

- программу по подготовке обучающихся к сдаче нормативов испытаний ВФСК ГТО в муниципальном образовании (проведение мероприятий по четырем направлениям);
 - программу третьего урока физической культуры для обучающихся 5-х классов.
- Использование предложенных организационно-педагогических условий позволит повысить результативность подготовки школьников к участию в испытаниях ВФСК ГТО III ступени как на уровне школ, так и на уровне города Чайковский.

ЛИТЕРАТУРА

1. Галанова С.С. Модульная программа третьего урока физической культуры для 5-6-х классов по подготовке школьников к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО III ступени / С.С. Галанова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т.16, № 3. – С. 73–79
2. Исследование результативности выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I–VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации / Э.А. Зюрин, Н.В. Масыгина, В.А. Куренцов, Е.Н. Бобкова // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 5. – С. 43–47
3. Корнев И.Н. Педагогические условия формирования ценностно-мотивационных установок у учащейся молодежи на занятии спортом в рамках проекта ВФСК ГТО / И.Н. Корнев, А.Е. Терентьев // Педагогическое образование в России. – 2015. – №6. – С. 71–74
4. Лубышева Л.И. Система базовых условий для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО / Л.И. Лубышева, Л.А. Семенов // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2018. – № 2. – С. 2–7
5. Оценка физической подготовленности учащихся на основе испытаний комплекса ГТО / А.В. Фурсов, Н.И. Сиявский, Е.В. Дмитриева, М.Ю. Глухова // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 73–75

REFERENCES

1. Galanova, S.S. (2021), “Modular program of the third lesson of physical culture for grades 5-6 to prepare students to meet the standards of tests (tests) of the GTO complex of stage III”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport*, No. 3 (16), pp. 73–79.
2. Zyurin, E.A., Masyagina, N.V., Kurentsov, V.A. and Bobkova, E.N. (2017), “Study of the effectiveness of the implementation of the standards of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" I-VI stages as a factor determining the physical fitness of children, adolescents and students of the Russian Federation”, *Bulletin of Sports Science*, No. 5, pp. 43–47.
3. Kornev, I.N. (2015), “Pedagogical conditions for the formation of value-motivational attitudes among students in sports within the framework of the VFSK GTO project”, *Pedagogical education in Russia*, No. 6, pp. 71–74.
4. Lubyшева, L.I., Semenov L.A., (2018), “The system of basic conditions for preparing schoolchildren to fulfill the regulatory requirements of the GTO complex”, *Theory and practice of physical culture and sports*, No. 2, pp. 2–7.
5. Fursov, A.V., Sinyavsky, N.I., Dmitrieva, E.V. and Glukhova, M.Yu. (2018), “Assessment of students' physical fitness based on tests of the GTO complex”, *Physical Culture and Health*, No. 3, pp. 73–75.

Контактная информация: lana.galanova.92@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.05.2023

УДК 796:61.612

УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТОПЫ У ЮНЫХ ТАНЦОРОВ 7–9 ЛЕТ

Анастасия Олеговна Герасименко, магистрант, Мария Александровна Терехова, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия

Аннотация

Введение. Основным критерием судейства в танцевальном спорте является оценка технического мастерства спортсменов-танцоров, одним из аспектов которой является техника работы стопы. Правильное формирование свода стопы очень важно для общего здоровья юного спортсмена, так как нерациональная двигательная нагрузка на стопу при исполнении танцев соревновательной программы может привести к ее деформации, что впоследствии может стать причиной многочисленных травм стопы и голеностопа. Цель исследования. Разработать и экспериментально обосновать методику улучшения функционального состояния стопы у детей 7–9 лет, занимающихся танцевальным спортом на этапе начальной подготовки. Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «Синтез» города Волгограда. В нем приняло участие 28 юных танцоров 7–9 лет. Применялись методы теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, медико-биологическое и педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные первоначальные исследования позволили выявить ряд особенностей функционального состояния стоп спортсменов-танцоров. На основе полученных результатов была разработана методика улучшения функционального состояния стоп юных спортсменов-танцоров, которая применялась в тренировочном процессе на протяжении 9 месяцев. Выводы. В ходе педагогического эксперимента была подтверждена эффективность разработанной методики. Показатели функционального состояния стоп юных танцоров выросли, что указывает на возможность внедрения методики в процесс подготовки спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.

Ключевые слова: Танцевальный спорт, функциональное состояние стопы, плантография, гониометрия, баланс, динамическая сила стопы, статическая выносливость стопы, тип стоп, плоскостопие.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p67-71

IMPROVING THE FUNCTIONAL PERFORMANCE OF THE FOOT IN YOUNG DANCERS 7–9 YEARS OLD

Anastasiya Olegovna Gerasimenko, master student, Mariya Aleksandrovna Terekhova, candidate of pedagogical sciences, docent, Volgograd State Academy of Physical Education

Abstract

Introduction. The main criterion of judging in dance sport is the evaluation of technical skill of dancers, one aspect of which is foot technique. The correct formation of the foot arch is very important for the overall health of young athletes, because the irrational motor load on the foot when performing competitive dances can lead to its deformation, which subsequently can cause numerous injuries of the foot and ankle. Objective of the study. To develop and experimentally substantiate the method of improving the functional state of the foot in children 7-9 years, engaged in dance sport at the stage of initial training. Methods and organization of the research. The study was conducted on the basis of dance and sports club "Synthesis" of Volgograd. The research involved 28 young dancers of 7-9 years old. Methods of theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature data, pedagogical observation, medical-biological and pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics were used. The results of the study and their discussion. Initial studies have revealed a number of features of the functional state of the feet of athletes-dancers. Based on these results, a technique to improve the functional state of feet of young dancers athletes was developed and used in the training process for 9 months. Conclusions. During a pedagogical experiment, the effectiveness of the developed method was confirmed. Indicators of functional state of feet of young dancers increased, indicating the possibility of introducing the methodology in the process of training athletes engaged in dance sport.

Keywords: Dance sport, functional state of the foot, plantography, goniometry, balance, dynamic strength of the foot, static endurance of the foot, type of feet, flat feet.

Одним из ключевых критериев судейства в танцевальном спорте является оценка технического мастерства спортсменов-танцоров. При этом большое значение в технике

танцевальных движений имеет правильное формирование свода стопы для выработки специфической техники «наступления» на паркет в ходе исполнения танцевальных шагов. [1, С. 217].

Кроме того, правильное формирование свода стопы очень важно и для общего здоровья юного спортсмена, так как нерациональная двигательная нагрузка на стопу при исполнении танцев соревновательной программы может привести к ее деформации, что впоследствии может стать причиной многочисленных травм стопы и голеностопа [2, С. 37].

Поэтому, проблема укрепления стопы за счёт развития ее силы и подвижности и повышение ее функциональных возможностей у спортсменов-танцоров 7–9 лет с целью профилактики травматизма и создания функциональной базы для успешного овладения техникой танцевального спорта представляется своевременной и актуальной.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «Синтез» города Волгограда. В нем приняло участие 28 юных танцоров 7–9 лет, тренирующихся в группе начальной подготовки (по 14 человек в контрольной и экспериментальной группах).

На первом этапе исследования проводилось тестирование спортсменов танцоров 7–9 лет, с целью определения уровня функционального состояния стоп. В ходе исследования динамической силы, у спортсменов возникали проблемы с высоким и быстрым подъемом вверх на стопе, сгибанием пальцев, что указывает на недостаточность эластичности подошвенных мышц и мобильности плюснефаланговых суставов. В процессе тестирования статической выносливости мы столкнулись с резкими падениями на пятку после выполнения подъема, что указывает на слабые мышцы сгибателей и разгибателей стопы у детей. В тестах на динамический баланс и угол постановки стопы встречались частые стопы наружу, что могло быть связано как со слабыми мышцами медиальной стороны стопы, так и с недостаточным уровнем развития равновесия у юных спортсменов.

МЕТОДИКА

Для улучшения показателей функционального состояния стопы у юных танцоров 7–9 лет нами была разработана методика, состоящая из комплексов упражнений. В подготовительной части занятия использовались упражнения из комплекса, направленного на развитие баланса стоп, в заключении основной части выполнялись упражнения из комплекса на развитие динамической силы и статической выносливости мышц стопы, в заключительной части занятия применялись упражнения из комплекса, направленного на улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок стопы, а также на профилактику плоскостопия.

Для доказательства эффективности разработанной нами методики был проведен педагогический эксперимент. Комплексы упражнений выполнялись спортсменами экспериментальной группы 3 раза в неделю в течение 9 месяцев. Из каждого используемого комплекса давалось по пять упражнений, которые варьировались от занятия к занятию.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По окончании педагогического эксперимента была повторно проведена оценка функционального состояния стоп юных спортсменов-танцоров.

Среднегрупповой показатель теста на динамическую силу у юных танцоров экспериментальной группы до внедрения методики в среднем составлял 24,5 подъема на носки, после применения методики в этот показатель увеличился почти вдвое и составил в среднем 41,5 подъемов. Спортсмены лучше справлялись с быстрыми пружинистыми движениями стопой, скорость сокращения мышечных волокон возросла. Показатель данного теста у спортсменов контрольной группы к концу эксперимента не отличался значительными изменениями, их итоговый результат составил в среднем 28,8 подъемов.

Таблица – Показатели функционального состояния стоп у спортсменов-танцоров 7–9 лет экспериментальной и контрольной групп после эксперимента (по t-критерию Стьюдента) (n=14)

№	Тесты			КГ	ЭГ	t	P	
				M±m	M±m			
1	Динамический баланс			Левая	4,21±0,82	6,71±0,76	2,24	P<0,05
				Правая	4,36±0,98	6,71±0,65	2,00	P>0,05
2	Статическая выносливость			53,71±11,22	80,00±6,00	2,07	P<0,05	
3	Динамическая сила			28,79±4,12	41,50±4,36	2,12	P<0,05	
4	Гониометрия (градусы)	Тыльное сгибание	Активное	Левая нога	17,57±4,12	32,00±5,43	2,12	P<0,05
			Правая нога	17,29±3,86	32,07±5,08	2,32	P<0,05	
		Пассивное	Левая нога	19,64±3,21	32,29±4,90	2,16	P<0,05	
			Правая нога	20,93±4,94	36,14±5,16	2,13	P<0,05	
	Подошвенное сгибание	Активное	Левая нога	34,50±8,36	56,50±5,14	2,24	P<0,05	
			Правая нога	37,00±6,71	55,29±2,29	2,58	P<0,05	
		Пассивное	Левая нога	40,21±7,64	62,21±3,76	2,58	P<0,05	
			Правая нога	45,21±6,87	60,71±8,86	2,08	P<0,05	

Примечание: $t_{табл.}=2,06$ при $\alpha=0,05$.

Также значительно повысился показатель статической выносливости в экспериментальной группе ($P<0,05$). В данном тесте время удержания подъема на полупальцах у испытуемых в среднем выросло с 51,9 секунд до 80 секунд, снизилось количество падений, жалоб на усталость ног. В контрольной группе за время проведения эксперимента показатель изменился незначительно и составил 53,7 секунд.

Итоговые показатели тестов на статическую выносливость и динамическую силу указывают нам на положительное влияние подобранных в комплексе упражнений на мышечный корсет стоп.

В экспериментальной группе снизилось количество завалов стопы наружу, за счет улучшения силовых возможностей стоп и повышения уровня баланса у спортсменов. Средний показатель балансировочных способностей в экспериментальной группе вырос на 2 балла и составил в среднем 6,7 балла на левой и правой ноге.

Значимо и статистически достоверно изменились все показатели гониометрии в экспериментальной группе. Средняя величина подвижности сустава при активном (самостоятельном) подошвенном сгибании левой и правой стопы составила $55,8^\circ$, что соответствует норме. С помощью разработанной методики нам удалось увеличить этот показатель на 10° . Показатели тыльного сгибания при активном растяжении до эксперимента были недостаточны, однако подобранный комплекс упражнений на подвижность сустава и эластичность связок и мышц стопы позволил нам добиться результата соответствующего норме – 32° . Резерв подвижности сустава как в подошвенном, так и в тыльном сгибании также увеличился статистически значимо ($P<0,05$), чего нельзя сказать о результатах контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанная и экспериментально обоснованная методика улучшения показателей функционального состояния стопы у танцоров 7–9 лет, способствует значительному и качественному повышению уровня силы, эластичности связок и подвижности суставов стопы, что свидетельствует об ее эффективности и возможности внедрения в процесс подготовки юных спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Монахова Е.Г. Особенности физической подготовки спортсменов-танцоров / Е.Г. Монахова // Преподаватель XXI век. – 2017. – № 2-1. – С. 213–219.
2. Попова Н.М. Плантографическое исследование стоп и оценка качества жизни детей, занимающихся танцами / Н.М. Попова, А.А. Бурт, А.В. Тарасова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – № 7 (4). – С. 36–41.

REFERENCES

1. Monakhova, E.G. (2017), “Features of physical training of athletes-dancers”, *Teacher XXI century*, No. 2-1, pp. 213–219.
2. Popova, N.M., Burt, A.A. and Tarasova, A.V. (2017), “Lantographic foot study and quality of life assessment of children engaged in dancing”, *Sports Medicine: Science and Practice*, No. 7 (4), pp. 36–41.

Контактная информация: gera_07@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 19.06.2023

УДК 796

АНАЛИЗ ВОВЛЕЧЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В СИБИРСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

Инесса Юрьевна Горская, доктор педагогических наук, профессор Татьяна Анатольевна Кравчук, кандидат педагогических наук, профессор, Наталья Алексеевна Лукьянова, кандидат педагогических наук, Дарья Александровна Савчак, кандидат педагогических наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

Статья отражает результаты аналитических исследований авторов, проведенных в рамках выполнения государственного задания по теме «Разработка модели стандарта предоставления физкультурно-оздоровительных услуг негосударственными организациями, включая порядок контроля за их качеством и методических рекомендаций по их внедрению» (2023 г). Целью исследования являлось проведение поперечного, статистического и качественного анализа вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом в Сибирском федеральном округе на примере регионов с разной численностью населения.

Проведен анализ статистических материалов, отражающих разные показатели вовлеченности населения Сибирского федерального округа в физкультурно-спортивную деятельность. Выявлены половые, возрастные особенности контингента занимающихся на базе разных учреждений. Проанализированы количественные показатели, отражающие структурный состав контингента людей, вовлеченных в разные формы физкультурно-спортивной деятельности. Сопоставлены показатели количества учреждений и организаций разного типа, реализующих физкультурно-спортивную работу в разных регионах Сибирского федерального округа. Полученные данные могут быть использованы для продолжения научных исследований, сопоставления и сравнения показателей по другим регионам, в другие временные интервалы. Также полученная информация может быть использована для совершенствования системы управления физкультурно-спортивной работой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительные услуги, спортивные клубы, фитнес клубы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p71-78

ANALYSIS OF POPULATION ENGAGEMENT IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SIBERIAN FEDERAL DISTRICT

Inessa Yuryevna Gorskaya, doctor of pedagogical sciences, professor, Tatyana Anatolyevna Kravchuk, candidate of pedagogical sciences, professor, Natalya Alekseevna Lukyanova, candidate of pedagogical sciences, Daria Alexandrovna Savchak, candidate of pedagogical sciences, docent, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

Abstract

The article reflects the results of the authors' analytical studies carried out as part of the state assignment on the topic «Development of a standard model for the provision of sports and recreation services by