.I. (1997), "Modern value potential of physical culture and sports and the ways of its development by society and person", *Theory and practice of physical culture*, No 6, pp. 10-15.

5. *Order of the Minister of Defense of the Russian Federation of 30.10.2004 No. 352 "On approval of the Manual on physical training and sport for Suvorov military, Nakhimov naval, military music schools and cadet, naval cadet, music cadet corps of the Ministry of Defense of the Russian Federation"*, available at: http://lawrussia.ru/bigtexts/law_1658/.

6. Seliverstova, V.V. and Melnikov D.S. (2012), *Diagnosis of the functional state: tutorial*, National State un-t nat. culture, sport and health, Ed. P.F. Lesgafta, St. Petersburg.

7. Sobyenin, F.I. (2015), *Fundamentals of the theory of physical culture. 10-11 grade*, Publishing Book on Demand, Moscow.

8. Janssen, I. (2010), "Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth", *Behav Nutr Phys Act*, No. 7 (40). pp 35-37

Контактная информация: galya.bobrova.71@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.03.2019

УДК 796.011.3

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Ирина Владимировна Борисова, кандидат педагогических наук, доцент,

Елена Юрьевна Балашова, старший преподаватель,

Ольга Борисовна Бырина, старший преподаватель,

Наталья Ильинична Кузина, старший преподаватель,

Московский государственный областной университет (ГОУ ВО МО МГОУ), г. Мытищи

Аннотация

Опыт работы со студентками педагогического вуза показывает, что направленное развитие физических качеств и двигательных способностей решает специальные задачи физического воспитания. Эффективным средством решения названной задачи в учебном процессе высшего учебного заведения, является использование средств художественной гимнастики – гимнастическая скакалка.

Ключевые слова: выносливость, гимнастика, координационные способности, гимнастическая скакалка.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND ENDURANCE WITH THE HELP OF RHYTHMIC GYMNASTICS

*Irina Vladimirovna Borisova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Elena Yuryevna Balashova, the senior teacher,
Olga Borisovna Byrina, the senior teacher
Natalya Ilyinichna Kuzina, the senior teacher,
Moscow State Regional University, Mytishi*

Annotation

The experience of working with students of the pedagogical university shows that the directional development of the physical qualities and motor abilities solves special problems of physical education. An effective means of solving the above-mentioned problem in the educational process of the higher educational institution is the use of rhythmic gymnastics tools – gymnastic rope.

Keywords: endurance, gymnastics, coordination abilities, gymnastic jump rope.

Актуальность данной темы требует совершенствования структуры и организации учебного процесса. В качестве одного из эффективных средств художественной гимнастики используется гимнастическая скакалка.

Физическая культура в вузе должна формироваться целенаправленно с учетом профиля будущей профессиональной деятельности. Разработка специальных программ по современным двигательным системам на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий позволит обеспечить оптимальное развитие физических качеств, устойчивую потребность к двигательной активности, раскрытие индивидуальных способностей студентов. Цель работы – способствовать укреплению здоровья студентов посредством внедрения технологии комплексов различной координационной сложности в учебный процесс по физическому воспитанию МГОУ.

Для реализации поставленной цели, были обозначены следующие задачи исследования:

1. Разработать методику развития выносливости и координационных способностей, которая включает возможность использования гимнастической скакалки.
2. Показать эффективность формирования данных качеств под влиянием разработанных нами упражнений.

Сам процесс обучения прыжкам со скакалкой способствует укреплению мышц ног, развивающих выносливость, координационные способности, чувство ритма, выработку правильной осанки.

Педагогический эксперимент проводился на кафедре физического воспитания МГОУ, в отделении «Художественная гимнастика», с участием 40 студенток 3 курса физико-математического и филологического факультетов. До проведения эксперимента занятия по физической культуре на филологическом факультете проводились со скакалкой традиционно, по базовой программе, а на физико-математическом – по разработанной нами методике развития выносливости и координационных способностей при помощи гимнастической скакалки.

Для выявления состояния и отношения студенток к занятиям художественной гимнастикой, была разработана анкета. Она содержала 10 вопросов:

1. Как Вы оцениваете свое самочувствие после занятий гимнастикой?
2. Изменилось что-то с прошлого семестра?
3. Улучшилась ли координация?
4. Заметны ли сдвиги в овладении собственным телом?
5. Стали ли Вы более выносливыми?
6. Стали ли Вы реже болеть?
7. Жизнь студентов полна стрессов. Есть ли изменения в преодолении стресса?
8. Стали ли Вы более дисциплинированы?

9. Стали ли Вы лучше работать в коллективе?

10. Как Вы думаете, помогут ли занятия гимнастикой в освоении будущей профессии? Если да, то, каким образом (ответ аргументируйте).

Анкетный опрос показал, что в качестве основных результатов от занятий художественной гимнастикой студентки отмечают: улучшилось самочувствие после занятий – 64,5% студенток, улучшились показатели овладения собственным телом – 45,4%, стали меньше болеть – 38,7%. Замыкают же этот перечень следующие факторы: улучшилась координация – 8,2%, стали более выносливыми – 6,5%, стали лучше работать в коллективе – 4,8%. Данные показали, что студентки не придают большого значения развитию выносливости и координационных способностей, видят взаимосвязь между физической культурой и своей профессиональной деятельностью, но она находится на низком уровне.

На основе анкетирования была разработана методика занятий с использованием средств художественной гимнастики, особенностями которой являлась гимнастическая скакалка и творческое задание.

В структуре отдельного занятия при общей продолжительности 60 минут на развитие координационных способностей и выносливости отводилось 30 минут. Это время состоит из трех частей, решающие конкретные задачи.

1. Подготовительная часть (10% времени) направлена на разъяснение содержания проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятий с позиции профессиональной подготовки, а также подготовку к основной части урока при помощи упражнений вводно-разминочного характера. Здесь студентки самостоятельно проводили с группой подготовительную часть урока в форме ритмической гимнастики (домашнее задание). Это позволяло определить двигательный запас упражнений, качество показа, формировалась уверенность в себе и дисциплинированность.

2. Основная часть занятий (35% времени) включала в себя упражнения и комплексы, направленные на развитие координационных способностей и выносливости, а также, формирование профессионально-важных умений и навыков у студенток, средствами художественной гимнастики для профессиональной деятельности.

Приведем рекомендуемую методику развития координационных способностей и выносливости:

- а) научить правильному положению тела и постановке стопы при приземлении;
 - работу ног начинаем с плавных подъемов на носки и перекатов с пяток на носки и обратно (30 раз);
 - концы скакалки в одной руке, вращение ее вперед, работает только кисть, затем, удерживая скакалку перед собой, перепрыгнуть через нее (2 по 30 с.);
- б) обучить прыжкам на месте;
 - прыжки на месте, вращение скакалки вперед и назад (1 м);
 - прыжки с поворотом на 90 градусов вправо и влево (1 м)
 - прыжок ноги врозь, прыжок ноги скрестно (левая перед правой) и меняя положение ног (30 с);
 - прыжок ноги вместе, вращая скакалку вперед, прыжок ноги врозь, поднимая скакалку вверх (30 с);
 - прыжки со скрестным вращением скакалки (1 м);
- в) обучить прыжкам с перемещением;
 - два прыжка вперед, два прыжка назад, два вправо, два прыжка влево (1 м);
 - прыжки с продвижением вперед – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед (2 м);
 - галоп с продвижением вправо, влево (2 м);
 - галоп с продвижением вправо и влево, чередуя обычное и скрестное вращение скакалки (2 м);
 - прыжки с продвижением вперед шагом мазурки (2 м);

– продвижение вперед с прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки (2 м).

И для закрепления данной методики, студенткам давалось задание, составить гимнастическую комбинацию в четверках на 32 счета, куда входили упражнения без предмета (волны, повороты, равновесия, прыжки) и упражнения со скакалкой. А также, на педагогической практике в школе, нужно было выполнить контрольные задания в виде физической культуры деятельности: подвижные игры и показательные выступления. И, в тоже время, это позволило развить чувство коллективизма, появилось доверие к сокурсникам.

3. Заключительная часть (5% времени) состояла из корригирующих и рекреационных упражнений, направленных на создание благоприятного фона, хорошего самочувствия и повышенной работоспособности для следующих после физической культуры учебных занятий.

В качестве тестов, определяющих развитие координационных способностей, применялись прыжки – галоп с продвижением вправо и влево, чередуя обычное и скрестное вращение скакалки за 1 минуту, определяющих выносливость – применялись прыжки со скакалкой на месте, вращая скакалку вперед за 3 минуты.

Эффективность данной методики доказана при проведении данных тестов результаты, которые приведены в данной таблице.

Таблица – Динамика показателей тестов по развитию физических качеств

Тесты	Группы	Количество выполнений		
		Исходные	Итоговые	Разница
Галоп с продвижением вправо и влево, чередуя обычное и скрестное вращение скакалки	ЭГ	6	18	12
	КГ	6	10	4
Прыжки со скакалкой за 3 мин.	ЭГ	8	16	8
	КГ	8	12	12

Условные обозначения: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа

ВЫВОДЫ

1. Галоп с продвижением вправо и влево, чередуя обычное и скрестное вращение скакалки за 1 минуту. В начале в ЭГ – из 20 студенток с заданием справилось только 6 студентки, то в конце уже 18 студентки выполнили данный тест.

Прыжки со скакалкой на месте, вращая скакалку вперед за 3 минуты. В начале в ЭГ – из 20 студенток до конца смогли выполнить задание 8 студенток, то в конце уже 16 студенток справились с данным тестом.

2. Наблюдение и анкетирование показало, что после занятий художественной гимнастикой координационные способности улучшились с 30% до 90%, выносливость с 40% до 80%, а также, коллективизм повысился с 4,8% до 20,6%. У большинства студенток увеличилась резистентность молодого организма к заболеваниям.

3. Во время проведения педагогической практики в школе студенты экспериментальной группы более быстро нашли контакт с детьми и сумели в короткие сроки объединить вокруг себя класс. Мероприятия, проводимые ими: подвижные игры с элементами художественной гимнастики, показательные выступления в виде групповых упражнений со скакалкой, отличались продуманным и интересным содержанием.

4. Занятия художественной гимнастикой позволили улучшить общее состояние здоровья за счет развития физических качеств: координационных способностей и выносливости, а также, моральных качеств, таких как целеустремленность, терпение, выдержка.

5. Результаты теоретического анализа нашей работы показал, что процесс профессиональной подготовки у студенток сопровождался, с одной стороны, использованием средств художественной гимнастики, с другой стороны – формированием физической культуры личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шарабарова, И.Н. Упражнения со скакалкой / И.Н. Шарабарова. – М. : Советский спорт, 1991. – 92 с.
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика : в 2-х т. Т. 1. : Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
3. Борисова И.В. Инновационные подходы в реализации программы по женской гимнастике в физическом воспитании студенток педагогического вуза / И.В. Борисова // XXII международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» : сборник трудов конференции. – Коломна, 2012. – С. 205-207.

REFERENCES

1. Sharabarova, I.N. (1991), *Exercises with a skipping rope*, Soviet Sport, Moscow.
2. Lisitskaya, T.S. and Sidneva L.V. (2002), *Aerobics: in 2 Vol. Vol. 1. Theory and methods*, publishing house of Federation of Aerobics of Russia, Moscow.
3. Borisova, I.V., (2012), "Innovative approaches to the implementation of the program on women's gymnastics in the physical education of students of a pedagogical university", *The XXII international scientific and practical conference on problems of physical training of the studying "People, health, physical culture and sport in the changing world": collection of works of a conference*, Kolomna, pp. 205-207.

Контактная информация: irina-borisowa@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.03.2019

УДК 796.89

ТЕРМИНОЛОГИЯ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

*Михаил Ильич Борохин, кандидат педагогических наук,
Михаил Алексеевич Федоров, старший преподаватель,
Егор Петрович Кудрин, кандидат педагогических наук,
Институт физической культуры и спорта, Северо-Восточный федеральный
университет имени М.К. Аммосова, г. Якутск*

Аннотация

Исследование терминологии в мас-рестлинге для его дальнейшего интенсивного развития становится актуальным как в научно-методическом, так и спортивно-педагогическом плане. Целью научно-исследовательской работы явилось изучение терминологии в мас-рестлинге. Выявлены следующие результаты: связь терминов с речедвигательной координацией спортсменов; лаконичность, четкость произношения в использовании терминов и команд, легко воспринимаемых мас-рестлерами в разных возрастных категориях.

Ключевые слова: термин, терминология, мас-рестлинг, национальные виды спорта, аутотермин, развитие, упражнения, национальный вид спорта России.

MAS-WRESTLING TERMINOLOGY

*Mikhail Ilyich Borokhin, the candidate of pedagogic sciences,
Mikhail Alekseevich Fedorov, the senior teacher,
Egor Petrovich Kudrin, the candidate of pedagogic sciences,
Institute of Physical Culture and Sports, North-Eastern Federal University in Yakutsk*

Annotation

The study of terminology in mas-wrestling for its further intensive development becomes relevant both in the scientific and methodological aspects, as well as in sports and pedagogical terms. The purpose of the research was the study of terminology in mas-wrestling. The following results were revealed: the connection of terms with the speech motor coordination of athletes; conciseness, clarity of pronunciation in the use of terms and commands, easily perceived by mas-wrestlers at the different age categories.