

5. Прялухина А.В. Подростковая алкоголизация в теории и практике научной мысли / А.В. Прялухина, И.А. Синкевич // КПЖ. –2017. – № 1 (120). – С. 168–174.
6. Питкин В.А. Роль правильного питания в жизни студента / В.А. Питкин, О.В. Синько, И.А. Хрипко // Вестник ВГУИТ. –2022. – №2 (92). – С. 110–114.
7. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования //Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – №7 (209). – С. 316–321.

REFERENCES

1. Balashova E.S., Maltseva S.M., Bushueva A.A., Pozdysheva Yu.V. (2019), “The influence of worldview features on the formation of alcohol dependence in adolescence”, *ANI: pedagogy and psychology*. No. 2 (27), pp. 23–25.
2. Kaisheva, A.I., Lysenko, N.V., Eremenko V.N. et al (2021), “The influence of nutrition on the functional state of a person engaged in physical culture”, *Science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin)*, No. 2, pp. 243–247.
3. Danilidi K.G. (2021), “Combined physical activity to ensure health and efficiency”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp.119–122.
4. Eremenko V.N., Sinko O.V. and, Fedorova, N.P.(2019), “Features of the development of sports under the influence of scientific and technological progress and its acceptance by man” , *ANI: pedagogy and psychology*, No. 3 (28), pp. 336–338.
5. Pryalukhina A.V. and Sinkevich I.A. (2017), “Teenage alcoholism in theory and practice of scientific thought”, *KPJ*, No. 1 (120), pp. 168–174.
6. Pitkin V.A., Sinko O.V., Khripko I.A.(2022), “The role of proper nutrition in a student's life”, *VGUIT Bulletin*, No. 2 (92), pp. 110-114.
7. Pitkin V.A. (2022), “Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuing education” *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.7 (209), pp. 316-321.

Контактная информация: vera220903@gmail.com

Статья поступила в редакцию 20.04.2023

УДК 796.015

ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ

Елена Вячеславовна Мачканова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

Статья представляет результаты исследования эффективности физической подготовки юношей и девушек 17-18 лет с использованием различных средств. В качестве участников эксперимента выступали абитуриенты Российского университета спорта за период 2018-2022 годов. Цель исследования – обосновать выбор средств физической подготовки к сдаче нормативов при поступлении в вуз юношей и девушек 17-18 лет. Методика и организация исследования. Методы: анализ информационных источников, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных. В исследовании принимали участие 40 человек, они были разделены на экспериментальные и контрольные группы. Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое тестирование проводилось регулярно, каждые четыре недели эксперимента и включало пять контрольных упражнений – бег на 100 м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед из положения стоя и бег на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). Эти средства в дальнейшем требовалось выполнять участникам эксперимента при сдаче нормативов. В течение семи месяцев у каждой из групп проводилась физическая подготовка с использованием различных средств. Экспериментальные группы использовали широкий арсенал средств с комплексным воздействием на все физические качества. Контрольные группы выполняли только основные упражнения, в которых пытались на каждом занятии повысить свои показатели. После окончания данного процесса было проведено итоговое тестирование для определения эффективности использованных средств подготовки. Выводы – использование в процессе физической подготовки упражнений, реализующих комплексное воздействие на

физические качества приводит к достоверно более значимым приростам показателей уровня подготовленности юношей и девушек 17-18 лет, чем использование средств узкой направленности.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, физические упражнения, юноши и девушки 17-18 лет, сдача нормативов.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p243-249

FEATURES OF THE CHOICE OF MEANS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF BOYS AND GIRLS 17-18 YEARS OLD

Elena Vyacheslavovna Machkanova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian University of Sport (SCOLIPE), Moscow

Abstract

The article presents the results of a study of the effectiveness of physical training of boys and girls aged 17-18 using various means. The participants of the experiment were applicants of the Russian University of Sports for the period 2018-2022. The purpose of the study is to justify the choice of means of physical preparation for passing the standards for admission to the university of boys and girls 17-18 years old. The methodology and organization of the study – the following methods were used in the work: analysis of information sources, questionnaires, pedagogical testing, pedagogical experiment, mathematical and statistical data processing. The study involved 40 people, they were divided into two experimental and two control groups. Research results of the study and discussion. Pedagogical testing was conducted regularly, every four weeks of the experiment and included five control exercises – running 100 m, long jump from a place, pull-ups on the crossbar (boys), flexion and extension of the arms in a prone position (girls), leaning forward from a standing position and running 500 m (girls) and 1000 m (young men). In the future, these funds were required to be carried out by the participants of the experiment when passing the standards. For seven months, each of the groups underwent physical training using various means. Experimental groups used a wide arsenal of tools with a complex effect on all physical qualities. The control groups performed only basic exercises in which they tried to improve their performance at each lesson. After the completion of this process, a final test was conducted to determine the effectiveness of the training tools used. Conclusions – the use of exercises in the process of physical training that implement a complex effect on physical qualities leads to significantly more significant increases in the indicators of the level of preparedness of boys and girls aged 17-18 years than the use of narrow-focus means.

Keywords: general physical training, physical exercises, boys and girls 17-18 years old, passing standards.

ВВЕДЕНИЕ

В юношеском возрасте человек имеет довольно обширный двигательный опыт, уровень развития физических качеств и способностей позволяет достичь значимых показателей в различных физических упражнениях. Зачастую, чтобы оценить свои возможности прибегают к выполнению различных нормативов, например при выполнении ВФСК «Готов к труду и обороне», при выступлении в различных физкультурно-спортивных мероприятиях. При выборе для дальнейшего обучения образовательных учреждений, связанных с повышенными требованиями к физической подготовленности, абитуриенты часто сталкиваются с необходимостью сдачи нормативов при поступлении. В связи с этим встает вопрос относительно рационального выбора средств общей физической подготовки юношей и девушек 17-18 лет. Цель исследования – обосновать выбор средств физической подготовки к сдаче нормативов при поступлении в вуз юношей и девушек 17-18 лет

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для достижения цели исследования были использованы общепринятые методы: анализ информационных источников, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных. В исследовании приняли участие 40 человек. Педагогический эксперимент был проведен дважды. В первом из них принимали участие 20 юношей 17-18 лет, они были разделены на группы –

экспериментальную и контрольную. Во втором эксперименте испытуемыми стали девушки 17-18 лет, также разделенные на две группы по 10 человек. В начале исследования все испытуемые прошли педагогическое тестирование, куда были включены отдельные тесты, которые необходимо выполнять на вступительных испытаниях. Затем в течение 7 месяцев у каждой из групп проводилась физическая подготовка к поступлению с использованием различных средств. После окончания данного процесса было проведено итоговое тестирование для определения эффективности использованных средств подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Каждый выпускник школы, если он предполагает поступать в высшее учебное заведение, в котором требуется сдача нормативов общей физической подготовленности, сталкивается с необходимостью выбора средств подготовки к этому мероприятию. Для понимания, каким образом абитуриенты реализуют указанную задачу, было проведено анкетирование поступающих в Российский университет спорта (ГЦОЛИФК) за период 2018–2022 годы. В опросе приняли участие 195 юношей и девушек 17-18 лет, из них 122 целенаправленно готовились к сдаче нормативов по общей физической подготовленности. Результаты анкетирования представлены на рисунке 1.

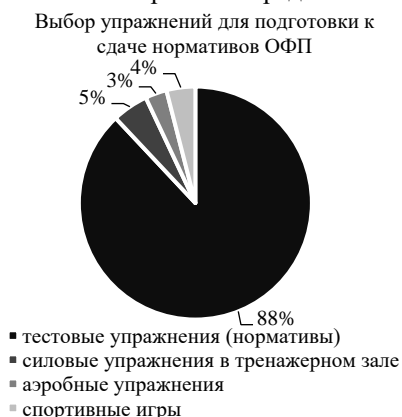


Рисунок 1 – Средства подготовки абитуриентов Российского университета спорта (ГЦОЛИФК) по результатам анкетирования

По итогам проведенного анкетирования стало ясно, что респонденты в большинстве своем (88%) выбирают для подготовки к поступлению физические упражнения, используемые во вступительных испытаниях. Кроме того, по результатам опроса стало ясно, что эти средства использовались на каждом занятии соревновательным методом, то есть с максимальным проявлением своих возможностей. Стоит отметить, что каждый из респондентов в полной мере выразил уверенность в том, что указанные средства и методы подготовки, по их мнению, являются наиболее эффективными.

Все опрошенные юноши и девушки сходятся во мнении, что при выполнении в подготовке только тех упражнений, в которых человек не выполняет нормативы, происходит наибольший прирост результатов в них. Однако согласно задачам физической подготовки к любой деятельности предполагается использование как можно более широкого набора средств, а также известна четкая взаимосвязь и взаимное влияние всех физических качеств. В связи с вышесказанным возникает необходимость понимания, насколько эффективна физическая подготовка к выполнению отдельных нормативов, если основными средствами будут только контрольные упражнения.

Все опрошенные юноши и девушки сходятся во мнении, что при выполнении в

Для определения эффективности физической подготовки был проведен педагогический эксперимент. Все испытуемые были разделены на группы: две экспериментальных (отдельно юноши и девушки) и две контрольных (отдельно юноши и девушки). Предварительно с целью выявления исходного уровня подготовленности было проведено педагогическое тестирование. Батарея тестов включала в себя стандартные упражнения – бег на дистанцию 100 м, прыжок в длину с места, подтягивания на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед из положения стоя, бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши).

Затем в контрольных группах в течение 28 недель выполнялись упражнения, которые использовались в тестировании, а в экспериментальных группах – широкий набор

разнообразных средств, направленных на все физические качества. Основными средствами подготовки экспериментальных групп были легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), общеразвивающие упражнения с весом собственного тела, с различными видами инвентаря (медицинболы, резиновые жгуты, эспандеры, скакалки, гантели, утяжеленные манжеты и т. д.), спортивные игры. Каждые четыре недели у всех групп проводилось тестирование их подготовленности с целью определения динамики уровня развития физических качеств. Результаты в контрольных упражнениях представлены на рисунках 2–6.

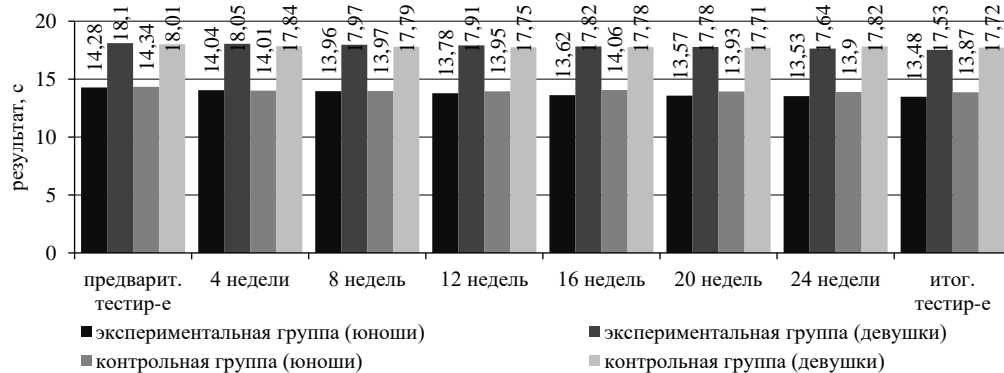


Рисунок 2 – Динамика результатов участников эксперимента в беге на дистанцию 100 м

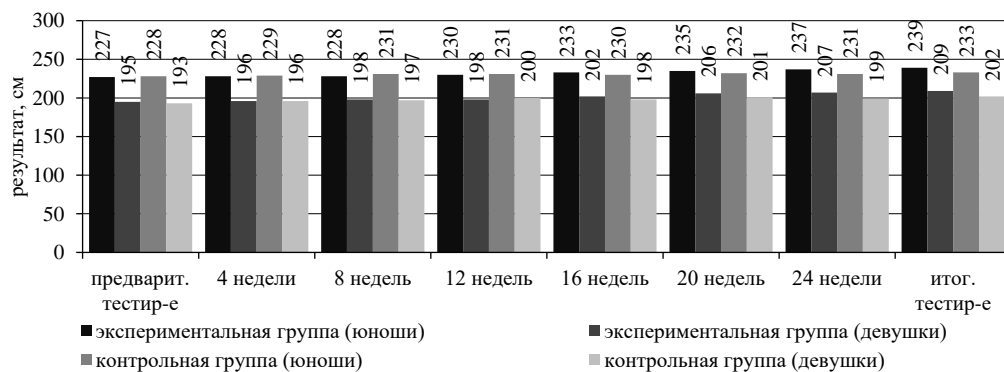


Рисунок 3 – Динамика результатов участников эксперимента в прыжке в длину с места

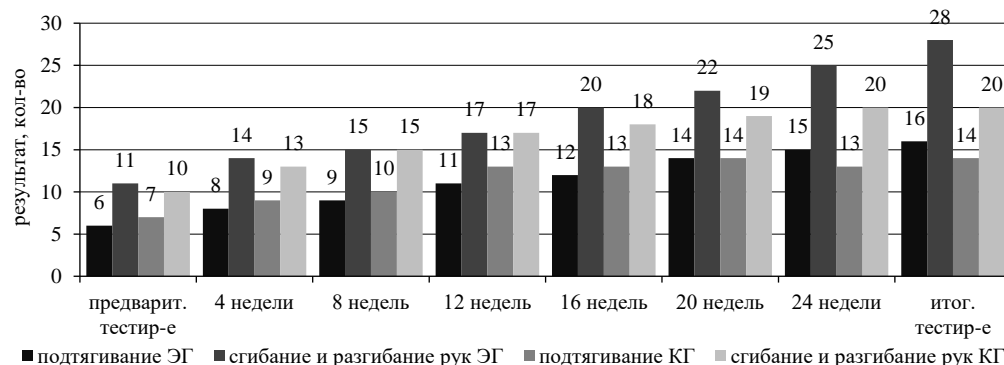


Рисунок 4 – Динамика результатов участников эксперимента в подтягивании на высокой перекладине (юноши) и сгибании и разгибании рук в упоре лежа (девушки)

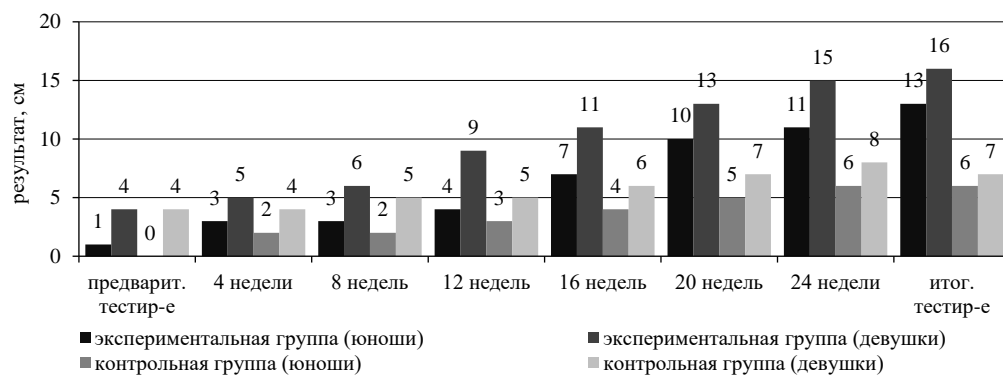


Рисунок 5 – Динамика результатов участников эксперимента в наклоне вперед из положения стоя

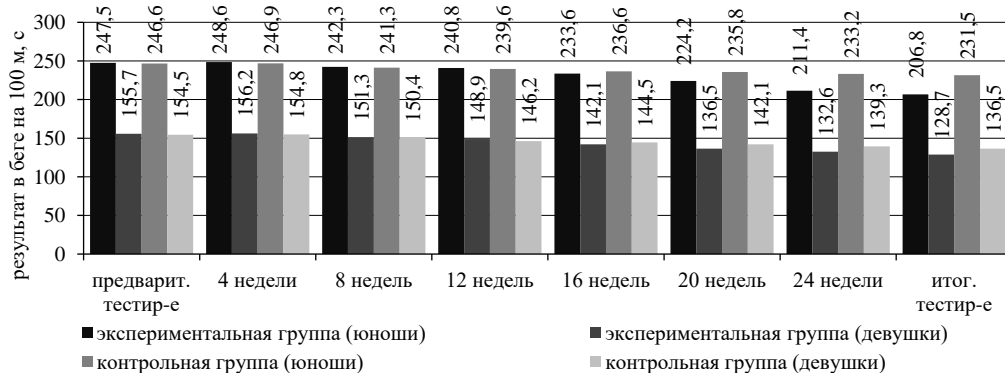


Рисунок 6 – Динамика результатов участников эксперимента в беге на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)

Анализируя динамику изменения результатов в контрольных упражнениях представителей всех групп на протяжении всего процесса подготовки, можно сделать некоторые заключения. В экспериментальных группах рост показателей был более значимым, чем в контрольных и привел к большему их приросту, о чем говорит разница между исходными и итоговыми результатами. При расчете достоверности различий результатов между каждым контрольным тестированием ни у контрольных, ни у экспериментальных групп выявлено не было ($p \geq 0,05$; $t_{кр.} = 2,262$). Можно сказать, что каждые четыре недели имелась тенденция к увеличению тех или иных показателей, но значимых изменений не наблюдалось. То есть если человеку нужно повысить уровень своих результатов в одном из контрольных упражнений, околосесячный период подготовки будет неэффективен. Во всех группах была подтверждена достоверность различий между предварительными и итоговыми результатами педагогического тестирования ($p \leq 0,05$; $t_{кр.} = 2,262$). Таким образом, обе методики эффективны с точки зрения увеличения уровня развития физических качеств. Перед проведением исследования контрольные и экспериментальные группы были однородными и достоверности различий не было зафиксировано ($p \geq 0,05$). После эксперимента показатели всех контрольных упражнений по абсолютным значениям в экспериментальных группах выше, чем в контрольных. При этом различия результатов достоверны во всех тестах ($p \leq 0,05$).

Для подтверждения большей эффективности методики при всестороннем воздействии на все физические качества разнообразными средствами (экспериментальные группы), в отличие от специализированной узкой направленности воздействий (контрольные группы) был произведен расчет относительной близости достигнутых результатов требуемым для поступления испытуемых абитуриентов. На рисунке 7 представлены

относительные показатели испытуемых каждой группы по отношению к нормативам.

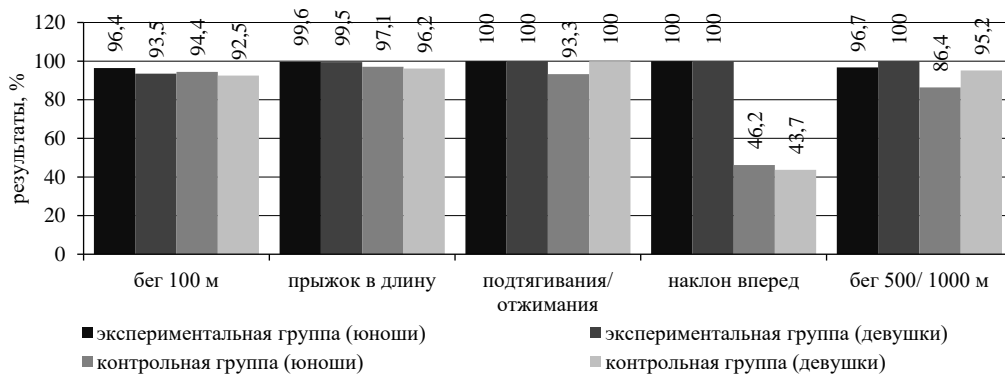


Рисунок 7 – Относительные результаты в контрольных упражнениях

Проведенное исследование показало, что всесторонне воздействие на физические качества дает более значимый эффект с точки зрения подготовки к выполнению различных нормативов. Стоит заметить, что результаты в упражнениях с проявлением скоростных способностей имеют наименьшие сдвиги, это можно объяснить большей зависимостью быстроты от генетического фактора, чем у других физических качеств. Уровень развития гибкости у контрольных и экспериментальных групп кардинально отличается в итоговом тестировании. Этот факт может свидетельствовать о том, что гибкость имеет большую взаимосвязь с остальными физическими качествами. У экспериментальных групп максимальные результаты были достигнуты в силовых упражнениях, в наклоне вперед, в беге на 500 м у девушек. Остальные результаты были близки к максимальным, а итоговые показатели по 100-балльной оценке составили 94–100 баллов. Представители контрольных групп достигли меньшей суммы по результатам выполнения нормативов – 72–92 баллов.

ВЫВОДЫ

1. Юноши и девушки 17-18 лет в большинстве своем (88%) уверены, что подготовка для выполнения нормативов общей физической подготовленности должна проводиться при использовании упражнений, которые выполняются в контрольных испытаниях. Все респонденты выразили мнение, что продолжительность периода подготовки должна быть в пределах одного-двух месяцев, а по результатам исследования за данный временной отрезок достоверных изменений в уровне развития физических качеств не наблюдается.

2. Динамика прироста результатов во всех контрольных упражнениях, определяющих уровень общей физической подготовленности юношей и девушек 17-18 лет, показывает, что при выборе узкой направленности средств показатели первые месяцы увеличиваются либо в той же степени, что и в экспериментальных группах, либо имеют более значимые приросты. А затем занимающиеся с комплексным подходом к выбору упражнений повышают свои результаты быстрее своих сверстников из контрольных групп.

3. Упражнения, реализующие комплексное воздействие на физические качества, приводит к достоверно более значимым приростам показателей уровня подготовленности юношей и девушек 17-18 лет, чем использование средств узкой направленности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Виноградов И.Г. Экспериментальное тестирование уровня и динамики физической подготовленности студентов СПбГАСУ / И.Г. Виноградов, А.В. Токарева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 30–33.
2. Ленская Е.В. Характерные особенности физической подготовки граждан допризывного возраста в старших классах общеобразовательных организаций субъектов Российской Федерации / Е.В. Ленская, Д.В. Виноград // Сборник научных трудов по итогам международной научно-

практической конференции «Развитие образования, педагогики и психологии в современном мире».
– Воронеж, 2016. – Вып. III. – С. 68–72.

REFERENCES

1. Vinogradov, I.G. and Tokareva A.V. (2016), “Experimental testing of the level and dynamics of physical fitness of students of SPbGASU”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 6 (136), pp. 30–33.
2. Lenskaya, E.V. and Vinograd, D.V. (2016), “Characteristic features of physical training of citizens of pre-conscription age in the senior classes of general education organizations of the subjects of the Russian Federation”, *Collection of scientific articles based on the results of the International Scientific and practical conference “Development of education, pedagogy and psychology in the modern world”*, Voronezh, Release III, pp. 68–72.

Контактная информация: machkanova@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 05.04.2023

УДК 796.412.2

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АРТИСТИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННЫХ КОМПОЗИЦИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Елена Николаевна Медведева, доктор педагогических наук, профессор, Александра Александровна Супрун, кандидат педагогических наук, доцент, Elizaveta Alexandrovna Soboleva, аспирант, Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Екатерина Сергеевна Сиротина, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, старший тренер, Сборная команда России по художественной гимнастике, Москва

Аннотация

В статье представлены результаты научного исследования, направленного на конкретизацию путей совершенствования артистического компонента исполнительского мастерства спортсменов художественной гимнастики. Авторами определены основные причины низкой двигательной выразительности гимнасток в современных композициях, а также направленность содержания тренировки, позволяющей сбалансировать техническую сложность и артистическое наполнение соревновательных программ художественной гимнастики.

Ключевые слова: художественная гимнастика, соревновательные композиции, артистический компонент мастерства, факторы проявления артистизма.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p249-253

WAYS TO IMPROVE THE ARTISTIC COMPONENT OF THE SKILL OF ATHLETES IN MODERN COMPOSITIONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Elena Nikolaevna Medvedeva, the doctor of pedagogical sciences, professor, Alexandra Alexandrovna Suprun, the candidate of pedagogical sciences, doctor, Elizaveta Alexandrovna Soboleva, the post-graduate student, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg; Ekaterina Sergeevna Sirotnina, the candidate of pedagogical sciences, Honored Coach of Russia, senior coach, Russian National Team in Rhythmic Gymnastics, Moscow

Abstract

The article presents the results of a scientific study aimed at specifying ways to improve the artistic component of performing skills of rhythmic gymnastics athletes. The authors have identified the main reasons for the low motor expressiveness of gymnasts in modern compositions, as well as the orientation of the training content, which allows balancing the technical complexity and artistic content of competitive