

дальнейшей ее реализации в Военном институте физической культуры;

– разработать единую рабочую программу учебной дисциплины «Горная подготовка» для реализации в профильных вузах МО РФ;

– для проведения текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации необходимо пересмотреть нормативную базу по горной подготовке для курсантов профильных вузов Министерства обороны Российской Федерации и научно ее обосновать.

– рассмотреть возможность и целесообразность обучения курсантов Военного института физической культуры в интегрированной системе высшего и дополнительного образования вуза, с использованием ресурсов ФГКУ Центра (горной подготовки и выживания «Терскол») по дополнительной профессиональной программе для получения дополнительной квалификации «Специалист горной подготовки».

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кузенков, С.А. Анализ отечественного и зарубежного опыта подготовки военных специалистов по горной подготовке / С.А. Кузенков, Т.А. Темирханов, С.А. Скворцов // *Культура физическая и здоровье*. – 2018. – № 1 (65). – С. 107-112.

2. Скворцов, С.А. Актуальные аспекты обучения курсантов ВИФК по освоению дополнительной квалификации «Инструктор горной подготовки» в образовательном процессе / С.А. Скворцов, С.А. Трапезников, Г.А. Шашкин // *Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур*. – 2016. – № 2 – С. 99-105.

#### REFERENCES

1. Kuzenkov, S.A., Temirkhanov, T.A. and Skvortsov, S.A. (2018), “Analysis of domestic and foreign experience in training military specialists in mountain training”, *Physical Culture and Health*, No. 1 (65), pp. 107-112.

2. Skvortsov, S.A., Trapeznikov, S.A. and Shashkin, G.A. (2016), “Actual aspects of VIFK cadets training on development of additional qualification ‘The instructor of Mountain Training’ in educational process”, *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies*, No. 2, pp. 99-105.

**Контактная информация:** temik\_943@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 23.04.2018*

УДК 796.412

### **ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОК В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ**

*Елена Юрьевна Лалаева, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Светлана Васильевна Вишнякова, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Ольга Игоревна Новокиценова, магистрант,*

*Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

#### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются подходы к совершенствованию координационной подготовленности спортсменок начальном этапе обучения в эстетической гимнастике. Предлагается группировать специальные упражнения, относя их к группам упражнений: для вестибулярной устойчивости, пространственной, временной, мышечной координации, а также задания для совершенствования статического равновесия.

**Ключевые слова:** координационная сложность упражнения, вестибулярная устойчивость, пространственная ориентация, временная ориентация, мышечная ориентация, статическое равновесие.

## FEATURES OF IMPROVEMENT OF COORDINATION TRAINING OF ATHLETES IN AESTHETIC GYMNASTICS

*Elena Yurievna Lalaeva, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,  
Svetlana Vasilievna Vishnyakova, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer,  
Olga Igorevna Novokshchenova, the graduate student,  
Volgograd State Academy of Physical Education, Volgograd*

### **Annotation**

This article considers the approaches to improvement of the coordination preparedness of the sports-women of the initial stage of training in esthetic gymnastics. It is offered to group the special exercises, referring them to groups of exercises: for vestibular stability, spatial, temporal, muscular coordination, and also tasks for improvement of static equilibrium.

**Keywords:** coordination complexity of exercise, vestibular stability, spatial orientation, temporal orientation, muscle orientation, static equilibrium.

### ВВЕДЕНИЕ

В эстетической гимнастике координационная подготовка является одним из важных разделов обеспечения готовности к выполнению сложных упражнений гимнасток. Высокий уровень развития координационных качеств обеспечивает эффективное выполнение элементов различного характера: поворотов, равновесий, прыжков и движений телом. Поэтому к различным сторонам координационной подготовленности спортсменок в эстетической гимнастике, где особенно требуется согласованное выполнение упражнений в команде, предъявляются высокие требования.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать эффективность средств совершенствования координационной подготовленности спортсменок в эстетической гимнастике на начальном этапе обучения.

Для реализации цели исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработанные упражнения представляют собой комплексы заданий для совершенствования статического равновесия, пространственной, временной ориентации, мышечных усилий и вестибулярной устойчивости гимнасток.

Для эффективного совершенствования статического равновесия нами использовались следующие методические приёмы: удлинение времени сохранения позы, исключение зрительного анализатора, уменьшение площади опоры, увеличение высоты ее поверхности, введение неустойчивой опоры и сопутствующих движений.

Комплексы упражнений для формирования пространственной ориентации связаны с восприятием, оценкой и регулированием пространственных параметров площадки, амплитуды, направления и формы движения. В процессе целенаправленного совершенствования точности пространственных ощущений у гимнасток совершенствуется "чувство пространства", которое приобретает глубоко специализированный характер.

С помощью учета пространственных ориентиров в фазе подготовительных действий исходное положение предлагалось как рационально удобное, с целью создания наиболее выгодных условий для входа в основную фазу действий, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранения устойчивости. В фазе основных действий обращалось внимание на выполнение последовательности поз движений, то есть промежуточных положений. В фазе завершающих действий конечные положения характеризуют устойчивость тела спортсменки на опоре. При разработке заданий

учитывалась траектория движения тела спортсменки, которая была максимальной и анатомически возможной в каждом отдельном упражнении.

Учет временных характеристик упражнения осуществлялся способностью гимнасток различать и ориентироваться в интервалах времени при выполнении упражнений, повышая их двигательную способность. Тогда как двигательная ориентировка во времени тесно связана со способностью управления своими движениями.

Упражнения, характеризующие адекватное формирование степени мышечных усилий гимнасток, учитывали в своем содержании совокупное взаимодействие внутренних и внешних сил, среди которых было соизмеримое активное и пассивное действие силы тяги мышц, силы тяжести собственного тела, силы реакции опоры и силы сопротивления внешней и внутренней среды и внешнего отягощения. Например, сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с максимальным усилием и вполсилы, а также выполнение упражнения с отягощением с "удобной" скоростью и медленно.

Совершенствование вестибулярной устойчивости осуществлялось в условиях разнообразных движений и поз (статокинетической устойчивости). Недостаточное ее развитие препятствует освоению техники движений, снижает степень проявления других физических способностей. Для развития статокинетической устойчивости мы применяли упражнения на равновесие, при выполнении которых затруднено достижение устойчивости позы тела. В качестве таковых использовались упражнения, связанные с балансированием в позах, сохранением позы тела в статических положениях, и в сочетании с перемещением гимнастки на повышенной, уменьшенной подвижной наклонной опоре, с сохранением статической и динамической устойчивости в условиях дополнительных помех. Например, прохождение по гимнастической скамейке после выполнения серии поворотов или прыжков, также с закрытыми глазами. Кроме этого, нами разработаны упражнения на диске «Здоровье», которые имеют важное место при совершенствовании вестибулярной устойчивости.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для определения эффективности воздействия разработанных комплексов упражнений на координационную подготовленность спортсменок в эстетической гимнастике был проведен сравнительный анализ результатов, показанных гимнастками в экспериментальной и контрольной группах (таблица 1).

Анализируя исследуемые показатели координационной подготовленности, мы наблюдаем значительную их разницу в тестовых упражнениях. Следует отметить достоверно высокие значения у спортсменок экспериментальной группы. Наибольшая разница показателей между группами в контрольных заданиях по статическому равновесию ( $t = 6,51$ ) и вестибулярной устойчивости ( $t = 6,00$ ), что свидетельствует об особой эффективности данной категории упражнений на координационную подготовленность гимнасток.

Таблица 1 – Результаты итогового тестирования координационной подготовленности юных гимнасток,  $n_1=n_2=10$  ( $M\pm m$ )

Тесты	Группы		t	P
	Экспериментальная	Контрольная		
Статическое равновесие (баллы)	4,83±0,21	3,54±0,23	6,51	<0,001
Пространственная ориентация (баллы)	4,84±0,21	3,14±0,42	4,25	<0,001
Временные параметры движений (баллы)	4,91±0,22	3,22±0,42	4,25	<0,001
Мышечная координация (баллы)	3,92±0,13	3,23±0,15	3,03	<0,01
Вестибулярная устойчивость (баллы)	4,84±0,24	3,61±0,24	6,00	<0,001

Таким образом, можно констатировать, что в проведенном исследовании экспериментально проверена эффективность комплексов по совершенствованию координационной подготовленности юных спортсменок, разработанных с учетом современных тенденций развития эстетической гимнастики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Овчинников, Ю.Д. Эстетическая гимнастика: эстетичность и многозначительность / Ю.Д. Овчинников // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2017. – № 6. – С. 44-49.

REFERENCES

1. Ovchinnikov, Yu.D. (2017), "Aesthetic gymnastics: aesthetics and meaningfulness", *Innovative projects and programs in education*, No.6, pp. 44-49.

**Контактная информация:** elena\_lalaeva@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 09.04.2018*

УДК 796.032.2

**XXIII ОЛИМПИЙСКИЕ ЗИМНИЕ ИГРЫ В ПХЕНЧХАНЕ 2018 ГОДА:  
ОСОБЕННОСТИ И ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

*Надежда Сергеевна Леонтьева, кандидат педагогических наук, доцент, Любовь Сергеевна Леонтьева, преподаватель, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва; Мария Вадимовна Коренева, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), г. Краснодар*

**Аннотация**

Настоящее исследование посвящено основным особенностям и итогам выступления команды олимпийцев из России на XXIII Олимпийских зимних играх в Пхенчхане 2018 года. В статье рассматриваются особенности Игр, впервые прошедших в Южной Корее: олимпийские объекты, страны и спортсмены участники Игр, наиболее представительные команды, результаты выступлений спортсменов разных стран и т.д. В исследовании также проанализированы условия подготовки и участия в олимпийских соревнованиях сборных нашей страны по разным видам спорта, а также приведены статистические и аналитические данные итогов выступления российской команды на Играх-2018. Результаты исследования рекомендованы в качестве дополнения к дисциплинам и курсам по выбору историко-спортивной направленности, которые имеют широкое применение в образовательном процессе в учебных заведениях в области физической культуры и спорта в рамках внедрения инновационных образовательных стандартов в Российской Федерации.

**Ключевые слова:** международное олимпийское движение, XXIII Олимпийские зимние игры в Пхенчхане 2018 года, итоги выступления, спортсмены Российской Федерации.

**XXIII OLYMPIC WINTER GAMES IN PYEONGCHANG OF 2018: SPECIAL  
ASPECTS AND RESULTS OF THE RUSSIAN FEDERATION ATHLETES**

*Nadezhda Sergeevna Leontieva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Lyubov Sergeevna Leontieva, the teacher, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow; Maria Vadimovna Koreneva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar*

**Annotation**

This study is devoted to the main factors and performance results of the Olympic Athletes from Russia at the XXIII Olympic Winter Games in PyeongChang, 2018. The article considers the special aspects of the Games, which were held in South Korea for the first time: Olympic venues, countries and participating athletes of the Games, the most representative teams, records of athletes from different countries, etc. In the research the trainings conditions and participation of our national teams in different sports in the Olympic competitions have been analyzed, as well as the statistical and analytical data of performance results of the Russian team at the Games of 2018 have been presented. The results of the study are recommended as a