

2. Доказано, что тренировка силовых качеств воздушных гимнастов окажется результативной, если будет симметричной и будет включать в себя:

- упражнения на скалодроме для тренировки кисти при различных хватах;
- упражнения для тренировки силовой выносливости на рукоходе;
- упражнения для мышц рук и туловища в преодолевающем, изометрическом и плиометрическом режиме в пропорции 50:30:20;
- упражнения в висах на подвижной опоре различного диаметра;
- упражнения в упоре лёжа на подвижной опоре;
- вис в уголке на шведской стенке с отягощением;
- прыжки на возвышение, либо через него.

3. Проверена и экспериментально доказана эффективность разработанной методики развития силовых способностей у квалифицированных воздушных гимнастов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев А.А. Методика тренировки силовых качеств в воздушной атлетике / Зайцев А.А., Саяпина В.В. // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: научные труды XX Международной научно-практической конференции. 25-30 сентября 2017 года, п.Новомихайловский. – Ростов-на-Дону : Издательско-полиграфический комплекс РГУЭ (РИНХ), 2017. – С.264–268.

REFERENCES

1. Zaitsev, A. A. and Sayapina, V. V. (2017), "Methods of strength training in aerial athletics" , Innovative transformations in the field of physical culture, sports and tourism: scientific papers of the XX International Scientific and Practical Conference, Novomikhailovsky village, Rostov-on-Don, September 25-30, 2017, pp.264–268.

Контактная информация: alena.vasyukevich@klgtu.ru

Статья поступила в редакцию 13.04.2023

УДК 796.41

НАПРАВЛЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И ВЕСТИБУЛЯРНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ ПРЕДМЕТАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И ТРЕНАЖЕРНЫМИ УСТРОЙСТВАМИ

Мария Игоревна Вендеревская, аспирант, Земфира Арифовна Гасанова-Матвеева, доктор педагогических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва

Аннотация

Современная художественная гимнастика отличается ранней специализацией и «омоложением». Рассматривая соревновательную деятельность сильнейших гимнасток, можно увидеть, что техника выполнения упражнений постоянно усложняется. Поэтому достижение высоких спортивных результатов невозможно без поиска новых эффективных подходов к воспитанию двигательных способностей и технической подготовки юных гимнасток. Цель исследования: разработать эффективную методику, направленную на воспитание двигательно-координационных способностей с воздействием на вестибулярную устойчивость предметами художественной гимнастики и тренажерными устройствами у детей 10–11 лет. Научная новизна: заключается в разработке новых подходов к организации тренировочного процесса, совершенствовании техники владения предметами (обручем, булавами), техники выполнения «вращений» и «равновесий».

Ключевые слова: художественная гимнастика, двигательно-координационные способности, вестибулярная устойчивость, предметы художественной гимнастики, тренажерные устройства.

RHYTHMIC GYMNASTICS SUBJECTS AND TRAINING DEVICES IMPACT ON MOTOR COORDINATION AND VESTIBULAR STABILITY OF 10-11 YEAR-OLD GIRLS

Maria Igorevna Venderevskaya, the post-graduate student, Zemfira Arifovna Gasanova-Matveeva, the doctor of pedagogical sciences, docent, Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow

Abstract

Modern rhythmic gymnastics is characterized by early specialization and "rejuvenation". Considering the competitive activity of the strongest gymnasts, you can see that the technique of performing exercises is constantly becoming more complicated. Therefore, achieving high sports results is impossible without finding new effective approaches to the education of motor abilities and technical training of young gymnasts. The purpose of the study: To develop an effective methodology aimed at educating motor coordination abilities with the impact on vestibular stability of rhythmic gymnastics subjects and training devices in children aged 10-11 years. Scientific novelty: Consists in developing new approaches to the organization of the training process, improving the technique of possession of objects (hoop, clubs), techniques for performing "rotations" and "equilibria".

Keywords: rhythmic gymnastic, motor coordination, vestibular stability, rhythmic gymnastics subjects, training devices.

ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика – сложно-координационный вид спорта. Поэтому одной из основных задач этапа начальной подготовки в художественной гимнастике является развитие двигательных-координационных способностей, в частности развитой способности ощущать, дифференцировать пространственно-временные и динамические параметры движений кистей рук, ног на высокой скорости и точности реагирования на движущийся объект, способности к антиципации, вестибулярной устойчивости. Все это и требуют упражнения с предметами и тренажерными устройствами [1, 2].

Дошкольный возраст является сенситивным периодом для воспитания двигательных-координационных способностей. Приоритетное значение отводится развитию общей двигательной координации, координации конечностей, высокий уровень которой обуславливает быстроту и легкость формирования навыков владения предметами элементами художественной гимнастики – вращениями и равновесиями, способность запоминать большой объём движений, независимых между собой.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проходило на базе ГБОУ «Романовская школа» г. Москва 5 раз в неделю по 4-5 часов в течение 6 месяцев. Обе группы работали отдельно. В эксперименте принимало участие 26 гимнасток, которые были разделены на 2 группы экспериментальную и контрольную. Нами были разработаны 5 специальных заданий, каждое из которых выполнялось 3 раза в неделю по 5 мин с гимнастками экспериментальной группы. Мы использовали предметы – обруч и булавы для направленного развития двигательных-координационных способностей – и тренажерные устройства – диск здоровья, балансировочная подушка, спиннер для направленного воздействия на вестибулярную устойчивость. Оценка проводилась экспертами высокой квалификации по 5-ти бальной системе. Результаты выражены в баллах соответственно своим шкалам.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

У гимнасток обеих групп до начала эксперимента были выявлены следующие показатели: средний и ниже среднего уровень воспитания двигательных-координационных

способностей и вестибулярной устойчивости. Различия показателей между гимнастками экспериментальной и контрольной группами исследования составили от 0% до 22% при недостоверных различиях между группами, $p > 0,05$ (таблица 2). Нами были разработаны 5 специальных заданий (таблица 1). В целом на выполнение заданий уделялось 20–25 минут тренировочного времени в течение 5 месяцев. Предназначение данной методики состоит в том, что программируется совершенствования базовых элементов, проигрываются все варианты соединений, осуществляется воспитание двигательного-координационных способностей и вестибулярной устойчивости средствами предметной подготовки и тренажерными устройствами, создается необходимый запас технической подготовленности и условия, обеспечивающие надежность исполнения соревновательных композиций.

В результате проведенных исследований гимнастки экспериментальной группы показали высокий и выше среднего уровень выполнения контрольных заданий, а гимнастки контрольной группы показали средний уровень. Различия показателей между гимнастками экспериментальной и контрольной группами в контрольных заданиях после эксперимента составили от 32% до 48% при достоверных различиях между группами, $p < 0,05$ (таблица 2).

Таблица 1 – Комплекс упражнений

Название задания	Дозировка	Методические указания
1. Малый бросок булавы из-за спины с поворотом на 180°.	5 мин	Выполняется из стойки на двух собранных вместе ногах, руки с зажатой в ладони булавой поднята вперед. Ведущая рука поточно выбрасывает булаву на одинарное вращение из ладони из-за спины с поворотом корпуса на 180°. Ловля предмета происходит в эту же руку.
2. Средний бросок с обручем, под броском поворот вокруг себя на 360°, ловля обруча в 1 руку.	5 мин	Выполняется из стойки на двух собранных вместе ногах, обруч бросают на высоту 1 роста гимнастки, под летящим в вертикальной плоскости предметом выполняют вращение корпуса на 360°, затем ловля обруча в ту же руку, которая выполняла бросок. Свободная рука вытянута в сторону.
3. Вращение на диске здоровья.	3–5 мин	Выполняется на 2 ногах в правую и левую стороны, руки скрещены на груди. Спина ровная, ноги прямые.
4. Выжимание на полупалец на балансировочной подушке.	5 мин	Выполняется на 1 ноге, вторая согнута в колене (форма пассе), руки в сторону. Поочередное открывание пятки от поверхности подушки и возвращение ее в исходное положение на правой и левой ноге. Спина ровная.
5. Поворот на спине.	5 мин	Выполняется на 1 ноге, вторая согнута в колене (форма пассе), руки в сторону. Вращение производится в правую и левую сторону со сменой опорной ноги. Спина ровная, руки наверху.

Таблица 2 – Различия показателей

		Контрольное задание №1	Контрольное задание №2	Контрольное задание №3	Контрольное задание №4	Контрольное задание №5
Абсолютное значение д /п		0,15/1,57	0,0/1,28	0,29/1,71	0,28/2,14	0,0/1,0
Относительное значение % д/п		7/33	0/36	18/43	22/48	0/32
t, p,	До	0,88 $p > 0,05$	10,64 $p < 0,05$	1,66 $p > 0,05$	2,33 $p > 0,05$	7,62 $p < 0,05$
	После	11,13 $p < 0,05$		13,51 $p < 0,05$	13,81 $p < 0,05$	

ВЫВОДЫ

На первом этапе нашего исследования гимнастки экспериментальной и контрольной групп показали средний и ниже среднего уровни воспитания двигательного-координационных способностей и вестибулярной устойчивости. С целью повышения уровня технической подготовленности спортсменок нами были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений, направленные на воспитание двигательного-координационных способностей и вестибулярной устойчивости у гимнасток 10-11 лет. После педагогического эксперимента гимнастки экспериментальной группы показали высокий и очень высокий уровень выполнения контрольных заданий. Необходимо не только воспитывать двигательного-координационные способности и вестибулярную устойчивость по традиционной методике, но и искать новые способы их воспитания, основываясь на упрощенных формах выполнения элементов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн, Москва, Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

REFERENCES

1. Bernshteyn, N.A. (1991), *On dexterity and its development*, Physical culture and sport, Moscow.
Контактная информация: ms.venderevskaya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 11.04.2023

УДК 371.4

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ-КУРАТОРОВ
В ЛЕНИНГРАДСКОМ ОБЛАСТНОМ ФИЛИАЛЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА МВД РОССИИ В ПОСТПАНДЕМИЙНЫЙ ПЕРИОД**

Ольга Вячеславовна Гаврилова, кандидат юридических наук, старший преподаватель, Эдуард Владимирович Лантух, кандидат юридических наук, доцент, начальник кафедры, Александр Николаевич Лункин, кандидат педагогических наук, доцент, Анатолий Антонович Смольяков, кандидат юридических наук, профессор, Заслуженный юрист Российской Федерации, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета Министерства внутренних дел Российской Федерации, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – определить особенности организации работы преподавателей кураторов в высших учебных заведениях системы МВД России, в частности специфику их работы в Ленинградском областном филиале Санкт-Петербургского университета МВД России. Это направление воспитательной работы отличается от деятельности преподавателей-кураторов в Санкт-Петербургском университете МВД России, а также других высших учебных заведений системы МВД России

Ключевые слова: преподаватель-куратор, организация работы, специфика, патриотическое воспитание, правовое воспитание, научная работа, курсанты учебных заведений системы МВД России.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p63-67

**FEATURES OF ORGANIZATION OF WORK TEACHER-CURATORS IN
LENINGRAD REGIONAL BRANCH OF SAINT-PETERSBURG UNIVERSITY OF
MIA OF RUSSIA IN POST-PANDEMIC PERIOD**

Olga Vyacheslavovna Gavrilova, the candidate of legal sciences, the senior teacher, Eduard Vladimirovich Lantukh, the candidate of legal sciences, docent, head of department, Alexander Nikolaevich Lunkin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Anatoly Antonovich Smolyakov, the candidate of legal sciences, professor, Honored Lawyer of Russian Federation, Leningrad Regional Branch Sant-Petersburg University of Ministry of Internal Affairs of Russian Federation, St. Petersburg

Abstract

Purpose of the study is to determine features of organization of work of teachers of curators in higher educational institutions of system of Ministry of Internal Affairs of Russia, in particular, specifics of their work in Leningrad Regional Branch of Sant-Petersburg University of Ministry of Internal Affairs of Russia. This direction of educational work differs from activities of teachers-curators at Sant-Petersburg University of Ministry of Internal Affairs of Russia, as well as other higher educational institutions of system of Ministry of Internal Affairs of Russia

Keywords: teacher-curator, organization of work, specifics, patriotic education, legal education, scientific work, cadets of educational institutions of system of Ministry of Internal Affairs of Russia.