

REFERENCES

1. Sharatskikh, A. Y., Bogatova I. I. (2018), "Special physical training of athletes-climbers at the training stage (in-depth specialization)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (156), pp. 283–289.
2. Saul, D., et al. (2019), "Determinants for success in climbing: A systematic review", *Journal of Exercise Science and Fitness*, Vol. 17 (3), pp. 91–100.
3. Kotchenko, Y. (2018), *Lead climbing: The theory of the competitive process*, Scientific world, Simferopol.

Контактная информация: skala7b@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 24.03.2023

УДК 793.3

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

Юлия Сергеевна Красильникова, старший преподаватель, Ольга Алексеевна Китаева, студентка, Иван Александрович Седов, старший преподаватель, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина

Аннотация

В данной статье рассматриваются актуальные основы начального этапа подготовки гимнасток 5-8 лет на занятиях эстетической гимнастикой. Обоснована необходимость совершенствования хореографической подготовки юных спортсменов. Разработана методика совершенствования хореографической подготовки юных спортсменов на начальном этапе в эстетической гимнастике и оценена ее эффективность. Методика состоит из комплексов средств специальной хореографической подготовки, которая включает виды перестроений на площадке, выполнение танцевальных элементов с изменением направления, с усложнением; выполнение «цепочки» элементов, подвижные игры с элементами танцев, импровизация под музыку.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, спортсмены, хореографическая подготовка, спорт, гимнастика, хореография.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p247-251

IMPROVING THE CHOREOGRAPHIC TRAINING OF YOUNG ATHLETES AT THE INITIAL STAGE IN AESTHETIC GYMNASTICS

Yuliya Sergeevna Krasilnikova, the senior teacher, Olga Alekseevna Kitaeva, the student. Ivan Aleksandrovich Sedov, the senior teacher, Minin Nizhny Novgorod State Pedagogical University

Abstract

This article discusses the actual basics of the initial stage of training gymnasts 5-8 years old in aesthetic gymnastics classes. The necessity of improving the choreographic training of young athletes is substantiated. A method of improving the choreographic training of young athletes at the initial stage in aesthetic gymnastics has been developed and its effectiveness has been evaluated. The technique consists of complexes of means of special choreographic training, which includes types of rearrangements on the site, performing dance elements with a change of direction, with complication; performing a "chain" of elements, outdoor games with dance elements, improvisation to music.

Keywords: aesthetic gymnastics, athletes, choreographic training, sports, gymnastics, choreography.

ВВЕДЕНИЕ

Эстетическая гимнастика – это такой вид спорта, совмещающий в себе художественную гимнастику, танец и акробатику, содержащий комплекс спортивных элементов,

объединенных в хореографическую композицию, похожую на танец [1]. В основу подготовки в данном виде гимнастики входит не только пластика, но и хореографические комбинации, составляющие основу технического компонента подготовки спортсменок. В своей работе Сердюкова Е.И. пишет, что для успешного совершенствования хореографической подготовки в эстетической гимнастике, очень важно уделить внимание формированию мотивов к занятиям на начальном этапе спортивной подготовки [2]. В статье Гусевой Е. В. отражены основные этапы развития эстетической гимнастики как вида спорта. Автор отмечает, что развитие эстетической гимнастики начинается в 2008 году с реализации программы развития и популяризации эстетической гимнастики в России. На начальном этапе подготовки юные спортсменки начинают изучать общеразвивающие упражнения под музыку, осваивать технические элементы. Методика А. Я. Вагановой интерпретирует классическую хореографию как основу подготовки юных гимнасток по формированию культуры движения и средств выразительности [3]. Хореография направлена на развитие творческих способностей гимнасток, а использование музыки на занятиях формирует у занимающихся музыкальную грамотность. Участвуя в соревнованиях по эстетической гимнастике, девочки должны обязательно продемонстрировать прыжки и серии прыжковых элементов, равновесия и повороты, а также различные движения тела, основанные на танцевальных стилях. В связи с этим хореографическая подготовка юных спортсменок требует усиленной подготовки еще на начальном этапе подготовки. Как правило, хореография в эстетической гимнастике построена на разнообразности танцев: народного, классического, современного. Это позволяет разнообразить соревновательную комбинацию, тем самым совершенствуя хореографическую подготовку девочек. В младшем школьном возрасте, ведущим видом деятельности которого является игровой, важно сохранить интерес спортсменок и освоить необходимые базовые элементы. Комплексная подготовка требует разработки новых методик совершенствования хореографической подготовки девочек 5–8 лет в эстетической гимнастике, которая будет включать подвижные игры, элементы из акробатики, народных и современных танцев.

Целью исследования является разработать и экспериментально проверить эффективность методики совершенствования хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для оценки начального уровня хореографической подготовки девочек нами применялись нормативы по хореографии для возрастной категории 5–8 лет. Максимальный балл за правильное исполнение – 5, исполнено с незначительными нарушениями – 4 балла, значительные нарушения – 3 балла, грубые ошибки – 2 балла. В эксперименте приняли участие 32 спортсменки: 16 человек в контрольной и 16 человек в экспериментальной. Данные тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка исходного уровня хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике

Уровень исполнения	Демонстрация 1, 2, 3, 5, 6 позиций (Норматив 1)		Позы «Пор-де-бра» на середине в 1, 2, 3-ей позициях (Норматив 2)		«Батман тандю» по 1 поз., вып. на две ноги крестом в сочетании с пор-де-бра, наклоном назад (Норматив 3)		«Рон де жамб партер» по 1 позиции, ан деор и ан дедан, выполняется по одному кругу на две ноги (Норматив 4)		Прыжок «Сотэ» выполняется по позициям, на каждую позицию 1 счет (Норматив 1)	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Высокий	6	5	8	7	7	6	4	5	5	5
Средний	9	9	6	7	7	7	9	8	8	7
Низкий	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4
Темп исполнения	Медленный		Медленный		Быстрый		Медленный		Быстрый	

По итогам исследования уровня хореографической подготовки гимнасток 5–8 лет можно сделать вывод, что усвоение танцевальных элементов требует многократного повторения. Совершенствование изученных элементов, даже на начальном уровне подготовки юных гимнасток, является важным этапом в подготовке к соревнованиям. Анализ программ занятий эстетической гимнастикой показал, что совершенствованию упражнений уделяется примерно 10–15 минут, но не на каждом занятии.

Авторами на основе данных исходного тестирования и программы занятий, реализуемой в секции по эстетической гимнастике, была разработана и опубликована методика модернизации хореографической подготовки юных спортсменок на исходном этапе в эстетической гимнастике.

Технология усовершенствования хореографической подготовки девочек 5–8 лет на первичном этапе в эстетической гимнастике состоит из комплексов средств специальной хореографической подготовки, которая включает виды перестроений на площадке, выполнение танцевальных элементов с изменением направления, с усложнением; выполнение «цепочки» элементов, подвижные игры с элементами танцев, импровизация под музыку, а также психологическую подготовку перед соревновательным периодом [4, 5, 6]. Методика реализовывалась в течение трех месяцев 3 раза в неделю. Дозировку определяет тренер, в зависимости от целей и задач занятия.

Таблица 2 – Методика совершенствования хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике

Название	Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
Перестроения, импровизация под музыку	Выполнение разминки в парах. Ходьба с хлопками, с движениями рук	Выполнение разминки в тройках. Упражнения в движениях	Выполнение разминки в группе от 4–6 человек. ОРУ на месте	Виды ходьбы и прыжковые движения на месте и в движении.
Элементы хореографии	Пор-де-бра (наклоны, упражнения для мышц рук, махи и т. д.)	Адажио (элемент) (стойки на руках, перевороты, повороты и т. д.)	Этюд (элементы двигательной подготовки и видами танцев)	Аллегро (хореографические прыжки с элементами вида спорта)
Хореографическая комбинация	И. п. – 1 позиция ног, руки в подготовительной позиции 1–4 – demi plie 5–8 – grand plie 1–2 – стойка на левой, правую согнуть в сторону 3–6 – держать; 7–8 – и. п.	1–2 – шаг польки с правой 3–4 – шаг польки с левой 5–8 – переворот боком; 1–4 – 4 галопа вправо, руки в стороны; 5–8 – переворот вперед	И. п. – стойка, руки на пояс 1 – с подскоком на левой, захлест правой голенью в сторону; И – полуприсед на левой, согнув правую в сторону на носок. 2 – подскок на левой, согнув правую вперед. И – полуприсед на левой, согнув правую в сторону на пятку.	И. п. – основная стойка 1 – полуприсед, руки назад книзу 2 – прыжок вверх, согнув левую назад, правую руку в сторону, левую руку вверх. 3 – полуприсед, руки вперед. 4 – И. п.
Подвижная игра под музыку	«Море волнуется раз». Выбирается водящий. Пока играет музыка участники должны выполнять комбинацию. Музыка выключается, девочки замирают и удерживают равновесие.	Игра «Охотники и утки» музыка играет пока охотник стреляет «уток». Далее команды меняются местами.	Игра «Совушка». Усиление темпа музыки означает начало охоты совы. ребята и сова передвигаются различными способами.	«Быстро по местам». Нужно прыгнуть на свободную возвышенность, как только музыка выключилась.

Данная методика применялась 3 раза в неделю. Контрольная группа гимнасток (16 человек) тренировалась по стандартной программе, а экспериментальная группа (16 человек) выполняла данные упражнения.

После реализации методики совершенствования хореографической подготовки девочек 5–8 лет на первоначальном этапе в эстетической гимнастике была проведена

повторная оценка исполнения хореографических элементов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Результаты применения методики отображены в таблице 3.

Таблица 3 – Оценка эффективности методики совершенствования хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике

Уровень исполнения	Норматив 1		Норматив 2		Норматив 3		Норматив 4		Норматив 5	
	Количество человек									
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Высокий	7	10	8	8	9	11	7	10	6	6
Средний	8	6	7	7	6	4	7	6	7	9
Низкий	1	0	1	1	1	1	2	0	3	1
Достоверность различий	t=3,01 при p≤0,01 достоверно		t=2,4 при p≤0,01 достоверно		t=3,5 при p≤0,01 достоверно		t=2,5 при p≤0,01 достоверно		t=2,5 при p≤0,01 достоверно	
Темп исполнения	Медленный		Медленный		Быстрый		Медленный		Быстрый	

ВЫВОДЫ

В результате проведенного исследования нами была апробированная методика совершенствования хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике. Расчеты по t-критерию Стьюдента подтверждают эффективность методики, что отражено в научном исследовании (t=3,01 при p≤0,01, t=2,4 при p≤0,01, t=3,5 при p≤0,01, t=2,5 при p≤0,01, t=2,5 при p≤0,01). Отмечено повышение уровня выполнения нормативов. Разработанная и апробированная методика совершенствования хореографической подготовки юных спортсменок на начальном этапе в эстетической гимнастике может быть применена в тренировочном процессе педагогами основного и дополнительного образования.

ЛИТЕРАТУРА

- Сердюкова Е.И. Особенности мотивации юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике на начальном этапе подготовки / Е.И. Сердюкова, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (18 апреля 2017 года). – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С.123–126.
- Гусева Е.В. Эстетическая гимнастика для девочек школьного возраста / Е.В. Гусева, О.И. Загrevский // Современные наукоёмкие технологии. – 2021. – № 8. – С. 176–180.
- Особенности хореографической подготовки в процессе занятий эстетической гимнастикой / Т.А. Аксенова, Н. Е. Бойченко, Т.В. Грязнова, С.В. Вишнякова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4(18). – С. 7–12.
- Кравчук, А.И. Термины равновесий и поворотов в эстетической гимнастике / А.И. Кравчук, Г.Н. Пшеничникова, Ю.В. Коричко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 6. – С. 39–41.
- Смирнов, Д. В. Профессиональный психологический отбор как цель, процесс и результат / Д.В. Смирнов, С.Н. Сорокоумова // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 3. – DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-3-17.
- Фролова, С.В. Социокультурные факторы формирования профессионального мировоззрения современного учителя: вызовы нового мира образования / С.В. Фролова // Вестник Мининского университета. – 2022. – Т. 10, № 2. – DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-2-3.

REFERENCES

- Serdyukova, E.I. and Gorskaya, G.B. (2017), “Motivation features of young athletes specializing in aesthetic gymnastics at the initial training stage” *Materials of the annual scientific conference of graduate students and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (April 18, 2017)*, KGUFKST, Krasnodar, pp.123–126.
- Guseva, E.V. and Zagrevsky, O.I. (2021), “Aesthetic gymnastics for school-age girls”, *Modern high-tech technologies*, No. 8. – pp. 176–180..

3. Aksenova, T.A., Boychenko, N.E., Gryaznova, T.V. and Vishnyakova, S.V. (2016), "Features of choreographic training in the process of aesthetic gymnastics", *Physical education and sports training*, No. 4(18), pp. 7–12.

4. Kravchuk, A. I., Pshenichnikova, G. N., and Korichko Yu.V.. (2017), "Terms of balances and turns in aesthetic gymnastics", *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 6. – pp. 39–41.

5. Smirnov, D.V. and Sorokoumova, S.N. (2022), "Professional psychological selection as a goal, process and result", *Vestnik of Minin University*, Vol.. 10, No. 3, DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-3-17.

6. Frolova, S.V. (2022), "Sociocultural factors of the formation of the professional worldview of a modern teacher: challenges to the new world of education", *Vestnik of Minin University*, Vol.. 10, No.. 2, DOI 10.26795/2307-1281-2022-10-2-3.

Контактная информация: olga.kitaeva2003@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2023

УДК 372.879.60

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ФОРМА ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Владимир Робертович Кузекевич, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Альбертович Русаков, кандидат педагогических наук, доцент, Педагогический институт, Иркутский государственный университет, Иркутск

Аннотация

Введение. Формирование различных аспектов основ культуры младшего школьника является одной из глобальных задач системы начального образования. При этом культура безопасного и ответственного поведения в отношении собственной жизни на сегодняшний день рассматривается как значимая задача и базовая основа жизненно важных интересов ребенка. Цель исследования. Создание и рассмотрение педагогических условий для формирования навыков безопасного поведения. Методика и организация исследования. Исходя из пробелов в готовности детей к безопасному поведению, нами были подобраны и разработаны комплексы подвижных игр, направленные на формирование основ безопасного поведения, а также экспериментально проверена эффективность использования данных игр. Результаты исследования и выводы. Доказано, что использование специально подобранных подвижных игр позволило повысить культуру безопасного поведения младших школьников.

Ключевые слова: младшие школьники, подвижные игры, безопасность ребенка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p251-255

MOBILE GAMES AS A FORM OF TEACHING JUNIOR SCHOOLCHILDREN THE RULES OF SAFE BEHAVIOR IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Vladimir Robertovich Kuzekevich, the candidate of pedagogical sciences, docent, Alexander Albertovich Rusakov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract

The formation of different aspects of the basics of the culture of primary school is one of the global challenges of primary education. At the same time, the culture of safe and responsible behavior in relation to one's own life is now seen as a significant task and the basic basis of the vital interests of the child. The purpose of the study. Creating and considering pedagogical conditions for the formation of safe behavior skills. Methodology and organization of research. Based on the gaps in children's readiness for safe behavior, we have selected and developed mobile gaming complexes aimed at building the foundations of safe behavior, as well as experimentally tested the effectiveness of the use of these games. The results of the study and the conclusions. Based on a factor analysis of the interest of high school students in physical education