

## Педагогические науки

УДК 796.418.6

### МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ В ПРЫЖКАХ НА БАТУТЕ

*Алла Ивановна Акулова, доцент, Елена Васильевна Богачева, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта; Ольга Васильевна Гаевская, кандидат педагогических наук, доцент, Валерия Станиславовна Лихачева, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежский государственный педагогический университет*

#### Аннотация

В статье речь идет о практике физического воспитания и спорта, которая располагает огромным арсеналом средств воздействия на координационные способности – это физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях. Целевая программа исследования связана с повышением уровня развития координационных способностей у детей 7-8 лет, занимающимися прыжками на батуте. Было проведено широкое освещение проблем, предъявляемых высокие требования к проявлению координационных способностей у детей, занимающимися прыжками на батуте. Решение задач по развитию координационных способностей у юных батутистов достигалось многими средствами. Практическая значимость заключалась в том, что разработанный комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей и развития вестибулярного аппарата детей младшего школьного возраста могут использоваться в сложно-координационных видах спорта.

**Ключевые слова:** прыжки на батуте, координационные способности, сенситивный период, дети младшего школьного возраста.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p3-6

### METHODS OF DEVELOPING COORDINATION IN TRAMPOLINE JUMPING

*Alla Ivanovna Akulova, the docent, Elena Vasilyevna Bogacheva, candidate of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Academy of Sports; Olga Vasilyevna Gaevskaya, candidate of pedagogical sciences, docent, Valeria Stanislavovna Likhacheva, candidate of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Pedagogical University*

#### Abstract

The article deals with the practice of physical education and sports, which has a huge arsenal of means of influencing coordination abilities – these are physical exercises of increased coordination complexity and containing elements of novelty. The complexity of physical exercises can be increased by changing spatial, temporal and dynamic parameters, as well as due to external conditions by changing the area of the support or increasing its mobility in exercises. The target program of the study is associated with an increase in the level of development of coordination abilities in children 7-8 years old engaged in trampolining. There was a wide coverage of the problems of high demands on the manifestation of coordination abilities in children engaged in trampolining. The solution of tasks for the development of coordination abilities in young trampolinists was achieved by many means.

The practical significance was that the developed set of special exercises for the education of coordination abilities and the development of the vestibular apparatus of primary school children can be used in complex coordination sports.

**Keywords:** trampolining, coordination abilities, sensitive period, primary school children.

#### ВВЕДЕНИЕ

«Прыжки на батуте, как и другие виды гимнастики со спортивной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но

имеют свои специфические особенности» [5]. «Современная технология подготовки российских прыгунов на батуте основывается, прежде всего, на практическом опыте и педагогическом мастерстве тренеров-практиков и не имеет достаточного научно-методического обоснования» [2]. «Теоретической и методологической базой исследования явились работы отечественных ученых по вопросам теории, методики вида спорта. Практическая значимость заключается в возможности применения разработанной методики тренерами и другими специалистами спортивной акробатики в своей профессиональной деятельности» [3].

Предполагалось, что использование специально-разработанных комплексов упражнений на координацию и вестибулярный аппарат улучшит двигательные способности детей младшего школьного возраста в прыжках на батуте.

Целью исследования явилось повышение уровня развития физических качеств у детей 7-8 лет, занимающимися прыжками на батуте.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить литературные данные по исследуемой проблеме.
2. Определение наиболее рациональных тестов для оценки уровня развития координационных способностей и возможностей вестибулярного аппарата детей 7-8 лет, занимающихся прыжками на батуте.
3. Разработать и экспериментально проверить комплекс специальных упражнений для развития физических качеств детей 7-8 лет в группу начальной подготовки для занятий прыжками на батуте.

#### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение проводились в условиях реального тренировочного процесса юных батутистов, занимающихся в группах начальной подготовки на базе МБУДО СШОР №2 по спортивной акробатике г. Воронежа. Нами регистрировались и анализировались показатели, отображающие качество освоения технико-тактических действий, на основании контрольных упражнений.

Было сформировано 2 группы, экспериментальная и контрольная по 10 человек в каждой, 5 мальчиков и 5 девочек 7-8 лет, занимающиеся 3 раз в неделю по 2 часа.

Тестирование включало в себя контрольные упражнения, которые были применены для выявления оценки уровня развития координационных способностей: челночный бег 3x10 м (с); прыжки на мягкий мат 20 см; прыжки на батуте (с); стойка на одной ноге (проба Ромберга) (с).

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ

В начале педагогического эксперимента было проведено первое предварительное контрольное тестирование. Затем в течение 11-ти месяцев на тренировочных занятиях экспериментальная группа тренировалась по методике, состоящей из специального комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей, развития к ориентированию в пространстве и способностей к вестибулярной устойчивости, чувствительности. Контрольная группа занималась по Федеральному стандарту вида спорта.

Экспериментальная группа с первых дней занятий начала освоение акробатических элементов, таких как, кувырок назад, кувырок вперед в группировке с помощью тренера, стойка на руках спиной и лицом к стене. После того, как эти элементы были освоены спортсменами, начиналось выполнение более сложных элементов. На занятиях экспериментальная группа обучалась разновидностям прыжков на самом батуте: качи руки на пояс, руки прижаты к туловищу, руки вверх, руки в стороны, это все делалось для того, чтобы спортсмен смог почувствовать свое тело в пространстве, скоординировать свои движения. После освоения элементарных прыжков на батуте спортсмены начинают изучать элементы 3 юношеского разряда.

Все упражнения использовались в заключительной части занятия, в течение 30 минут, так как применение этих упражнений в начале тренировочного процесса была бы не эффективна для основной части тренировки, перегрузка мышц ног могла бы привести к потере пространства во время прыжков и к травмам. После завершения педагогического эксперимента все участники подверглись повторной проверке тестов. Полученные результаты были занесены в протокол тестирования.

Таблица – Сравнительный анализ результатов для зависимых выборок показателей тестирования до и после педагогического воздействия в экспериментальной и контрольной группах

№	Показатели	Среднее		t	P
		До	После		
Экспериментальная группа					
1	Челночный бег 3x10 (с)	12,22	9,99	4,2	p<0,05
2	Напрыгивание на гимнастический мат 20 см (за 30 с)	9,9	18,6	10,5	p<0,05
3	Прыжки на батуте (с)	10,14	12,52	17	p<0,05
4	Стойка на одной ноге (с)	5,4	13,6	12,2	p<0,05
Контрольная группа					
1	Челночный бег 3x10 (с)	11,66	10,28	6,3	p>0,05
2	Напрыгивание на гимнастический мат 20 см (за 30 с)	10,6	14,7	4,7	p>0,05
3	Прыжки на батуте (с)	10,23	11,7	9,2	p>0,05
4	Стойка на обной ноге (с)	5,9	12	7,3	p>0,05

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Постоянный рост спортивных результатов предопределяет необходимость дальнейшего совершенствования тренировочного процесса юных спортсменов» [4]. На начальном этапе подготовки в прыжках на батуте необходимо больше внимание уделять развитию координации как, способности к ориентированию в пространстве, способности к вестибулярной устойчивости и чувствительности.

«Внедрение в практику все более совершенных форм, средств и методов физической подготовки позволяет добиваться значительных успехов в избранном виде спорта» [1]. Включение системы специальных упражнений и двигательных заданий в структуру тренировочных занятий способствует достоверному улучшению результатов в повторном тестировании после проведения педагогического эксперимента.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Акулова А.И. Сравнительный анализ методики обучения опорным прыжкам высокой сложности» / А.И. Акулова, Е.В. Богачева, О.В. Гаевская, М.В. Кракова // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 3–7
2. Гаранин С.А. Характеристика интегральной подготовленности лучших батутисток мира, в возрастной группе 11-12 лет / С.А. Гаранин, Е.А. Федорева, М.Н. Юневич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 74-78. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.6. p74-78. – EDN LUUA1L.
3. Караваева И.В. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте / И.В. Караваева, А.Н. Москаленко, Н.Н. Пиллюк // Физическая культура и спорт – наука и практика. – 2008. – № 2. – С. 16–19.
4. Малиновский С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. н. : 13.00.04 / Малиновский Сергей Константинович. – Хабаровск, 2003. – 24 с.
5. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-П68 трампе: типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пиллюка. – Москва : Советский спорт, 2012. – 112 с.

### REFERENCES

1. Akulova, A.I., Bogacheva, E.V., Gayevskaya, O.V. and Krakova, M.V. (2022), “Comparative analysis of the methods of teaching support jumps of high complexity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni*

*P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 3–7.

2. Garanin, S.A. (2020), “Characteristics of integral fitness of the best trampolinists in the world, in the age group of 11-12 years”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 6 (184), pp. 74–78.

3. Karavaeva, I.V., Moskalenko, A.N. and Pilyuk, N.N. (2008), “Theory and practice of the system of training athletes in trampoline jumping”, *Physical culture and sport – science and practice*, No. 2, pp. 16–19.

4. Malinovsky, S.K. (2003), *Methodology for improving the special physical training of acrobats at the stage of initial sports specialization, dissertation*, Khabarovsk.

5. Makarov, N.V. and Pilyuk, N.N. (2012) *Trampolining, acrobatic track and double mini-P68 tramp: a typical sports training program for children's and youth sports schools (youth sports schools), specialized children's and youth schools of the Olympic reserve and schools of higher sports excellence*, Soviet sport, Moscow.

**Контактная информация:** akulova.2015@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 10.06.2023*

УДК 796

### **ЛАЗЕРТАГ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

*Надежда Дмитриевна Алексеева, старший преподаватель, Николай Алексеевич Зиновьев, кандидат педагогических наук, доцент, Александр Сергеевич Смирнов, преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

Введение. Одним из относительно новых, для образовательного процесса, видов спорта является лазертаг. Это хорошее средство физического воспитания студентов, применение которого будет оказывать положительное влияние на физическую подготовленность и интерес к занятиям физической культурой и спортом. Цель исследования: эмпирически обосновать внедрение игры лазертаг как средства физического воспитания обучающихся в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. Организация исследования. В феврале были организованы секционные занятия по лазертагу для обучающихся в БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова. На протяжении 4 месяцев производилась оценка различных показателей: посещаемость секционных занятий, посещаемость учебных занятий, уровень физической подготовленности, самочувствие, отношение к занятиям физической культурой и спортом. Результаты исследования и их обсуждение. Показатели демонстрируют высокую популярность лазертага среди обучающихся по сравнению с другими видами спорта (привлечение более 100 человек); 100% респондентов готовы рекомендовать занятия данным видом спорта своим друзьям; 65% – отметили улучшение самочувствия; занятия лазертагом способствует повышению уровня физической подготовленности ( $p < 0,05$ ). Вывод. Внедрение в образовательный процесс игры лазертаг, в качестве средства физического воспитания обучающихся вузов, эмпирически обоснованно.

**Ключевые слова:** лазертаг, физическое воспитание, физическое воспитание студентов, физическая культура, студенческий спорт.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p6-9**

### **LASER TAG IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

*Nadezhda Dmitrievna Alekseeva, senior teacher, Nikolay Alekseevich Zinoviev, candidate of pedagogics, docent, Aleksandr Sergeevich Smirnov, docent, Baltic State Technical University “Voenmeh” D.F. Ustinov, St. Petersburg*

#### **Abstract**

Introduction. One of the relatively new sports for the educational process is laser tag. This is a good means of physical education of students, the use of which will have a positive impact on physical fitness and interest in physical education and sports. The purpose of the study: to empirically substantiate the