

2. Михно Л.В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей: учеб. пособие / Л.В. Михно, Е.В. Утишева. ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2016. – 147 с.

3. Михно Л.В. Детско-юношеский хоккей - фундамент хоккея высших достижений / Л.В. Михно, А.В. Точицкий, И.А. Чичелов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 12–14.

4. Об утверждении методических рекомендаций для общероссийских спортивных федераций по разработке норм, устанавливающих ограничения перехода (условия перехода) отдельных категорий спортсменов и тренеров в другие спортивные клубы или иные физкультурно-спортивные организации: приказ Минспорта Российской Федерации от 3 ноября 2020 г. N 813 // Консультант-Плюс : [сайт]. – URL: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=756836#J7moEgTz3VIROes6> (дата обращения 01.04.2023).

5. Сергеева, А.Г. Хоккей как национальное достояние России /А.Г. Сергеева, Л.А. Маняпов // Colloquium-Journal. - 2019. – № 11-3. – С. 88–93.

6. Проблемы, влияющие на трудовую миграцию хоккеистов в зарубежные лиги (по результатам опроса) / К.Э. Столяр, М.О. Аксенов, Л.Б. Андрищенко, Г.Б. Глазкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2023. – № 1. – С 88–98.

REFERENCES

1. Kritina, E.D. and Platonov A.V. (2022), "The future of professional sports in Russia on the example of hockey", *Bulletin of the University of the Russian Academy of Education*, No. 2, pp. 114-123.

2. Mikhno, L.V and Utisheva E.V. (2016), *Playing hockey in the conditions of modern society: motivation of young hockey players and their parents*, studies manual. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg.

3. Mikhno, L.V., Tochitsky A.V., Chichelov I.A. (2018), "Youth hockey – the foundation of hockey of the highest achievements", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 12–14.

4. Ministry of Sports of the Russian Federation (2020), "On the approval of guidelines for all-Russian sports federations on the development of norms that establish restrictions on the transition (conditions for the transition) of certain categories of athletes and coaches to other sports clubs or other physical culture and sports organizations", *Order of the dated November 3, 2020 N 813*, available at: <https://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=756836#J7moEgTz3VIROes6> (accessed 04/01/2023).

5. Sergeeva, A.G. and Manyapov L.A. (2019), "Hockey as a national treasure of Russia". *Colloquium-Journal*, No. 11-3, pp. 88-93.

6. Stolyar, K.E., Aksekov M.O., Andryushchenko L.B. and Glazkova G.B. (2023), "Problems affecting labor migration of hockey players to foreign leagues (according to the survey results)". *Proceedings of Tula State University. Physical culture and sports*, No. 1, pp. 88–98.

Контактная информация: SHutova.TN@rea.ru

Статья поступила в редакцию 06.04.2023

УДК 796.011.3:373

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНОЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В ХОДЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У 14-15-ЛЕТНИХ ДЕВОЧЕК

Елизавета Сергеевна Баширова, аспирант, Елена Дмитриевна Бакулина, кандидат педагогических наук, доцент, Михаил Никонорович Комаров, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, Москва; Наида Джамалдиновна Тагирова, преподаватель, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань

Аннотация

Цель работы – оценить результативность применения музыкальной ритмической гимнастики в подготовительной части школьного урока физической культуры у девочек в возрасте 14-15 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в 2020-2021 учебном году в городе Москве. В нем принимало участие 174 девочки-школьницы, разделенные на контрольную группу – 86 человек и экспериментальную группу – 88 человек. У девочек экспериментальной группы подготовительная часть школьного урока проводилась с использованием музыкальной ритмической гимнастики. У девочек контрольной группы в ходе школьных уроков применялись традиционные упражнения. При помощи традиционных методик у обследованных оценивали показатели их физических возможностей. Результаты обработаны критерием Стьюдента. Результаты исследования. Традиционное проведение уроков физической культуры мало сказывалось на учитываемых параметрах девочек. Использование музыкальной ритмической гимнастики в подготовительной части школьного урока физической культуры обеспечило нарастание физических возможностей, укрепление иммунитета, развитие жизненно важных органов с формированием положительного отношения к занятиям физической культурой. Вывод. Применение музыкальной ритмической гимнастики в подготовительной части школьного урока физической культуры оказало выраженное позитивное воздействие на физические параметры школьниц 14-15 лет, способствуя формированию у них позитивного отношения к физической культуре и регулярным физическим нагрузкам.

Ключевые слова: школьницы, физические упражнения, музыкальная ритмическая гимнастика, урок физической культуры, физическая подготовленность, заболеваемость, подготовительная часть занятия.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p14-19

USE OF MUSICAL RHYTHMIC GYMNASTICS DURING PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR 14-15 YEAR-OLD GIRLS

Elizaveta Sergeevna Bashirova, the post-graduate student, Elena Dmitrievna Bakulina, the candidate of pedagogical science, docent, Mikhail Nikonorovich Komarov, the candidate of pedagogical science, docent, Russian State Social University, Moscow; Naida Djamaldinovna Tagirova, the teacher, Astrakhan State Medical University, Astrakhan

Abstract

The purpose of the work is to evaluate the effectiveness of the use of musical rhythmic gymnastics in the preparatory part of the school physical education lesson for girls aged 14-15 years. Methods and organization of the study. The study was conducted in the 2020-2021 academic year in Moscow. It involved 174 schoolgirls, divided into a control group - 86 people and an experimental group - 88 people. In the girls of the experimental group, the preparatory part of the school lesson was carried out using the means of musical rhythmic gymnastics. Girls in the control group used traditional exercises during school lessons. Using traditional methods, the surveyed assessed the indicators of their physical capabilities. The results were processed by Student's criterion. Research results. The traditional conduct of physical education lessons had little effect on the girls' parameters taken into account. The use of musical rhythmic gymnastics in the preparatory part of the school lesson of physical culture ensured the growth of physical abilities, the strengthening of immunity, the development of vital organs with the formation of a positive attitude towards physical education. Conclusion. The use of musical rhythmic gymnastics in the preparatory part of the school physical education lesson had a pronounced positive impact on the physical parameters of schoolgirls aged 14-15, contributing to the formation of a positive attitude towards physical culture and regular physical activity.

Keywords: schoolgirls, physical exercises, musical rhythmic gymnastics, physical education lesson, physical fitness, morbidity, preparatory part of the lesson.

ВВЕДЕНИЕ

Период становления всех систем организма является крайне биологически значимым этапом онтогенеза человека [1]. При этом достаточный уровень физической активности в этом возрасте способен обеспечить оптимальное физическое и умственное развитие, заложив серьезный запас прочности в организм на долгие годы [2, 3].

В настоящее время у молодежи нередко отмечается существенное снижение интереса к традиционным занятиям физической культурой [4]. Это проявляется в снижении у нее уровня физического развития и сокращением их двигательной активности [5, 6]. В этой

связи весьма остро ощущается необходимость модернизации содержания физических тренировок [7, 8] и особенно школьных уроков физической культуры с приближением содержания применяемых физических упражнений к интересам и двигательным потребностям занимающихся [9].

Важным компонентом школьного урока физической культуры представляется использование музыкального сопровождения, особенно в его подготовительной части, способного создавать благоприятный эмоциональный фон для реализации основной части учебного занятия [10, 11] и обеспечения необходимых условий для повышения физической активности школьников [12]. В этой связи представлялось оправданным выяснить возможности использования музыкальной ритмической гимнастики в подготовительной части школьного урока физической культуры у разных контингентов школьников.

Цель работы – оценить результативность применения музыкальной ритмической гимнастики в подготовительной части школьного урока физической культуры у девочек в возрасте 14-15 лет.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в 2020-2021 учебном году в городе Москве. В нем принимало участие 174 девочки-школьницы, разделенные на контрольную группу – 86 человек и экспериментальную группу – 88 человек. У девочек экспериментальной группы подготовительная часть школьного урока физической культуры проводилась с использованием музыкальной ритмической гимнастики. У девочек контрольной группы в ходе школьных физкультурных уроков применялись традиционные упражнения. При помощи традиционных методик у обследованных оценивали показатели их физических возможностей исходно и через девять месяцев. Результаты обработаны критерием Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Выполненное наблюдение выявило более высокие значения частоты сокращений сердца (ЧСС) в подготовительной части урока у школьниц экспериментальной группы. Величина ЧСС находилась у них в диапазоне 144–162 ударов/минуту. В ходе основной части урока удалось проследить колебания величины пульса (от 135,4 до 189,8 ударов/минуту), которые во многом обусловлены высокой интенсивностью выполнения физических упражнений в подготовительной части урока под музыкальное сопровождение.

У школьниц контрольной группы (традиционное содержание подготовительной части урока) величина ЧСС во время подготовительной части урока находилась в диапазоне от 126 до 149 ударов/минуту, что было значительно ниже, чем у девочек экспериментальной группы. Вместе с тем изначальные показатели ЧСС в покое у девочек обеих групп были приблизительно одинаковыми. Динамика характеристик ЧСС у школьниц контрольной группы в основной части урока имела несколько другую особенность изменения. Для них было свойственно постепенное волнообразное увеличение ЧСС с достижением высоких показателей (182–186 ударов/минуту) на 25–30 минутах урока физической культуры.

В ходе первого наблюдения отслеживаемые параметры девочек обеих групп мало отличались между собой. За время выполнения исследования (девять месяцев) характеристики длины тела достоверно увеличились у школьниц контрольной (3,1%, $p < 0,05$) и экспериментальной (3,4%, $p < 0,05$) групп. Показатели массы тела также возросли у девочек обеих групп, но у школьниц экспериментальной группы масса тела более гармонично сочеталась с его длиной.

Характеристики окружности грудной клетки достоверно (пятипроцентный уровень значимости) улучшились у девочек контрольной (2,7%) и экспериментальной (2,9%) групп, причем приросты изменения этих показателей были незначительны и приблизительно одинаковы. На протяжении всего наблюдения лишь у девочек, вошедших в экспериментальную группу, достоверно улучшались результаты жизненной емкости легких

(8,1%, $p < 0,05$).

Применение музыкальной ритмической гимнастики в подготовительной части урока физической культуры сопровождалось повышением общей физической работоспособности (10,4%, $p < 0,05$), рост которой обеспечивал увеличение у девочек общей умственной активности. Об этом удалось судить по динамике теста на выраженность работы в течение четырех минут (количество знаков увеличилось на 4,6%, $p < 0,05$). При этом по количеству ошибок на дифференцировку достоверных различий между начальными и конечными показателями в обеих группах выявить не удалось.

Использование музыкальной ритмической гимнастики в ходе подготовительной части школьного урока физической культуры способствовало укреплению сердечно-сосудистой системы школьниц. У них уменьшилась величина ЧСС в покое (9,7%, $p < 0,05$). У девочек контрольной группы таких позитивных изменений выявлено не было. В то же время уровни артериального давления (систолического и диастолического) за время наблюдения достоверно не менялись у школьниц обеих групп.

У девочек экспериментальной группы значительно улучшились возможности по прыжку с места в длину (11,7%, $p < 0,05$), результативность шестиминутного бега (5,7%, $p < 0,05$), повысилось число подтягиваний на низкой перекладине (11,4%, $p < 0,05$). У девочек, вошедших в контрольную группу, найдено только удлинение прыжка в длину с места (8,7%, $p < 0,05$) и увеличение числа подтягивания на низкой перекладине (8,3%, $p < 0,05$).

Проведенное исследование показало явные преимущества использования музыкальной ритмической гимнастики в подготовительной части физкультурного урока по развитию физических возможностей и оздоровления девочек 14-15 лет.

На протяжении выполнения исследования количество заболеваний у девочек контрольной группы в среднем составил 189,6 заболеваний в год на 100 человек. В структуре заболеваемости у данного контингента первое место принадлежало болезням органов дыхания (75,4 случаев), второе место принадлежало инфекционным заболеваниям (40,7 случаев). Меньше встречалось случаев патологии органов пищеварения (26,5 заболеваний) и болезней мочеполовой системы (12,2 заболеваний).

В структуре заболеваемости школьниц экспериментальной группы патология, затрагивающая органы дыхания, находилась также на первом месте (70,7 заболеваний), затем следовали инфекционные болезни (32,3 заболеваний), болезни пищеварительного тракта (20,3 заболеваний) и патология мочеполового аппарата (7,0 заболеваний). Но эти показатели проявились менее выражено (сравнение с соответствующими данными школьниц контрольной группы). У девочек обеих групп отчетливо прослеживалась сезонность заболеваемости, связанная с ее пиком в период между декабрем и февралем.

В ходе исследования у девочек изменилось отношение к учебной деятельности: в экспериментальной группе увеличилось (с 48,9% до 56,8%) число девочек, которым нравилось учиться в школе. Большинство (76,1%) школьниц этой группы стало рациональнее использовать свободное время для выполнения домашних заданий и продуктивнее планировать мероприятия своей жизни для повышения личной двигательной активности. Среди девочек экспериментальной группы увеличился (с 64,8% до 79,5%) контингент, которому нравятся уроки физической культуры. Эти девочки стали считать систематические занятия физическими упражнениями необходимыми для себя.

В экспериментальной группе увеличилась доля (с 17,0% до 28,4%) школьниц, считающих себя полностью здоровыми. Весьма позитивным являлось и то, что 90,9% девочек этой группы не курят, а 84,1% не употребляют спиртные напитки. Вместе с тем, 65,1% девочек, вошедших в группу контроля, утверждали, что они не употребляли спиртные напитки, а 50,0% не курят.

У испытуемых, составивших экспериментальную группу, значительно увеличилось число позитивных ответов, касающихся их занятий физическими упражнениями, уменьшилось количество нарушений дисциплины, улучшилось отношение к проводимым с

ними воспитательным мероприятиям. Это сопровождалось позитивной динамикой у них в сфере потребностей и интересов, связанных с физической культурой.

ВЫВОДЫ

Низкая физическая развитость девочек 14-15 лет послужила толчком к проведению настоящего исследования с модернизацией уроков физической культуры. В ходе проведенного исследования была убедительно доказана высокая эффективность использования музыкальной ритмической гимнастики у 14-15-летних школьниц в подготовительной части урока физической культуры, обеспечившая значимое увеличение их физической подготовленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Махов А.С. Влияние систематических теннисных тренировок на функциональный статус юношей с тугоухостью / А.С. Махов, И.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С.108.
2. Функциональные особенности кардиореспираторной системы у юных футболистов / Е.С. Ткачева, Г.С. Маль, С.Ю. Завалишина, О.Н. Макурина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 42.
3. Медведев И.Н. Особенности темперамента юношей, регулярно занимающихся футболом и гимнастикой / И.Н. Медведев, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 6. – С. 68.
4. Функциональный статус детей, избегающих регулярного посещения уроков физической культуры / С.Ю. Завалишина, Н.В. Воробьева, С.В. Красноруцкий, А.В. Скриплев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 10. – С. 14.
5. Карпов В.Ю. Здоровый образ жизни как глобальная проблема современности / В.Ю. Карпов, В.А. Околелова, Г.А. Абрамишвили // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2009. – № 2 (8). – С. 161–169.
6. Абрамишвили Г.А. Основные направления дифференцирования физического воспитания учащихся в общеобразовательном учебном заведении / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов // Научный поиск. – 2015. – № 1. – С. 67–70.
7. Повышение качества учебного процесса по физической культуре на основе обучения технике двигательных действий / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.С. Болдов, Н.Н. Маринина // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 61–63.
8. Аленуров Э.А. Особенности физического развития и физической подготовленности юных спортсменов 14–17 лет и учащихся, посещающих уроки физической культуры / Э.А. Аленуров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 28–31.
9. Карпов В.Ю. Теоретико-методические аспекты сопряженного развития физических качеств и формирования техники двигательных действий у девочек среднего школьного возраста / В.Ю. Карпов, Н.В. Марьина, К.К. Скоросов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 91–96.
10. Эффективность занятий физическими упражнениями с музыкальным сопровождением в вузе / Е.Д. Бакулина, Ф.Р. Сибгатулина, И.С. Погосова, Л.Ю. Климова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). – С. 8–10.
11. Карпов В.Ю. Инновационные подходы к преподаванию учебной дисциплины "Теория и методика физической культуры" / В.Ю. Карпов // Социальная политика и социология. – 2013. – № 4-1 (96). – С. 49–58.
12. Методическое сопровождение урока физической культуры с использованием средств музыкальной ритмической гимнастики / Е.С. Баширова, Е.Д. Бакулина, К.В. Троянов, Е.Н. Амелина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 33–37.

REFERENCES

1. Makhov, A.S. and Medvedev, I.N. (2022) "Influence of systematic tennis training on the functional status of young men with hearing loss", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 108.
2. Tkacheva, E.S., Mal, G.S., Zavalishina, S.Yu. and Makurina, O.N (2022) "Functional features of the cardiorespiratory system in young football players", *Theory and practice of physical culture*, No. 11,

pp. 42.

3. Medvedev, I.N. and Makhov A.S. (2022) “Peculiarities of the temperament of young men regularly participated in football and gymnastics”, *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 68.

4. Zavalishina, S.Yu., Vorobieva, N.V., Krasnorutsky, S.V. and Skriplev, A.V. (2022) “Functional status of children avoiding regular attendance to physical education lessons”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10, pp. 14.

5. Karpov, V.Yu., Okolelova V.A. and Abramishvili, G.A. (2009), “Healthy lifestyle as a global problem of modernity”, *Proceedings of The Sochi State University*, No. 2 (8), pp. 161–169.

6. Abramishvili, G.A. and Karpov, V.Yu. (2015), “The main directions of differentiation of physical training of pupils in general educational institution”, *Scientific search*, No. 1, pp. 67–70.

7. Kudinova, V.A., Karpov, V.Yu., Boldov, A.S. and Marinina, N.N. (2021) “Motor skills training model to improve schools’ physical education service quality”, *Theory and practice of physical culture*, No. 7, pp. 61–63.

8. Alenurov, E.A. (2021), “Features of physical development and physical readiness of young athletes 14-17 years old and students attending physical education lessons”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 194, No. 4, pp. 28–31.

9. Karpov, V.Yu., Maryina, N.V. and Skorosov, K.K. (2015), “Theoretical and methodological aspects of the conjugate development of physical qualities and the formation of the technique of motor actions in girls of secondary school age”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 124, No. 6, pp. 91–96.

10. Bakulina, E.D., Sibgatulina, F.R., Pogosova, I.S. and Klimova, L.Yu. (2021), “The effectiveness of physical exercises with musical accompaniment at the university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 9 (199), pp. 8–10.

11. Karpov, V.Yu. (2013), “Innovative approaches to teaching discipline: “Theory and methodology of physical education”, *Social politics and sociology*, No. 4-1 (96), pp. 49–58.

12. Bashirova, E.S., Bakulina, E.D., Troyanov, K.V. and Amelina, E.N. (2022), “Lesson of physical culture methodological support using the means of musical rhythmic gymnastics”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 211, No. 9, pp. 33–37.

Контактная информация: bakulina-lena@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.04.2023

УДК 372.853

МОДЕЛИРОВАНИЕ МЕТОДИКИ МОТИВАЦИИ К ТЕХНИЧЕСКОМУ ТВОРЧЕСТВУ В КОНВЕРГЕНТНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

Александр Олегович Белоусов, директор «Лицей №142 г. Челябинска», Челябинск

Аннотация

Моделирование педагогических процессов – основа проектирования инновационного деятельности педагогов в современном образовании. Возможности конвергентного физического образования, потребность современного общества в творческих личностях и учет особенностей моделирования педагогических процессов являются основой моделирования методики мотивации обучающихся к техническому творчеству. Методическая система успешно функционирует, если она определяется целями, задачами и содержанием обучения и включает планирование, контроль, анализ и корректировку учебного процесса, что представлены в авторской модели методики, реализованной в учебном процессе «Лицей №142 г. Челябинска» г. Челябинск.

Ключевые слова: мотивация, техническое творчество, конвергентное образование.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p19-25

MODELING THE METHODOLOGY OF MOTIVATION FOR TECHNICAL CREATIVITY IN CONVERGENT PHYSICAL EDUCATION

Alexander Olegovich Belousov, Director of "Lyceum No. 142 of Chelyabinsk" Chelyabinsk