

формированию двигательных навыков студентов, повышает функциональную базу их организма. Дидактико-тренировочная модель занятия по физической культуре включает в себя ряд взаимосвязанных структурных компонентов, позволяющих целенаправленно воздействовать на учебно-воспитательный процесс со студентами вузов на основе принципов спортивной тренировки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Конструктивность блочной организации учебно-тренировочных занятий со студентами / В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, А.Ф. Самоуков, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 3 (169). – С. 170-174.
2. Лобанов, Ю.Я. Выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации в процессе социализации девушек-курсантов в военно-учебном заведении / Ю.Я. Лобанов, К.Н. Дементьев, О.Н. Устинова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2017. – № 6 (148). – С. 259-263.
3. Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности / Ю.Я. Лобанов, В.Н. Коваленко, О.В. Миронова, О.Н. Устинова // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2018. – № 2 (156). – С. 126-130.
4. Формирование систематизирующих и когнитивных способностей студентов на занятиях по физическому воспитанию / А.О. Миронов, А.Ф. Самоуков, А.М. Шувалов, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 2 (168). – С. 239-243.
5. Компонентные составляющие временного бюджета студентов дневного отделения, занимающихся спортом / А.Ф. Самоуков, А.М. Шувалов, В.Ю. Крылатых, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 2 (168). – С. 314-318.
6. Многофункциональность модели занятий оздоровительной аэробикой в управленческом вузе / А.М. Шувалов, В.Ю. Крылатых, А.О. Миронов, О.Е. Понимасов // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 3 (169). – С. 397-401.

#### REFERENCES

1. Krylatykh, V.Yu., Mironov, A.O., Samoukov, A.F. and Ponimasov, O.E. (2019), ‘Constructively of a block organization of training lessons with students’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 169, No. 3, pp. 170-174.
2. Lobanov, Yu.Ya., Dementiev, K.N. and Ustinova, O.N. (2017), ‘The choice of the strategy of behavior in conflict situations during female cadet's socialization in the military education institution’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 148, No. 6, pp. 259-263.
3. Lobanov, Yu.Ya., Kovalenko, V.N., Mironova, O.V. and Ustinova, O.N. (2018), ‘Character of management of physical quality depending on the typological features of the constitution of students’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 126-130.
4. Mironov, A.O., Samoukov, A.F., Shuvalov, A.M. and Ponimasov, O.E. (2019), ‘Formation of systematizing and cognitive abilities of students in physical training activities’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 168, No. 2, pp. 239-243.
5. Samoukov, A.F., Shuvalov, A.M., Krylatykh, V.Yu. and Ponimasov, O.E. (2019), ‘Component components of the temporary budget of the students of the day division engaged in sports’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 168, No. 2, pp. 314-318.
6. Shuvalov, A.M., Krylatykh, V.Yu., Mironov, A.O. and Ponimasov, O.E. (2019), ‘Multi-functionality of models of health-improving aerobics at a management higher education institution’, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 169, No. 3, pp. 397-401.

**Контактная информация:** [gua58@mail.ru](mailto:gua58@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 21.05.2019*

**УДК 796.035**

### **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ С ДЕВОЧКАМИ 8 ЛЕТ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Маргарита Александровна Маринович, магистрант, Ольга Сергеевна Трофимова,*

*кандидат педагогических наук, доцент, Виктория Витальевна Фоменко, студентка, Ирина Павловна Якубец, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар*

**Аннотация**

В настоящей работе обозначена проблема сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста средствами фитнеса. В статье представлены результаты исследования влияния занятий фитнесом с элементами единоборств с детьми младшего школьного возраста, которые позволяют улучшить показатели физического развития и физической подготовленности занимающихся. Исследование проводилось на базе МБОУ ДО г. Краснодара «Малая академия» г. Краснодар. Занятия по экспериментальной методике, где девочки занимались фитнесом с элементами единоборств, способствуют наиболее эффективному развитию скоростно-силовых и силовых способностей, в меньшей степени выносливости и в несколько меньше гибкости. Это подтверждается статистически значимыми изменениями, произошедшими за время экспериментальной работы в этой группе.

**Ключевые слова:** фитнес, младшие школьники, элементы единоборств, физическое развитие, физическая подготовленность.

**CONTENTS OF FITNESS CLASSES WITH ELEMENTS OF MARTIAL ARTS WITH GIRLS AGED 8 YEARS OLD IN THE ORGANIZATIONS OF ADDITIONAL EDUCATION**

*Margarita Aleksandrovna Marinovich, the master student, Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Victoria Vitalievna Fomenko, the student, Irina Pavlovna Yakubets, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

**CONTENTS OF FITNESS CLASSES WITH ELEMENTS OF MARTIAL ARTS WITH GIRLS AGED 8 YEARS OLD IN THE ORGANIZATIONS OF ADDITIONAL EDUCATION**

*Margarita Aleksandrovna Marinovich, the master student, Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Victoria Vitalievna Fomenko, the student, Irina Pavlovna Yakubets, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

**Annotation**

In the present article the problem of preservation and strengthening of health of children of primary school age by means of fitness is marked. The article presents the results of the study of influence of the fitness classes with elements of martial arts with children of primary school age, which allow improving the indicators of physical development and physical preparedness of the engaged. The research was carried out on the basis of Krasnodar "Small Academy". Classes on the experimental methods, where girls engaged in fitness with elements of martial arts, contribute to the most effective development of high-speed and power abilities, to lesser degree of endurance and in a little less flexibility. This is confirmed by the statistically significant changes that have occurred during the experimental work in this group.

**Keywords:** fitness, younger students, elements of martial arts, physical development, physical fitness.

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время весьма актуальными являются вопросы сохранения здоровья подрастающего поколения (Н.И. Дворкина, 2018). Но существует ряд проблем, которые приводят к ограничению естественной двигательной активности детей, это и условия проживания семьи в современном мегаполисе, и запросы к современному школьному учебному процессу, с порой завышенными требованиями к изучению школьной программы, что ведет за собой психоэмоциональные стрессы (О.С. Трофимова, 2010).

В результате анализа научной литературы выявлено, что проблема снижения двигательной активности младших школьников является весьма актуальной. В настоящее время широко популярны занятия фитнесом, которые повышают интерес к занятиям физической культурой у детей, способствуют повышению уровня их физического состояния (Е.И. Ончукова, 2018).

Тем не менее, важнейшей задачей является создание доступности дополнительного образования детей младшего школьного возраста, учитывающей уровень физической подготовленности и индивидуальные преимущества выбора детей к занятиям многообразными видами оздоровительной деятельности, что дало нам основание для выбора направления данного исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику влияния занятий фитнесом с элементами единоборств в рамках дополнительного образования на физическое развитие и физическую подготовленность девочек 8 лет.

### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Научная работа была организована на базе МБОУ ДО г. Краснодара «Малая академия» в течение шести месяцев. Количество исследуемых девочек составляло 22 человека, которые подразделялись на контрольную и экспериментальную группы по 11 человек в каждой. Обе группы девочек на начало исследования были протестированы для определения уровня физического развития и физической подготовленности, статистически значимых различий между двумя группами по исследуемым параметрам выявлено не было.

Девочки контрольной группы занимались по программе дополнительного образования, утвержденной департаментом образования г. Краснодара. Занятия по разработанной методике проводились три раза в неделю, продолжительностью 1 час и состояли из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной (таблица 1).

Основными средствами на занятиях экспериментальной методикой являлись упражнения базовой аэробикой, различные приемы тхэквондо, где дети получали знания по тактике боя, быстрой реакции, координации движений и аккумуляции силы в конкретной части тела. В заключительной части широко применялись подвижные, развивающие и познавательные игры.

Таблица 1 – Структура построения и содержание занятий в экспериментальной группе

Часть занятия	Содержание
1. Подготовительная 15%	Построение, приветствие, проводился краткий инструктаж по технике безопасности, упражнения базовой аэробики, дыхательные упражнения.
2. Основная 75%	Упражнения акробатики, подводящие упражнения для освоения бросков, приемы тхэквондо.
3. Заключительная 10%	Подвижные, развивающие и познавательные игры, упражнения на восстановление дыхания.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты педагогических срезов в конце эксперимента позволили определить динамику показателей физического развития, физической подготовленности девочек 8 лет при занятиях фитнесом с элементами восточных единоборств (таблицы 2, 3). Выявлено, что показатели физического развития – длина и масса тела за время эксперимента не претерпели существенных изменений.

Подведенные итоги позволяют утверждать, что занятия фитнесом по экспериментальной методике с детьми 8 лет благоприятно воздействуют на развитие силы мышц спины, мышц брюшного пресса и верхнего плечевого пояса, а также имеются наиболее значимые результаты в воспитании общих скоростно-силовых способностей и гибкости.

В таблице 3 представлены результаты, говорящие об изменениях данных контрольной группы за период экспериментальной работы.

Таблица 2 – Показатели физического развития и физической подготовленности детей ЭГ за период эксперимента ( $M \pm m$ ),  $n=11$

№ п/п	Исследуемые показатели	До	После	P
1	Длина тела (см)	129,49±1,43	131,43±1,31	>0,05
2	Масса тела (см)	28,94±1,29	29,87±1,47	>0,05
3	Гимнастический мост (см)	36,75±2,05	28,85±2,19	<0,05
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	9,63±1,09	12,46±0,87	>0,05
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	13,86±1,54	20,68±2,24	<0,01
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол. раз)	28,65±1,21	35,12±1,32	<0,001
7	6-минутный бег (м)	710,23±29,65	786,11±31,36	<0,05
8	Прыжок в длину с места (см)	119,72±1,42	135,43±1,69	<0,001
9	Прыжки через обруч за 15 с (кол. раз)	19,67±1,29	25,42±1,87	<0,01

Таблица 3 – Показатели физического развития и физической подготовленности детей КГ за период эксперимента ( $M \pm m$ ),  $n=11$

№ п/п	Исследуемые показатели	До	После	P
1	Длина тела (см)	131,59±1,49	132,54±1,26	>0,05
2	Масса тела (см)	29,47±1,25	29,89±1,10	>0,05
3	Гимнастический мост (см)	30,73±2,45	24,56±1,54	<0,01
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	8,8±1,31	11,47±0,82	>0,05
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	9,95±1,32	17,14±21,16	>0,05
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол. раз)	26,68±1,38	30,42±1,01	>0,05
7	6-минутный бег (м)	709,36±30,32	775,11±32,07	>0,05
8	Прыжок в длину с места (см)	124,43±1,49	131,69±1,40	>0,05
9	Прыжки через обруч за 15 с (кол. раз)	17,64±1,09	20,84±0,81	>0,05

В результате проведенного анализа сравнения результатов тестирования показателей физического развития и физической подготовленности практически не выявлены достоверные изменения в результатах занимающихся в контрольной группе в упражнениях, которые были не достоверны относительно их исходного уровня, за исключением результата в тесте на гибкость, где отмечены достоверные изменения за заданный период времени. Соответственно, можно утверждать, что занятия для девочек в контрольной группе воздействуют позитивно на развитие гибкости.

Использование в системе дополнительного образования с младшими школьницами методики занятий фитнесом с элементами единоборств, содержащей подводящие упражнения для освоения бросков и игровую деятельность, является аргументированным, так как в сопоставлении с используемыми программами физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования, она содействует действенному комплексному развитию физических способностей, воздействует на мотивационную сферу детей, повышает интерес занимающихся к занятиям.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, занятия по экспериментальной методике, где девочки занимались фитнесом с элементами единоборств, благотворно влияют на развитие скоростно-силовых и силовых способностей, выносливости и гибкости и несут выраженный положительный эффект, что позволяет качественнее решать задачи обучения, воспитания и оздоровления детей младшего школьного возраста.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин, Л.С. Возрастно-половые особенности факторной структуры проявления скоростно-силовых качеств в ударных видах восточных единоборств / Л.С. Дворкин, С.В. Степанов, Н.И. Дворкина // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 2 (49). – С. 54-56.
2. Дворкина, Н.И. Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности : учебное пособие / Н.И. Дворкина, Е.И. Ончукова. – Краснодар : [б.и.], 2018. – 174 с.
3. Дворкина, Н.И. Формирование эмоционально-волевых свойств личности и физической подготовленности детей 6 лет в процессе физического воспитания / Н.И. Дворкина, О.С. Трофимова

// Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – № 1. – С. 13-15.

4. Ончукова, Е.И. Комбинированные танцевальные занятия как новое направление детского фитнеса для детей дошкольного возраста / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова, В.А. Распопова // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С. 31-33.

5. Трофимова, О.С. Интегрированное развитие физических способностей и мышления детей подготовительной к школе группы средствами игровой деятельности : дис. ... канд. пед. наук / Трофимова О.С. – Краснодар, 2010. – 235 с.

#### REFERENCES

1. Dvorkin, L.S., Stepanov, S.V. and Dvorkina, N.I. (2014), "Age-sex peculiarities of the factor structure of the manifestation of speed-strength qualities in the percussion types of Oriental martial arts", *Culture physical and health*, No. 2 (49), pp. 54-56.

2. Dvorkina, N.I. and Trofimova, O.S. (2008), *Theoretical foundations of physical culture and recreation activities*, Study Guide, Krasnodar.

3. Dvorkina, N.I. and Onchukova, E.I. (2018), "Formation of emotional-volitional properties of personality and physical preparedness of children of 6 years in the process of physical education", *Physical culture, sport – science and practice*, No. 1. pp. 13-15.

4. Onchukova, E.I., Trofimova, O.S. and Raspopova, V.A. (2018), "Combined Dance Classes as a new direction of children's fitness for preschool age", *Physical culture, sports and health*, No. 31, pp. 31-33.

5. Trofimova, O.S. (2010), *Integrated development of the physical abilities and thinking of children preparatory to the school group by means of gaming*, dissertation, Krasnodar.

**Контактная информация:** votrofim@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 10.04.2019*

**УДК 796.8**

### **БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СЕКРЕТЫ ПЕРЕДНЕЙ ПОДСЕЧКИ ЧЕМПИОНА МИРА, 3-КРАТНОГО ЧЕМПИОНА ЕВРОПЫ**

*Виктор Дмитриевич Медведков, доктор педагогических наук, профессор, Гжельский государственный университет, пос. Электроизолятор; Мухамед Курешевич Умаров, доцент, Мытищинский филиал Московского государственного технического университета имени Н.Э. Баумана, Мытищи; Оксана Илнуровна Аширова, студентка, Российский университет дружбы народов, Москва*

#### **Аннотация**

В статье излагаются биомеханические секреты передней подсечки, обеспечившей 4-разовое звучание гимна России и 9-разовый подъем флага России на чемпионатах Мира и Европы по дзюдо. Незавершенная до сих пор биомеханика дзюдо значительно повышает время усвоения приемов этого олимпийского вида борьбы. Понимание тренерами биомеханических особенностей передней подсечки снизит длительность ее усвоения их учениками. Материалы статьи будут весьма полезны для будущей биомеханики дзюдо.

**Ключевые слова:** биомеханика подсечки, дзюдо, сложение сил атакующего и атакуемого в нужный момент и оптимальном направлении.

### **BIOMECHANICAL SECRETS OF FORWARD CUTTING OF WORLD CHAMPION, 3 TIMES EUROPEAN CHAMPION**

*Viktor Dmitrievich Medvedkov, the doctor of pedagogic sciences, professor, Gzhel State University; Mohamed Kureshevich Umarov, the senior lecturer, Mytishi Branch of Bauman Moscow State Technical University; Oksana Ilnurovna Ashirova, the student, RUDN University, Moscow*

#### **Annotation**

The article describes the biomechanical secrets of the front sweeps, which provided 4-times sound of the anthem of Russia and 9-times rise of the flag of Russia at the world and European judo