

6. The Ballroom Technique / Imperial Society of Teachers of Dancing. – Lincolnwood, Ill. : NTC Pub. Group, 1982. – 134 p.

#### REFERENCES

1. Gaverdovsky, Y. (2014), *Theory and methodology of sports gymnastics*, Soviet sport, Moscow.
2. Howard, G. (2003), *The Technique of Ballroom Dancing*, Artis, Moscow.
3. Tarkhanov, I., Shalmanov, A., Terekhin, V. (2019), Exemplary classification of man's figures in ballroom tango, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (171), pp. 349-353.
4. Moore, A. (1993), *Revised Technique of Ballroom Dancing*, Sportshef and Soccer Assoc, London.
5. Ambroz, N., Bosco, F., Cacciari, D., Cacciari, O., Ferrari, M., Halle, V., Sietas, M. and Rosignoli, L. (2013), *Slow Fox*, World Dancesport Federation, Lausanne.
6. ISTD (The Imperial Society of Teachers of Dancing) (1982), *The Ballroom Technique*, Lithoflow Ltd., London.

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

*Статья поступила в редакцию 08.05.2020*

УДК 796.035

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ СО ШКОЛЬНИЦАМИ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ**

*Ольга Сергеевна Трофимова, кандидат педагогических наук, доцент, Виктория Валерьевна Роговая, студентка, Алина Юрьевна Морозова, студентка, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар*

#### **Аннотация**

В статье приводятся результаты экспериментальной работы влияния методики проведения секционных занятий йогой со школьницами выпускных классов на улучшение показателей их психофизического состояния. Исследование, в котором приняли участие 33 старшеклассницы, проводилось в г. Краснодаре на базе МБОУ СОШ № 70 в течение 9 месяцев. Нами было предположено, что при регулярных секционных занятиях йогой произойдет значительное достоверное улучшение уровня развития психофизических способностей старших школьниц, что существенно повысит эффективность процесса физического воспитания. Проведенное исследование показало, что регулярное использование разработанной методики позволяет повысить и сохранять психофизическое состояние старшеклассниц. Данная методика может быть использована специалистами по физической культуре при организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных организациях, а также при организации самостоятельных занятий занимающихся.

**Ключевые слова:** исследование; старшеклассницы; йога; асаны; психофизическое состояние.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p435-438**

### **METHOD OF SESSIONAL LESSONS BY YOGA WITH SCHOOL STUDENTS OF GRADUAL CLASSES**

*Olga Sergeevna Trofimova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Victoria Valeryevna Rogovaya, the student, Alina Yuryevna Morozova, the student, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

#### **Abstract**

The article presents the results of experimental work on the influence of the methodology for conducting sectional yoga classes with schoolgirls of final classes on improving the indicators of their psychophysical state. The study, which was attended by 33 high school students, was conducted in the city of Krasnodar based on MBOU secondary school No. 70 for 9 months. We suggested that with regular sectional yoga classes a significant improvement in the level of development of the psychophysical abilities

of older schoolgirls will occur, which will significantly increase the efficiency of the process of physical education. Regular use of the developed technique allows you to increase and maintain the psychophysical state of high school students. This technique can be used by physical education specialists in organizing physical education and health work in educational organizations, as well as in organizing independent classes for students.

**Keywords:** research; high school students; yoga; asanas; psychophysical state.

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день фитнес набирает большую популярность среди подрастающего поколения [3]. Восточные оздоровительные системы, целью которых является достижение взаимодействия трех составляющих – физического, психического и духовного благополучия человека, являются одними из востребованных видов занятий [1, 4].

В старшем школьном возрасте девушкам, учитывая их повышенную эмоциональность и тревожность, особенно важен комплексный подход к оздоровлению с использованием средств физической культуры, затрагивающих такие аспекты личности, как физический, психический и духовный [2]. Учитывая эти позиции, наш выбор пал на обращение к восточным оздоровительным системам, имеющим многовековую историю, в частности, на йогу. В современных тенденциях развития, в связи с небольшой занятостью школьников на секционных занятиях и недостаточной разработанностью занятий йогой со старшеклассницами, нам видится своевременным проанализировать и оценить эффективность разработанной методики, с целью улучшения психофизического состояния школьниц выпускных классов, что и определило актуальность нашего исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику секционных занятий йогой для школьниц выпускных классов.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование было организовано на базе МБОУ СОШ № 70 г. Краснодара в течение 9 месяцев. В исследовании принимали участие учащиеся выпускных классов, которые составили экспериментальную (n=17) и контрольную (n=16) группы.

Согласно разработанной методики, старшеклассницы занимались йогой во внеурочное время в рамках проведения секционных занятий. Девушкам из контрольной группы были предложены физкультурно-оздоровительные занятия, состоящие из упражнений общеразвивающего характера – гимнастики, лыжной подготовки, легкой атлетики.

Практическое экспериментальное секционное занятие йогой состояло из трех частей – подготовительной, основной и заключительной (таблица 1). Занятия в экспериментальной группе проводились три раза в неделю продолжительностью 55 минут. Во время проведения каждого занятия использовалось медленное музыкальное сопровождение и ароматизация помещения. Перед выполнением асан занимающимся девушкам было предложено сделать несколько спокойных вдохов-выдохов. Особое внимание уделялось дыханию, оно должно было быть спокойным и ровным на протяжении всего занятия.

Таблица 1 – Структура и содержание построения занятия в экспериментальной группе

Часть \ Блоки	1	2	3	4
Подготовительная (10–15 мин)	Разминка, включающая комплексы ОРУ, суставная гимнастика, блок йогических упражнений, упражнение «Солнечное дыхание», энергетические асаны.			
Основная (35–45 мин)	Блок для растягивания мышц груди, живота и передней поверхности бедра – поза кобры, поза верблюда.	Блок для мышц спины, ягодиц и задней поверхности бедра – поза аиста.	Силовые асаны – поза кузнечика, поза стула.	Перевернутые асаны – поза плуга, поза змеи.
Заключительная (5–10 мин)	Блок релаксации, направленный на снятие стресса, психорегулирующие упражнения, упражнения на восстановление дыхания – медленный и глубокий вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох.			

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Обе группы старшеклассниц были протестированы для выявления уровня психофизического развития на момент начала исследования. Исследование физической подготовленности девушек в обеих группах до начала экспериментальной работы показало незначительные различия по исследуемым показателям.

В результате исследования, оценивая итоги работы по экспериментальной методике в обеих группах, отмечаем, что в экспериментальной группе значительный прирост результатов произошел в тестах, характеризующих уровень развития статического равновесия, силовой выносливости статического характера, гибкости и выносливости, тогда как в контрольной группе уровень развития динамического равновесия был больше, но и в тестах на гибкость – мост и наклон вперед из положения сидя – рост результатов исследования был невелик, и результаты оказались не достоверны.

Психическое развитие изучалось при помощи тестов «Сложение чисел» и «Корректурная проба», оценивающих память и внимание. Данные психические процессы являются основными в учебной деятельности обучающихся.

Результаты тестирования, проведенного до эксперимента, показало отсутствие статистической достоверности различий ( $P > 0,05$ ) между средними арифметическими величинами показателей психических процессов старшеклассниц экспериментальной и контрольной групп.

Интегральный показатель устойчивости внимания получали в результате суммирования балльных оценок продуктивности и точности выполнения задания по тесту «Корректурная проба». Изменение устойчивости внимания в сторону его улучшения произошло только в экспериментальной группе ( $P < 0,001$ ). Позитивный результат был получен из-за одновременного увеличения объема (количество просмотренных буквенных знаков) и сохранения качества (отсутствие ошибок) выполненного задания в течение пяти минут. В контрольной группе оценка устойчивости внимания оказалась не значительные изменения ( $P > 0,05$ ), причем качество выполненной работы было хуже.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики и выявили положительный прирост во всех исследуемых показателях психофизического развития занимающихся, что соответственно обуславливает актуальность её дальнейшего внедрения в практике физического воспитания школьниц выпускных классов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Карпова, Л.И. Специфика восприятия йоги практикующими и не практикующими женщинами / Л.И. Карпова, О.В. Кожевникова // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2019. – № 1 (3). – С. 618–627.
2. Ончукова, Е.И. Использование рекреационных занятий функциональной тренировкой с учащимися 16–17 лет для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО / Е.И. Ончукова, О.С. Трофимова // Материалы научной и научно-методической конференции. – Краснодар, 2018. – С. 182–183.
3. Современные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере фитнеса / А.А. Тарасенко, В.И. Осик, О.Г. Лызарь, С.С. Воеводина, И.И. Гусева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 71–76.
4. Трофимова, О.С. Дыхательные практики в йоге как эффективное средство развития физических способностей девушек / О.С. Трофимова, Е.И. Ончукова, В.В. Фоменко // Материалы научной и научно-методической конференции. – Краснодар, 2019. – С. 231–232.

## REFERENCES

1. Karpova, L.I. and Kozhevnikova, O.V. (2019), "Specifics of yoga perception by practicing and non-practicing women", *Social and humanitarian Sciences: theory and practice*, No. 1 (3), pp. 618–

627.

2. Onchukova, E.I. and Trofimova, O.S. (2018), "The use of recreational classes in functional training with students aged 16-17 to prepare for passing the standards of the GTO complex", *Materials of the scientific and scientific-methodological conference*, Krasnodar, pp. 182-183.

3. Tarasenko, A.A., Osik, V.I., Lysar, O.G., Voevodina, S.S. and Guseva, I.I. (2014), "Modern problems of physical and recreational activities in the field of fitness", *Physical culture, sport - science and practice*, No. 3, pp. 71-76.

4. Trofimova, O.S., Onchukova, E.I. and Fomenko, V.V. (2019), "Respiratory practices in yoga as an effective means of developing the physical abilities of girls", *Materials of the scientific and scientific-methodological conference*, Krasnodar, pp. 231-232.

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

*Статья поступила в редакцию 06.05.2020*

УДК 796.422.16

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ В БЕГЕ НА МАРАФОНСКИЕ ДИСТАНЦИИ В РОССИИ И МИРЕ**

*Владимир Борисович Трясов, доцент, Санкт-Петербургский государственный аграрный университет*

### **Аннотация**

В статье рассматриваются причины хронического отставания российских бегунов от зарубежных спортсменов. Анализируется динамика развития результатов лучших спортсменов России и мира в беге на дистанциях 42,195 км (марафон) и 21,0975 км (полумарафон). Методика исследования: проведен статистический анализ результатов, определены средние значения, плотность результатов и обобщение полученных данных. Выявлено количество российских бегунов, выполнивших нормативы мастера спорта (МС) и мастера спорта международного класса (МСМК). Сравнительный анализ исследуемых параметров позволяет определить причины отставания и оценить перспективы развития марафонского бега в нашей стране. Цель исследования: определение конкретных показателей, влияющих на уровень подготовки наших марафонцев. Выводы: полученные данные показывают низкую плотность результатов, отрицательную динамику результатов в марафонском беге, отсутствие жёсткой конкуренции среди лидеров.

**Ключевые слова:** марафонский бег, лучшие результаты, плотность результатов, статистический анализ.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2020.5.p438-442

## **COMPARATIVE ANALYSIS OF RESULTS IN MARATHON DISTANCE RUNNING IN RUSSIA AND THE WORLD**

*Vladimir Borisovich Tryasov, the senior lecturer, Saint-Petersburg State Agrarian University*

### **Abstract**

The article contains exploring the reasons why Russian runners chronically being behind compare to foreign athletes. Dynamic of the best athletic performance in Russia and in the world in long-distance running race on 42.195 (marathon) and 21.0975 km (half marathon) was analyzed. Research methods: statistical analysis of the results was made, with the averages outlined, density of the results and generalization of the received data was determined. The number of Russian runners who have met the master of sports (MS) standards and the master of sports of international class (MSIC) has discovered. The comparative analysis of exploring parameters allows identifying the reasons of the lag and evaluating the prospects for the development of marathon running in our country. Purpose of research: the definition of specific parameters that affect the level of training of our marathon runners. Conclusions: the data obtained show low density of results, negative dynamics of results in marathon running, the lack of tough competition among the leaders.

**Keywords:** marathon running, best results, density of results, statistical analysis.