

3. Перспективным направлением повышения качества физического воспитания является внедрение спортизации [4] в практику образовательных учреждений. Если в школе можно использовать такие программы как: «Борьба в школы», «Футбол в школы» и т. д., то в деятельности ВУЗов это должно быть спортизированное физическое воспитание, т. е. проведение учебных занятий в форме спортивной тренировки, что является прекрасным средством физической подготовки и гармонизации развития личности;

4. Проведённое исследование обозначило пути совершенствования процесса физического воспитания в школе и ВУЗе, необходимо разработать программу и внедрить её в практику, оценить полученный результат. Исследование будет продолжено и результаты опубликованы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Звягинцев М.В. Сравнение уровня физической подготовки курсантов I курса КИФСИН и студентов I курса НФИ КемГУ / М.В. Звягинцев, Т.В. Карпова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. - № 63-2. – С. 189–193.

2. Оценка уровня физической подготовленности студентов, поступивших на I курс вузов г. Новокузнецка / М.В. Звягинцев, Р.И. Ким, В.П. Шумилов, Д.Р. Хайбуллина // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 105–108.

3. Звягинцев М.В. Анализ физической подготовленности студентов I курса Новокузнецкого Филиала Института Кемеровского Государственного Университета набора 2020 г / М.В. Звягинцев, Т.В. Карпова, Н.Г. Зауэр // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 88–91.

4. Концептуализация спортивной культуры: методология и технология спортизации физического воспитания : монография / Л.И. Лубышева, И.В. Манжелей, А.И. Заглевская [и др.]. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2023. – 216 с.

REFERENCES

1. Zvyagintsev, M.V. and Karpova, T.V. (2019), “Comparison of the level of physical training of cadets of the 1st year of Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia and students of the 1st year of Kuzbass State Pedagogical Academy”, *Problems of modern teacher education*, No. 63-2, pp. 189–193.

2. Zvyagintsev, M.V., Kim R.I., Shumilov, V.P. and Khaibullina, D.R. (2020), “Assessment of the level of physical fitness of students enrolled in the 1st year of universities in Novokuznetsk”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (187), pp. 105–108.

3. Zvyagintsev, M.V., Karpova, T.V. and Zauer, N.G. (2021), “Analysis of the physical fitness of students of the 1st year of Novokuznetsk Branch of the Institute of Kemerovo State University enrollment 2020”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (191), pp. 88 – 91.

4. Lubyshcheva, L.I., Manzheley, I.V., Zagrevskaya, A.I., Peshkova, N.V., Golubeva, G.N., Dvorkina, N.I., Dvorkin, L.S., Pashchenko, L.G., Tashmanova, N.V., Zvyagintsev, M.V., Borisenko, O.V. and Ivanov, D.I. (2023), *Conceptualization of sports culture: methodology and technology of sportization of physical education*, monograph, Theory and practice of physical culture and sports, Moscow.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.07.2023

УДК 796.412:371.7

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 12–15 ЛЕТ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ЗАНЯТИЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Елена Дмитриевна Бакулина, кандидат педагогических наук, доцент, Елизавета Сергеевна Баширова, аспирант, Российский государственный социальный университет, Москва; Екатерина Николаевна Амелина, доцент, Московский архитектурный институт, Москва; Елизавета Ивановна Григорьева, бакалавр, Московский педагогический

Аннотация

Цель исследования – выявить динамику показателей подготовленности у 12–15-летних девочек под воздействием занятий эстетической гимнастикой на уроках физической культуры.

Методика и организация исследования. В работе показатели физического развития и физической подготовленности, заболеваемости, физической и умственной работоспособности определялись по стандартным методикам. В исследовании принимали участие 167 девочек в возрасте 12–15 лет: контрольная – 83 человека (из них 41 чел. в возрасте 12-13 лет), экспериментальная – 84 человека (42 чел. в возрасте 12-13 лет). Учащиеся экспериментальных групп выполняли подготовительную часть урока, используя средства эстетической гимнастики, а обучающиеся контрольных групп выполняли общепринятую разминку.

Результаты исследования и вывод. Использование упражнений эстетической гимнастики на уроках физической культуры интенсифицирует учебный процесс, повышает уровень умственной и физической работоспособности, физической подготовленности девочек, позитивно изменяет структуру проведения их свободного времени, актуализирует двигательные потребности и физкультурно-спортивные интересы.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, девочки, функциональная подготовленность, учебный процесс, физкультурно-спортивные интересы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p16-20

DYNAMICS OF PREPAREDNESS INDICATORS OF GIRLS AGED 12–15 UNDER THE INFLUENCE OF AESTHETIC GYMNASTICS AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Elena Dmitrievna Bakulina, candidate of pedagogical science, docent, Elizaveta Sergeevna Bashirova, post-graduate student, Russian State Social University, Moscow; Ekaterina Nikolaevna Amelina, docent, Moscow Architectural Institute; Elizaveta Ivanovna Grigorieva, bachelor, Moscow Pedagogical State University

Abstract

The purpose of the study was to reveal the dynamics of readiness indicators in 12–15-year-old girls under the influence of aesthetic gymnastics at physical education lessons.

Methodology and organization of the study. In the work, indicators of physical development and physical fitness, morbidity, physical and mental performance were determined by standard methods. The study involved 167 girls aged 12–15 years: control – 83 people (of which 41 people aged 12-13 years), experimental – 84 people (42 people aged 12-13 years). The students of the experimental groups performed the preparatory part of the lesson using the means of aesthetic gymnastics, and the students of the control groups performed the generally accepted warm-up.

Research results and conclusion. The use of aesthetic gymnastics exercises at physical culture lessons intensifies the educational process, increases the level of mental and physical performance, physical fitness of girls, positively changes the structure of spending their free time, actualizes motor needs and physical culture and sports interests.

Keywords: aesthetic gymnastics, girls, functional readiness, educational process, physical culture and sports interests.

ВВЕДЕНИЕ

Гармония физического, интеллектуального и духовно-нравственного совершенствования у девочек среднего школьного возраста является мощным стимулом для формирования у них эстетического вкуса и комплексного развития личности за счет создания новых форм и видов движений и способов их выполнения [1,2]. В настоящее время существенно повысился интерес у данного контингента девочек к занятиям эстетической гимнастикой, однако отсутствие методических материалов по данному виду спорта и результатов эффективности деятельности занимающихся является существенным препятствием для

актуализации таких упражнений у девочек школьного возраста [3,4]. Поиску материалов, доказывающих перспективность использования средств эстетической гимнастики, и направлена данная работа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В начальном и конечном обследовании показатели длины тела существенно не отличались у школьниц одного возраста экспериментальных и контрольных групп. В конечном обследовании показатели массы тела у занимающихся экспериментальных групп более гармонично сочетались с длиной тела. Оптимальное соотношение этих двух показателей (длина и масса тела) обеспечивали более совершенное функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Показатели ОГК достоверно улучшились как у учащихся контрольных, так и экспериментальных групп, приросты изменения этих результатов были приблизительно одинаковыми (2,6–3,6%, $p < 0,05$). Существенный прирост показателей ЖЕЛ прослеживался у обучающихся экспериментальных групп (12-13 лет – 13,1%, $p < 0,05$; 14-15 лет – 11,1%, $p < 0,05$). Только при 5% уровне значимости изменились эти показатели у 12-13-летних школьниц контрольной группы (6,5%, $p < 0,05$).

По результатам кистевой динамометрии отчетливо прослеживалось преимущество занимающихся экспериментальных групп: в возрасте 12-13 лет сила кисти увеличилась на 19,5% ($p < 0,05$), а в 14-15 лет – на 22,8% ($p < 0,05$). У учащихся контрольных групп данные показатели также улучшились, но эти изменения были достоверны только у обучающихся в возрасте 14-15 лет (13,7% ($p < 0,05$)).

Занятия эстетической гимнастикой способствовали повышению функциональной подготовленности обучающихся: показатели ЧСС в покое существенно улучшились у школьниц экспериментальных групп в возрасте 12-13 лет – 9,7% ($p < 0,05$) и 14-15 лет – 7,8% ($p < 0,05$). У девочек контрольных групп показатели ЧСС в покое изменились достоверно только в возрасте 12-13 лет – 7,6% ($p < 0,05$). Результаты наших исследований показали, что характеристики артериального давления (систолическое и диастолическое) изменились несущественно как у обучающихся контрольных, так и экспериментальных групп.

Следовательно, результаты наших исследований отчетливо доказали преимущество занятий эстетической гимнастикой по отдельным характеристикам физического развития и функциональной подготовленности.

У девочек в возрасте 12-13 лет содержание занятий эстетической гимнастикой способствовало достоверному улучшению результатов в прыжке в длину с места (12,8%), беге на 500 м (10,4%); в возрасте 14-15 лет – в прыжке в длину с места (10,3%), беге на 1 000 м (8,4%), наклоне туловища вперед (7,6%). У девочек контрольных групп существенно улучшились только показатели подтягивания на низкой перекладине (9,4%) – возраст 12-13 лет; прыжка в длину с места (9,3%), бега на 1 000 м (7,7%) – возраст 14-15 лет.

При использовании упражнений эстетической гимнастики показатели ЧСС в подготовительной части урока находились в диапазоне 138,4–145,6 уд/мин, а затем в основной части урока физической культуры проявлялись существенные колебания пульса (от 135,4 до 174,8 уд/мин). Динамика показателей ЧСС у учащихся контрольных групп имела несколько другую изменчивость: постепенное увеличение пульса в подготовительной части до 148,9 уд/мин, а максимальный показатель ЧСС достигался уже в основной части урока (12-13 лет – 165,9 уд/мин; 14-15 лет – 166,4 уд/мин).

У учащихся экспериментальных групп подготовительная часть урока имела следующие диапазоны моторной плотности: при разучивании нового комплекса эстетической гимнастики – 59–65%, при совершенствовании техники движений – 88–93%. У обучающихся контрольных групп данные показатели составляли 57–69%.

Уровень заболеваемости школьниц контрольных групп (обобщенный показатель) составил 207,8 заболеваний в год на 100 человек, а данный показатель заболеваемости девочек экспериментальных групп несколько ниже (194,4 заболеваний на 100 человек).

У обучающихся контрольных групп первое место занимали болезни органов дыхания (95,9 заболеваний), второе место – инфекционные болезни (32,6 заболеваний на 100 человек). Значительно реже регистрировали заболевания других классов. У школьников экспериментальных групп отчетливо прослеживалось заметное преимущество по показателям заболеваемости. Болезни органов дыхания занимали первое место (80,7 заболеваний), затем проявились инфекционные болезни (32,3 заболеваний), болезни органов пищеварения (10,3 заболеваний), болезни мочеполовой системы (7,3 заболеваний).

Результаты исследования убедительно доказали, что занятия эстетической гимнастикой существенно повышали физическую и умственную работоспособность школьников в возрасте 12–15 лет (таблица). По количеству ошибок на дифференцировку достоверных различий нами не выявлено в анализируемом возрастном диапазоне (12-13 лет – 2,5%, $p > 0,05$; 14-15 лет – 3,7%, $p > 0,05$).

Таблица – Сравнительная характеристика показателей физической и умственной работоспособности у учащихся различных групп (конечные данные)

Показатели	Возраст, лет	КГ	ЭГ	Прирост, %	Ур. дост-ти различий
1. Физическая работоспособность, кг м/мин.	12-13	736,3	786,6	6,8	<0,05
	14-15	798,1	838,2	5,0	<0,05
2. Интенсивность работы, число знаков за 4 мин.	12-13	1 025,2	1 072,0	4,6	<0,05
	14-15	1 078,7	1 126,1	4,3	<0,05
3. Относительная физическая работоспособность, кг м/мин/ кг.	12-13	12,74	14,00	9,9	<0,05
	14-15	12,49	13,67	9,5	<0,05
4. Количество ошибок на дифференцировку (на каждые 200 знаков).	13-14	1,25	1,22	2,5	>0,05
	15-16	1,12	1,08	3,7	>0,05

Примечание: выделены достоверные конечные внутригрупповые различия показателей.

Результаты исследований убедительно доказали эффективность занятий эстетической гимнастикой для повышения физической и умственной работоспособности.

Показатели успеваемости по дисциплинам школьной программы у обучающихся контрольных и экспериментальных групп соответственно составили в возрасте 12-13 лет – 4,03 и 4,25 баллов, 14-15 лет – 3,97 и 4,06 баллов.

Представленные внутригрупповые данные достоверны только в возрасте 12-13 лет, что, на наш взгляд, следует полагать доказательствами важности занятий эстетической гимнастикой для повышения успеваемости учащихся. В ходе исследования изменилось отношение обучающихся экспериментальных групп к учебной деятельности: увеличилась (с 53,6% до 69,0%) доля учащихся, которым нравится учиться в школе.

Занятия эстетической гимнастикой изменили структуру проведения свободного времени: у школьников экспериментальных групп малопродуктивные мероприятия в конечном обследовании занимали значительное место лишь у 56,0% девочек (начальные результаты составили 76,2%). Многие школьницы стали более рационально планировать свои физкультурно-спортивные занятия в свободное время, у них повысился интерес (с 65,5% до 77,4%) к содержанию уроков физической культуры и значительно больше стало позитивных ответов, касающихся ценностей физической культуры.

Увеличилась доля (с 41,7% до 59,5%) учащихся, считающих себя совершенно здоровыми. У данного контингента отмечено улучшение отношения к воспитательным мероприятиям, выявлены позитивные изменения, произошедшие в сфере двигательных интересов. Девочки контрольной группы по-прежнему много времени тратили на просмотр телепередач (30,7%, прослушивание музыки (24,1%), прогулки с друзьями (21,1%), их другие анализируемые показатели практически не изменились.

ВЫВОДЫ

Использование упражнений эстетической гимнастики на уроках физической культуры интенсифицирует учебный процесс, повышает уровень умственной и физической

работоспособности, физической подготовленности 12–15-летних девочек, позитивно изменяет структуру проведения их свободного времени, актуализирует двигательные потребности и физкультурно-спортивные интересы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Использование музыкальной ритмической гимнастики в ходе уроков физической культуры у 14-15-летних девочек / Е.С. Баширова, Е.Д. Бакулина, М.Н. Комаров, Н.Д. Тагирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 14–18.
2. 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.
3. 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. Марьяна, К.К. Скоросов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6 (124). – С. 91–96.
4. 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. Bashirova, E.S., Bakulina, E.D., Komarov, M.N. and Tagirova, N.D. (2023), “Use of musical rhythmic gymnastics during physical education lessons for 14-15 years-old girls”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 218, No. 4, pp. 14–18.
2. 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.
3. 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.
4. Bashirova, E.S., Bakulina, E.D., Troyanov, K.V. and Amelina, E.N. (2022), “Lessons 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 04.07.2023

УДК 796.894.2

ПЕРСПЕКТИВНЫ ВКЛЮЧЕНИЯ ПОЛНО-АМПЛИТУДНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН СПОРТСМЕНОВ АРМРЕСТЛЕРОВ

Диана Рустемовна Бареева, мастер спорта международного класса по армрестлингу, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Алексей Валерьевич Живодёров, кандидат педагогических наук, доцент, мастер спорта РФ по гиревому спорту, Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Санкт-Петербург; Иван Михайлович Евдокимов, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург; Валерий Александрович Живодёров, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Александр Валентинович Дрозд, заслуженный мастер спорта по карате киокусинкай, Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, Санкт-Петербург

Аннотация

Атакующее движение в армрестлинге характеризуется как сочетание и взаимодействие всех звеньев кистевого аппарата, предплечья и плеча включающихся в работу одновременно. Спортсмены